

El Arte de Vivir: actualidad de la Filosofía como terapéutica

Lorena Martín*

Ar

7-19

Resumen

Este escrito desarrolla cuatro fundamentos que sustentan la viabilidad del Estoicismo como método actual de abordaje en Psicología, teniendo en cuenta la importancia de la Filosofía como terapéutica. Para ello, se tomaron tres ejes: los aportes de Heidegger, Foucault y Hadot en torno a la cuestión ontológica; los últimos desarrollos de la Teoría Cognitivo Conductual sobre técnicas estoicas; y las recientes investigaciones de la Psicología Positiva con relación a las virtudes y fortalezas del carácter.

Abstract

This paper develops four foundations that support the viability of Stoicism as a current approach in Psychology, taking into account the importance of Philosophy as a therapeutic method. In that respect, three basis were taken: the contributions of Heidegger, Foucault and Hadot on the ontological issue; the latest developments in Cognitive Behavioral Theory on stoic techniques; and the recent investigations of Positive Psychology in relation to the virtues and strengths of character.

* Universidad Nacional de Tucumán. Correo electrónico: lorenamartin1320@gmail.com.

Palabras clave

estoicismo
eudaimonía
tekhné tou biou

Keywords

stoicism
eudaimonia
tekhné tou biou

Fecha de recepción

13 de octubre de 2018

Aceptado para su publicación

12 de junio de 2020

Hasta fines del siglo XX y principios del XXI, el campo de la Psicología había realizado análisis superficiales en torno a las virtudes y fortalezas del carácter, dando como resultado un uso poco explícito de esos conceptos en las intervenciones terapéuticas de los psicólogos. Con el cambio de milenio ha surgido una nueva rama, la Psicología Positiva, que tiene por objeto el estudio de las virtudes y fortalezas del carácter con incidencia en el bienestar de las comunidades, instituciones y sujetos. En el presente escrito se abordará el bienestar de los sujetos, teniendo en cuenta la división aristotélica del bienestar. La diferencia en los términos *bienestar subjetivo* (hedonista) y *bienestar psicológico* (eudaimónico) tiene su origen en la filosofía griega; para Aristóteles, el bienestar hedonista era una experiencia de placer momentánea, mientras que al bienestar eudaimónico se accedía con esfuerzo, puesto que requería de cierto modo de vivir.

El ingreso de estos conceptos a la Psicología científica ha modificado su campo, porque el abordaje del paciente ya no queda focalizado en la eliminación sintomática, sino que se generaliza a la vida como florecimiento¹. Fueron Peterson y Seligman, en el 2004, quienes iniciaron el camino de la investigación sobre el comportamiento considerado moralmente bueno, en las distintas tradiciones filosóficas y religiosas (confucianismo y taoísmo de China, budismo e hinduismo del sur asiático, la filosofía ateniense, el judaísmo, el cristianismo y el islamismo de Occidente), lo que dio como resultado una clasificación en 6 virtudes y sus correspondientes 24 fortalezas:

Virtud	Fortaleza
Coraje	Valentía, persistencia, integridad, vitalidad.
Humanidad	Ciudadanía, imparcialidad, liderazgo.
Justicia	Amor, bondad, inteligencia social.
Sabiduría y conocimiento	Creatividad, curiosidad, apertura mental, amor por el saber, perspectiva
Templanza	Clemencia y misericordia, humildad/modestia, prudencia.
Trascendencia	Apreciación por la belleza y excelencia, gratitud, esperanza, humor, espiritualidad

Clasificación de las virtudes y fortalezas del carácter según Peterson y Seligman (Cosentino, 2010: 65).

A partir de estos estudios, la Psicología entiende a las fortalezas del carácter como mecanismos psicológicos que definen a las virtudes. Articulando esta línea de investigación con el Estoicismo, en el presente trabajo se desarrollarán cuatro fundamentos que sustentan la viabilidad de esta doctrina filosófica como método de intervención terapéutica para mejorar el *bienestar psicológico*:

¹ El concepto de florecimiento (*flourishing*) es utilizado por la Psicología Positiva para explicar la vía de acceso a la felicidad eudaimónica.

1. El Estoicismo no busca el bienestar hedónico sino el *bienestar psicológico* (la eudaimonía), que supone crecimiento personal en función del ejercicio de las virtudes y en concordancia con la Naturaleza.

2. Como puntualizó Filón de Alejandría:

La elección de esos filósofos queda indicada de inmediato por el nombre que llevan: terapeutas [*therapeutai*] y terapéutridas [*therapeutrides*] es su verdadero nombre, ante todo porque la terapéutica que profesan [*paroson iatriken*] es superior a la que tiene vigencia en nuestras ciudades: ésta solo vela por los cuerpos, mientras que la otra vela también por las almas... Si se llaman terapeutas es también porque recibieron una educación conforme a la naturaleza de las sagradas leyes, al culto al Ser [*therapeuoussi to on*] que es mejor que el bien (Filón de Alejandría, 1973: 79, en Foucault, 2014: 111).

3. Desde su origen esta doctrina ha tenido el estilo popular y misionero de Sócrates. Las discusiones técnicas y teóricas eran asunto de especialistas, sin embargo, podían resumirse para los principiantes en un número de fórmulas de uso práctico; mientras que el platonismo y el aristotelismo quedaban reservados para una elite que disponía de tiempo libre para estudiar, el estoicismo estaba dirigido a las clases populares.

4. Ha sido de gran influencia para los psicoterapeutas. Los pioneros de la Teoría Cognitivo Conductual (TCC), Aaron T. Beck y Albert Ellis, han tomado los aportes del Estoicismo como base teórica para el abordaje terapéutico.

El Estoicismo Antiguo

El Estoicismo es una antigua escuela de filosofía, fundada en Atenas por Zenón de Citio alrededor del 300 a.C., cuyo desarrollo se da principalmente en Roma durante el período imperial, con Séneca (4 a.C.-65 d.C.), Epicteto (50-130 d.C.) y Marco Aurelio (121-180 d.C.). Reconocida por su defensa de la virtud, la imperturbabilidad y el desapasionamiento como forma de vida, la palabra estoicismo ha devenido en la actualidad sinónimo de resiliencia. Esta antigua escuela grecolatina se guiaba por dos preceptos delficos orientadores del comportamiento, el primero y más relevante, *epimeleia heautou* (cuidado de sí, inquietud de sí,

construcción de sí²), estaba ligado a la *areté*³ y al *ethos*⁴, es decir, a la excelencia del carácter. El segundo precepto, *gnothi seautón*⁵ (autoconocimiento) estaba subordinado al primero en el acceso a la verdad puesto que “no puede haber verdad sin una conversión o una transformación del sujeto” (Foucault, 2014: 33). A diferencia del sujeto antiguo, en el sujeto moderno la relación de subordinación entre la *epimeleia heautou* y el *gnothi seautón* es inversa, “el sujeto de la acción recta de la Antigüedad es sustituido, en el Occidente moderno, por el sujeto del conocimiento verdadero” (Foucault, 2014: 495). A raíz de la llegada del cristianismo, que consideró inmoral el cuidado de sí, y más tarde por la influencia del cartesianismo, que situó a la razón del sujeto como fundamento del acceso al Ser (*cogito ergo sum*), la *epimeleia heautou* fue perdiendo la relevancia que había tenido en la antigüedad como principio constitutivo de un *ethos* y fue reemplazada por el *gnothi seautón* en tanto principio rector de acceso a la verdad.

La *areté* griega, a diferencia de la virtud cristiana que enfatiza la caridad y la abnegación, hace referencia a la justicia, la templanza, el coraje y la sabiduría, cuatro virtudes fundamentales para la construcción de sí, que, integradas en una estructura ternaria de ejercicios espirituales, constituyen la *tekhne tou biou*⁶. El resultado de la construcción de sí es la eudaimonía⁷. La eudaimonía no es el placer hedónico sino un tipo de bienestar al que se accede por añadidura es el resultado de la *tekhne tou biou*, cuyo objetivo es la *areté*: “Si la virtud ha de proporcionar placer, no se la busca por él, pues no lo proporciona sino por añadidura, y no se esfuerza por conseguirlo, sino que su esfuerzo, aunque tienda a otra cosa, lo alcanza también” (Séneca, 2012: 103).

² *ἐπιμέλεια* (cuidado, solicitud de algo por algo; cuidarse de; dedicar cuidado o atención a...; dirección, administración, gobierno; práctica, estudio, ciencia). *ἑαυτου* (de sí, de sí mismo) (Pabón S. de Urbina, 1999).

³ *ἀρετή* es excelencia, mérito, perfección de cuerpo o de espíritu, de las personas o de las cosas; inteligencia, pericia; fuerza y vigor; virtud; nobleza de ánimo, alteza, generosidad; honor, gloria; prosperidad y dicha (Pabón S. de Urbina, 1999).

⁴ *ἦθος* es el hábito, costumbre, uso; carácter, sentimientos, manera de ser, pensar o sentir, índole, temperamento; moralidad, moral (Pabón S. de Urbina, 1999).

⁵ *γνώθι σαυτόν* es una frase sustantivada, “conócete a ti mismo” (Pabón S. de Urbina, 1999).

⁶ *τέχνη* es arte; arte bella, ciencia, saber; oficio, industria, profesión, habilidad; obra de arte. *Βίω* es vivir, pasar la vida; hacer vivir, salvar la vida (Pabón S. de Urbina, 1999).

⁷ *εὐδαιμονία*. La palabra proviene de los términos compuestos *εἶ* (bien, recta, justamente; exacta, cuidadosamente, hábilmente) y *δαίμων* (dios, diosa, divinidad; genio, espíritu; genio interior) y significa dicha, felicidad; bienestar, fortuna, riquezas (Pabón S. de Urbina, 1999).

Los Antiguos y los Modernos

La filosofía grecolatina ha influenciado el pensamiento de tres importantes filósofos de la modernidad; con sus aportes, Martin Heidegger, Michel Foucault y Pierre Hadot han contribuido a la concepción ontológica del ser humano.

Para Heidegger, la cura, *Sorge*, es la esencia del Ser. La esencia del *Dasein* humano, es estar arrojado en medio del ente y en su referencia al ente en su totalidad. Ahora bien, Heidegger no entiende al mundo como la totalidad de las cosas naturales o la totalidad de la comunidad humana, sino que lo considera desde el punto de vista del cosmos⁸, “lo metafísicamente esencial del significado, de *κοσμος*, mundus, mundo, reside en que apunta a la interpretación del *Dasein* humano en su referencia al ente en totalidad” (Heidegger, 1996: 90). El *κοσμος* refiere a la visión desde lo alto de los griegos. En la cosmovisión de la antigua Grecia el universo está ordenado por un principio racional del que todos somos fragmento; los sujetos contemporáneos en cambio, a causa del espíritu de época en el que hemos nacido, experimentamos el mundo como un objeto, al que se dirige el pensar calculador surgido en la modernidad europea. Por el olvido del Ser, el hombre actual no está preparado para transformar el mundo, puesto que los poderes de la técnica crecieron y crecen tan vertiginosamente que ninguna organización humana es ya capaz de dominarlos. Sin embargo, el hombre actual puede transformarse a sí mismo a través del pensar meditante, que tiene como meta la serenidad, *Gelassenheit*:

a esta esencia del pensar, la serenidad —*Gelassenheit*— llegamos solo cuando prescindimos del mero representar (...), el hombre como ser pensante tendrá que preguntarse qué espacio desea otorgar en su vida a la ciencia y técnica por una parte y al arte por otra (Picotti, 2010: 142).

En este sentido, Heidegger distingue dos templos del pensar, uno según el modo del corresponder y al servicio del lenguaje, propio de la filosofía y de la poesía por cuanto *pensar es poetizar*; y otro según el modo del pensar razonante y calculador, libre de toda disposición de espíritu, acorde como razón con la confianza en la evidencia lógica y propio de la modernidad filosófico-científico-técnica. Esta confianza, esta avidez por el conocimiento y las aclaraciones no nos lleva hacia un preguntar pensante, porque se enmarca en la metafísica como fundamento esencial de la historia occidental y de la modernidad científico-técnica, que inicia

⁸ *κόσμος* es el orden; conveniencia, decencia; disciplina, buen orden; organización, construcción; orden del universo; mundo, cielo; hombre, la tierra habitada, la reunión de los hombres; las cosas terrestres; gloria, honor, consideración (Pabón S. de Urbina, 1999).

con Platón y Aristóteles, da un giro con Descartes y Leibniz y acaba con Hegel y Nietzsche:

El pensar meditante se mueve en toda otra dimensión que el pensar calculador; no descansa en un querer sino más bien en un des acostumbrarse a la voluntad,(...) exige un tránsito del querer a la serenidad (...); exige un elevado esfuerzo, un largo ejercicio, un fino cuidado (Picotti, 2010: 125).

En Heidegger, la *epimeleia heautou* o *cura sui*, es constituyente del *Dasein*; el ahí del ser como proyecto arrojado.

Otra línea ontológica orientada por la filosofía grecolatina es la de Foucault, para quien el sí mismo que debe ser cuidado no es el Ser en términos del *Dasein* heideggeriano, sino el sujeto en cuanto ente, el yo. Este sujeto en su articulación con la verdad es el que está en juego a lo largo de la historia de occidente, en todas las prácticas del cuidado de sí. Así pues, el trabajo de cura, desde el punto de vista foucaultiano, es una construcción.

En su historización de la subjetividad, Foucault (2014) postula que el giro de los preceptos delficos modifica las relaciones entre verdad y subjetividad, porque en la antigüedad grecolatina con la *epimeleia heautou* se accedía a una nueva experiencia del yo ligada a la introspección, cuyo fundamento se encontraba en una serie de tecnologías del yo, consistentes en prácticas meditadas mediante las cuales se fijaban ciertas reglas de conducta que transformaban el sí mismo.

De este modo lo que constituye al sujeto son las técnicas de sí, llamadas también tecnologías del yo, históricamente identificables que se corresponden con unas técnicas de dominación históricamente datables. El sujeto surge en una encrucijada entre una técnica de dominación y una técnica de sí. Esta última representa una afirmación de independencia y de resistencia a la dominación (de Arriba, 2018: 41).

Desde esta perspectiva, la transformación de sí requiere de un método, al que los estoicos denominaban psicagógico: “Se puede llamar ‘psicagógica’ la transmisión de una verdad que no tiene la función de proveer a un sujeto cualquiera de aptitudes, etcétera, sino la de modificar el modo de ser de ese sujeto al cual nos dirigimos” (Foucault, 2014: 387-388). Psicagógica es la relación entre el maestro y el discípulo, en la que el maestro forma al discípulo para lograr la mejor relación que pueda tener consigo mismo. A partir de estas prescripciones, la verdad escuchada comienza a ser incorporada, y constituye así la matriz de un *ethos*, en el que ser

libre significa no ser esclavo de sí mismo, dominarse a sí mismo, vencer las pasiones, aceptar la mala fortuna, resistir la tentación, perseguir la sabiduría y alistarse para la muerte. “El pasaje de la *aletheia*⁹ al *ethos* (del discurso de verdad a lo que va a ser la regla fundamental de conducta) comienza desde luego con la escucha” (Foucault, 2014: 318). Entonces, la virtud no se separa del *logos*¹⁰, del lenguaje racional y articulado que transmite una verdad y que tiene por función modificar el modo de ser de ese sujeto, “se vive, como proyecto fundamental de la existencia, con el soporte ontológico que debe justificar, fundar y gobernar todas las técnicas de existencia: la relación consigo” (Foucault, 2014: 427). De esta forma, el yo es la meta definitiva y única inquietud de sí.

Hadot, por su parte, organizó la *tekhné tou biou* estoica en una estructura ternaria. Así, la disciplina del deseo, forma aplicada de la física, pone en ejercicio las virtudes del coraje y la templanza; la disciplina de la acción, forma aplicada de la ética, ejercita la justicia; y la disciplina del asentimiento, forma aplicada de la lógica, pone en ejercicio la sabiduría práctica. Esta última es la perfección del razonamiento y base de las otras dos disciplinas.



Las relaciones entre las tres disciplinas estoicas (deseo, acción y asentimiento), las tres áreas de investigación (física, ética y lógica) y las cuatro virtudes cardinales (coraje, templanza, justicia y sabiduría práctica) (Pigliucci, 2017: 25¹¹).

⁹ *ἀλήθεια* es la verdad; veracidad, sinceridad; realidad (Pabón S. de Urbina, 1999).
¹⁰ *λόγος* es palabra, dicho; expresión, proposición, definición; aserto, afirmación; orden, mandato, intimación; palabra o revelación divina; oráculo; dicho que corre o se propaga (Pabón S. de Urbina, 1999).
¹¹ Desire (Stoic Acceptance) ↔ derived from Physics ↔ Virtues: Courage, temperance
 Action ↔ (Stoic Philanthropy)---derived from Ethics ↔ Virtue: Justice
 Assent (Stoic Mindfulness) ↔ derived from Logic ↔ Virtue: (Practical) Wisdom

Desde el punto de vista de Hadot, Marco Aurelio ofrece un fundamento ontológico a la disciplina del deseo y a la disciplina de la acción, dado que la primera tiene por objeto la relación del sujeto con la Naturaleza y el inexorable destino (causa externa), mientras que la segunda tiene por objeto la minúscula causalidad del sujeto, que se inserta en la causalidad del mundo (causa interna). Oponiendo causa externa y causa interna, el deseo y la acción son preservados, y se mantiene así la coherencia con uno mismo y con el Todo del que somos parte. Tanto el deseo como la acción dependen del consentimiento que se le dé, o no, a las representaciones; de allí que los ejercicios lógicos (disciplina del asentimiento) tienen el objetivo de dominar el discurso interior, el *hegemonikón*¹², y de allí también la influencia de esta disciplina sobre las otras dos, en la medida en que el deseo y el impulso a la acción resultan del discurso interior.

La escuela de filosofía es una clínica, decía Epicteto. Este carácter terapéutico aparece primeramente en el discurso del maestro, que tiene el efecto de un hechizo, de una mordedura (...). Pero para curarse no basta con quedar conmocionado; uno tiene que realmente desear transformar su vida (Hadot, 2006: 307).

Los Modernos y los Contemporáneos

En los últimos años, el Estoicismo ha tenido un resurgimiento, principalmente en Gran Bretaña, EE. UU. y Canadá, a partir del proyecto de un grupo de académicos y psicoterapeutas, denominado Modern Stoicism (Estoicismo Moderno). Este proyecto de articulación entre la Filosofía y la Psicología está inspirado en los conceptos y técnicas del Estoicismo antiguo, para su aplicación en la vida moderna, con el objetivo de incrementar el *bienestar psicológico*. Se inició en el 2012 en la Universidad de Exeter, Gran Bretaña, y año a año se han ido sumando distintas unidades académicas de países como Australia, Guatemala, Colombia, Brasil, Francia, España, Dinamarca, India, Sudáfrica, Luxemburgo, Portugal, Bélgica y Países Bajos. Durante la Stoic Week (Semana Estoica), un evento anual del movimiento Modern Stoicism, los participantes reciben un entrenamiento en el que desarrollan habilidades psicológicas básicas, que articulan la doctrina estoica con los modernos métodos y protocolos científicos de la TCC. Además, en la Stoic Week se presentan los resultados de las investigaciones en torno a la temática y se recolectan sistemáticamente datos estadísticos a los fines de la investigación. Tim LeBon, psicoterapeuta británico y uno de los miembros fundadores del movimiento, refiere que durante la Stoic Week:

¹² *ἡγεμονικόν* es el principio conductor o rector (Pabón S. de Urbina, 1999).

Los participantes informaron un incremento del 14% en la satisfacción con la vida, un 9 % de incremento en las emociones positivas y una disminución del 14% en las emociones negativas. Estos hallazgos sugieren un efecto significativamente positivo de la práctica del Estoicismo (...). El Estoicismo parece, en efecto, incrementar la satisfacción y reducir la ira. Los hallazgos también respaldan la opinión de que el Estoicismo no sólo aumenta el bienestar sino también la virtud (LeBon, 2014: 131)¹³.

Donald Robertson, otro de los miembros fundadores de Modern Stoicism, clasificó 17 técnicas estoicas que utiliza como intervenciones en su práctica:

1. Cuestionamiento socrático: utilizado para socavar ideas erróneas en torno a las virtudes.
2. Dicotomía del control: requiere mantener una clara distinción entre lo que se puede controlar y aquello que no está bajo nuestro control.
3. Separación entre juicios y eventos: en la medida en que no son las cosas las que nos afectan sino los juicios que sobre ellas hacemos.
4. Atención plena (*prosoché*¹⁴) a los propios pensamientos y acciones: particularmente a los juicios automáticos sobre eventos externos.
5. Aceptación e indiferencia estoica (*apatheia*): no es apatía sino libertad sobre las pasiones irracionales a través de la observación desapasionada de los eventos externos.
6. Consecuencias contrastantes: es la previsualización del contraste entre las acciones guiadas por las pasiones no saludables (como la ira) y las acciones en concordancia con la sabiduría y la virtud.
7. Aplazamiento de las respuestas: detenerse y esperar a que naturalmente disminuya una emoción fuerte o pasión no saludable, para luego responder racionalmente.
8. Observación del sabio: considerar las virtudes de modelos ideales o incluso reales, para el entrenamiento del propio carácter.
9. Contemplación de la muerte: adoptar una actitud filosófica hacia nuestra finitud.
10. Mirada desde lo alto: observar los eventos desde un contexto más amplio en términos cosmológicos de tiempo y espacio. Ese punto de vista

¹³ "Participants reported a 14% improvement in life satisfaction, a 9% increase in positive emotions and an 11% decrease in negative emotions. These findings suggest a significant positive effect of practicing Stoicism...Stoicism does indeed seem to increase contentment and reduce anger. The findings also supported the view that Stoicism not only increases well-being but also enhances virtue". La traducción es mía.

¹⁴ *προσοχή* es la cautela, el cuidado (Omatos y Kanukópulos, 1999).

- del sujeto capta el mundo en su globalidad y se hace consciente del escaso lugar que ocupa y el poco tiempo en el que permanece en él.
11. Contemplación de la transitoriedad: observar lo temporario de todas las cosas, incluyendo la propia vida y la de los seres queridos.
 12. Contemplación del aquí y ahora: poner atención al momento presente.
 13. Representación objetiva (*phantasia kataleptike*): representar mentalmente los eventos sin juicios de valor o retórica emotiva.
 14. Premeditación de la adversidad (*premeditatio malorum*): imaginar o visualizar regularmente situaciones temidas como la enfermedad, la pobreza, la muerte propia o la de seres queridos, para que el evento nos encuentre preparados cuando ocurra.
 15. Memorización de los preceptos estoicos: estudiar a los maestros, para tenerlos a mano en las situaciones difíciles.
 16. Comprensión empática: tratar de entender la perspectiva, valores e ideas de otros, puesto que nadie hace el mal a sabiendas sino por ignorancia.
 17. Contemplación del determinismo: despersonalizar eventos molestos y observarlos como una parte inevitable de la vida (Robertson, D. y Codd, T. III, 2019: 46-47¹⁵).

Se trata, entonces, como enseñó Hadot, de revisar el sistema de valores, atribuyendo menor importancia a lo mundano (riquezas, honores, placeres) a fin de alcanzar una vida auténtica, basada en una sabiduría que trae consigo paz de espíritu (*ataraxia* y *apatheia*¹⁶), libertad interior (*autarkeia*¹⁷) y conciencia cósmica. Una buena vida requiere entendimiento, acción ética y desarrollo personal y, en este sentido, el *bienestar psicológico* es un constructo conceptual que se articula con la doctrina estoica, por cuanto supone la capacidad de actuar constructivamente hacia un crecimiento personal eudaimónico.

Consideraciones finales

Así como la Psicología ha incorporado en los últimos años conceptos provenientes de la Filosofía, esta desarrolló el movimiento conocido como Práctica Filosófica (Cafés Filosóficos, Orientación/Asesoramiento/Consejería Filosófica, Filosofía

¹⁵ La traducción es mía.

¹⁶ *αταρακία* y *απάθεια*. La diferencia en los términos radica en la manera en que se alcanza el objetivo de la imperturbabilidad de espíritu y paz interior. Mientras que la *ataraxia* es fortaleza espiritual ante el dolor, la *apatheia* es la eliminación de pasiones y deseos (Alonso, 2009: 697).

¹⁷ *αὐταρχία* es la libertad interior, el “bastarse a sí mismo” (Alonso, 2009: 697).

de las Organizaciones/Coaching Ontológico, Talleres Filosóficos y Filosofía para niños), que tiene como objetivo crear un puente entre la Filosofía y la sociedad, utilizando, por lo general, métodos de abordaje provenientes de la Psicología. Se puede pensar que el surgimiento de estas prácticas está ligado a un momento histórico de ausencia de meta-relatos y caída de los valores tradicionales que dieron consistencia a la modernidad. El sujeto contemporáneo queda sin referentes claros sobre los cuales fundamentar su propia conducta, de allí el retorno a antiguas cosmovisiones no sustentadas en la idea de dios.

La importancia de la Filosofía como terapéutica, y, en particular, del método estoico, radica en la paz y libertad interior que trae consigo su ejercicio. El *amor fati* sitúa cada acontecimiento en la perspectiva del Todo, por eso el yo que mira desde lo alto se descentraliza, descubriendo la limitación de su individualidad en la inmensidad del universo. Meditar sobre la muerte, otra técnica estoica, arranca al pensamiento y a la acción de la banalidad y la ligereza, y le otorga valor absoluto a la construcción de sí conforme a las virtudes. Es así como el ejercicio constante, es decir, la puesta en práctica del pensamiento crítico sobre las propias representaciones, las corrige y encauza hacia el razonamiento correcto.

Filósofos y psicólogos podemos incrementar el diálogo mutuo; la Psicología, sometiendo a prueba sistemática y empírica los presupuestos y cosmovisiones de la Filosofía, a fin de satisfacer los estándares de científicidad; y los filósofos, aportando el análisis crítico de marcos conceptuales alternativos que son de suma relevancia para el buen vivir.

Fuentes

Foucault, Michel (2014), *Hermenéutica del sujeto*, CABA, Fondo de Cultura Económica.

Hadot, Pierre (1998), *¿Qué es la filosofía antigua?*, México, Fondo de Cultura Económica, [traducción de Eliane Cazenave Tapie Isoard].

----- (2006), *Ejercicios Espirituales y Filosofía Antigua*, Madrid, Ediciones Siruela S. A., [traducción de Javier Palacio].

Heidegger, Martin (1996), *¿Qué es metafísica? Y otros ensayos*, Buenos Aires, Ediciones Fausto, [traducción Xavier Zubiri].

LeBon, Tim (2014), "Does Stoicism work? Stoicism and Positive Psychology", en Ussher, Patick (comp.), *Stoicism Today: Selected Writings (Volume One)*, Londres, Createspace Independent Publishing Platform, pp. 128-134.

Pigliucci, Massimo (2017), *How to be a Stoic. Ancient Wisdom for Modern Living*, London, Rider.

Robertson, Donald y Codd III, Trent (2019), "Stoic Philosophy as a Cognitive-Behavioral Therapy", *The Behavior Therapist*, vol. 42, n° 2, pp. 42-50, [disponible en <http://www.abct.org/docs/PastIssue/42n2.pdf> - consultado el 14 de septiembre de 2019].

Séneca, Lucio Anneo (2012), *De la brevedad de la vida y otros diálogos*, España, Globus Comunicación.

Bibliografía referida

Alonso, Juan (2009), "Conversión Filosófica y Conversión Cristiana", *Scripta Theologica*, vol. 43, n° 3, pp. 687-710, [disponible en <http://dadun.unav.edu/handle/10171/11437> - consultado el 10 de agosto de 2019].

Cosentino, Alejandro (2010), "Evaluación de virtudes y fortalezas humanas en población de habla hispana", *Psicodebate. Universidad de Palermo*, vol. 10, n° 10, pp. 53-72, [disponible en <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/388> - consultado el 18 de julio de 2019].

de Arriba, María Laura (2018), *La invención de sí*, CABA, Katatay.

Omatos, Olga y Kanukópulos, Fotis (1999), *Griego moderno para filólogos clásicos. Diccionario griego moderno-español*, Universidad de Creta y Universidad del País Vasco, Editorial Nefeli.

Pabón y Suárez de Urbina, José Manuel (1999), *Diccionario Manual Griego-Español*, España, Editorial Vox, [18ª edición].

Picotti, Dina (2010), *Heidegger: una introducción*, Buenos Aires, Quadrata-Biblioteca Nacional.