

EL VALOR EN PSICOTERAPIA DEL TÉRMINO GRECOLATINO “EPIMELEIA HEAUTOU”

THE VALUE IN PSYCHOTHERAPY OF THE GRECO-ROMAN TERM “EPIMELEIA HEAUTOU”

Jesús Cañal Fuentes*

Docta Ignorancia Digital, 2011; ISSN 1989 – 9416. Año II, núm. 2 –
Psicoterapia-Psicoanálisis

***PALABRAS CLAVE:** Epimeleia heautou, Tekhne tou biou, Sócrates, Filosofía, Psicoterapia, Psicoanálisis, Síntoma, Malestar.*

***KEY WORDS:** Epimeleia heautou, Tekhne tou biou, Sócrates, Philosophy, Psychotherapy Psychoanalysis, Symptom, Discomfort.*

***RESUMEN:** El autor analiza la relación entre la psicoterapia y el concepto socrático y grecolatino de epimeleia heautou. En opinión del autor la psicoterapia mantiene un vínculo irrenunciable con el término de epimeleia heautou grecolatino, que se define como conocimiento y práctica de sí. Este conocimiento y práctica de sí, en opinión del autor, tiene como fin el modo y manera de afrontar la vida, así como la transformación del sujeto en algo que se debe ser y no se ha sido nunca.*

***ABSTRACT:** The author analyzes the relationship between psychotherapy and Socratic and Greco-Roman concept of epimeleia heautou. In the opinion of the author maintains a link indispensable psychotherapy with Greco-Roman heautou epimeleia term, defined as self-knowledge and practice. This self-knowledge and practice with a clear psychotherapeutic value from the perspective of the author, is the mode and manner in order to face life and the transformation of the subject into something that should be and has not ever been.*

Etimología y antecedentes filosóficos

En la Grecia del siglo V a.C., Sócrates, personaje crucial para la filosofía occidental, interpelaba a los jóvenes en el gimnasio o a la gente de la calle de la siguiente forma: “¿Te ocupas de ti mismo?” Tomaré como referencia dicha cuestión para el desarrollo de este artículo. ¿Qué nos dice esta pregunta? ¿Podemos considerarnos nosotros también en los inicios del siglo XXI interpelados por la misma pregunta? ¿Qué ha ocurrido para que la pregunta socrática haya desaparecido de nuestras vidas? ¿Qué incidencia puede tener dicha cuestión en psicoterapia?

Sócrates, en su pregunta, se refiere al término griego “**epimeleia**” (ἐπιμέλεια) y “**heautou**” (ἑαυτοῦ). Epimeleia (ἐπιμέλεια), significa según el diccionario de griego-español cuidado, solicitud de algo; y también gobierno, dirección, práctica o estudio. Heautou (ἑαυτοῦ) significa sí mismo. Por tanto la traducción de “**epimeleia heautou**” (ἐπιμέλεια ἑαυτοῦ) sería cuidado de sí mismo, pero también gobierno de sí, o práctica o estudio de sí mismo. El término griego es recogido por la tradición romana y latina como “cura sui”, y puede considerarse capital en el afrontamiento de la vida fundamentalmente durante los siglos I y II de nuestra era.

En el pensamiento griego, helenístico y romano a la hora de referirse al término epimeleia se quieren decir dos cosas (Foucault, 2005):

- 1.- Conócete a ti mismo, que corresponde a la famosa fórmula “**gnothi seauton**” (γνωθι σεαυτόν) del oráculo de Delfos.
- 2.- Ocúpate de ti mismo.

Ambas formas del término epimeleia están directamente relacionadas, son inseparables. Incluso puede considerarse el conócete a ti mismo subordinado al cuídate de ti mismo, es decir el conocimiento de uno mismo es una forma del cuidarse de sí. De igual modo tenemos el término griego “**tekhne tou biou**” (τέχνη τοῦ βίου). Desglosando los términos, primeramente nos encontramos con el sustantivo τέχνη (arte, ciencia, saber, oficio, profesión). Por otro lado, tenemos el genitivo τοῦ y el sustantivo βίου que significa vida. El término “tekhne tou biou” es traducido por el ars vivendi latino, y está asociado al concepto de epimeleia, pues el ocuparse de uno mismo es indisoluble del arte de vivir, que viene a ser la traducción de dicho término. Aprender el arte de vivir es ocuparse de uno mismo y la vida propia es una sustancia a modelar como arte. Y el arte, la tekhnē (τέχνη), es inconcebible sin la vida propia.

Hacer de la propia vida una obra de arte, este es el sentido, de tal forma que la tekhnē griega no designa únicamente las llamadas “bellas artes” (pintura, arquitectura o escultura) sino todo tipo de producción en la que, a partir de la acción humana, se crea una realidad que antes no existía. También el ebanista, el zapatero, o el herrero son artistas en la medida en que crean algo que previamente no existía, y lo crean gracias a su tekhnē, a su técnica, que es un saber y una praxis. En este sentido, el hombre también requiere una tekhnē para modelarse, para conocerse y vivir su vida de tal forma que llegue a ser la misma como debe ser, convertirse en algo que se debe ser y que no se ha sido nunca.

El arte de vivir y el ocuparse de uno mismo son igualmente inseparables de cierta **askesis (ἄσκησις)** o ascesis, que se traduce literalmente como práctica, ejercicio, y que puede considerarse como un entrenamiento de sí por sí mismo, o también un cambio del sujeto o del modo del ser del sujeto producido por una práctica para liberar el espíritu, que no es sino el acceso a la verdad, o sea al conocimiento de sí a través del cambio. El cambio es necesario para un sujeto que aspire a la verdad, concepto que está directamente emparentado con la epimeleia.

La pregunta que la ascesis propone implícitamente es la siguiente: ¿Cómo el sujeto puede ejercitarse correctamente para ser como quiere ser? Vemos enseguida la importancia de su curso para la psicoterapia. El concepto de ascesis representa más un ejercicio, una práctica para lograr algo y no tanto una renuncia de ámbito escolástico. Por tanto, mediante la ascesis el sujeto aspira a la verdad, camina de la mano de la verdad en el encuentro con el sí mismo como modo de vivir conforme a una vida auténtica.

Pero ¿qué es la verdad en la cultura socrático-platónica y grecolatina de su tiempo? Esta pregunta es pertinente primero porque la verdad es indisociable de la epimeleia heautou, y segundo porque el modo de concebir la verdad no es la misma en la Grecia del siglo III o IV antes de Cristo, o en la cultura romana en el siglo II de nuestra era, que ahora a inicios del siglo XXI, herederos, como somos, del discurso técnico-científico y de la ciencia experimental. No podemos extendernos porque el término verdad, **aleceia (ἀλήθεια)** resulta complejo, pero podemos decir a modo de apunte que la verdad en la Grecia socrático-platónica y la cultura grecolatina no se obtiene en el acto de conocimiento entre un sujeto cognoscente y un objeto conocido, sino que en el camino de conocimiento de uno mismo la verdad surge como transformación del ser del sujeto. Esto es importante en la práctica de la psicoterapia, que podemos concebir

como una tekhné del cambio hacia el verdadero ser del sujeto, o hacia una existencia auténtica dicho en términos más heideggerianos. Podemos ver en cualquier caso ahí una concepción cercana a la realización de lo se denomina en psicoterapia self auténtico en contraposición con el self falso, si bien la concepción del sujeto grecolatino de esta época y la del self actual no se corresponde en su totalidad, ciertamente, de forma analógica, pero sí se trata en ambos casos de la modificación del ser del sujeto que posibilita un cambio en la vida del mismo.

De igual forma el ethos del sujeto resulta fundamental para acceder a la verdad, al conocimiento y cuidado de sí. El **ethos (ἦθος)**, es decir, la actitud, la cualidad moral, la morada, el lugar donde habita el sujeto y el fundamento de su praxis, necesario para la acción humana. Emparentados con estos términos se encuentra el concepto de **parrhesia (παρρησία)**, que etimológicamente significa decirlo todo, pero que está ligado a la libertad de un sujeto para decir lo que quiere decir, cuando y de la forma que considera necesaria. Igualmente se refiere la parrhesia a la elección o al ámbito de decisión de un sujeto que habla y que dice la verdad. La parrhesia también confiere al sujeto la transmisión de la verdad al discípulo o al otro, verdad de lo que se dice conforme a unas normas de conducta que se corresponden a la vida real del sujeto y no a un discurso únicamente teórico. O sea, el lenguaje se corresponde de facto con la conducta del sujeto. Comprobamos, por tanto, que la parrhesia se asocia al concepto de epimeleia heautou, puesto que no hay conocimiento o cuidado de sí sin parrhesia, sin discurso verdadero y sin acción verdadera. La acción, correcta o equivocada, surge de la deliberación, y, al igual que un buen ebanista es capaz de producir objetos útiles y de calidad, el hombre debe obrar conforme a lo que debe ser, no en el sentido del imperativo categórico kantiano, sino en el camino del sumo bien mediado por la virtud y ejecutado por un sujeto que modifica su ser en el conocimiento de sí mismo y en el cuidado de sí.

Si bien la última palabra, la capacidad de enfrentarse a la vida desde la epimeleia es uno mismo (houtou), la tekhné tou biou y la epimeleia no son concebibles sin una técnica enseñada por el maestro. Por tanto, podemos ver también en la necesidad de un maestro una característica muy importante para la práctica del conocimiento o cuidado de sí. Esta característica también se encuentra en diferentes formas de práctica psicoterapéutica.

Llegados a este punto podemos hacernos dos preguntas. Primero: ¿qué ha sucedido para que el concepto de epimeleia y tekhné tou biou hayan desaparecido? Y segundo: ¿cuándo puede considerarse abandonada dicha práctica y por qué? Para contestar a

esas preguntas podemos decir que el proceso de ruptura en la concepción y práctica de la epimeleia no se produce de forma directa e inmediata, pero sí podemos considerar a René Descartes como quien anuncia la separación del conocimiento y de la práctica de sí; y también quien servirá de base para la fundamentación del discurso científico, y por ende, de la psicología como “ciencia” en el siglo XIX. El proceso es lento y el acontecimiento cartesiano no es directo e inmediato, -no estará solo en este nuevo camino y sucederán más cosas-, pero en Descartes encontramos la base para la desaparición de la práctica de sí como modo de acceso a la verdad, concebidas ambas para la transformación del ser del sujeto (Foucault, 2005).

A partir de entonces la primera concepción de epimeleia, es decir, el cuidado de uno mismo, la preocupación de uno mismo, dejará de tener importancia y quedará eclipsada por el conocimiento de uno mismo, conocimiento de sí concebido en el marco de la relación entre el sujeto y el objeto, y no como práctica de sí. Si en la Grecia socrático-platónica, y la posterior cultura grecolatina, constituida principalmente por el estoicismo y epicureísmo, hablar de conocimiento de uno mismo suponía el cuidarse a uno mismo y la práctica de sí, el cartesianismo rechazará la cura sui como modo de acceso a la verdad y propondrá la exclusividad de un discurso verdadero en la relación cognoscitiva sujeto-objeto. El conocer será una apuesta por la verdad del discurso y su fundamentación vendrá avalada por el cogito y la existencia del sujeto, y no por el conjunto de reglas y la práctica necesaria del hombre como modo de acceso a la verdad. La verdad tampoco tendrá la misma definición. La verdad a partir del siglo VXII fundamentará el discurso, es decir la verdad sólo será considerada a partir de entonces desde el sujeto cognoscente y su modo correcto de acceso al objeto y no como transformación del ser del sujeto a través del cuidado de sí.

Epimeleia heautou y psicoterapia

La psicoterapia o gran parte de ella mantiene, aún sin saberlo, una correspondencia que la psicología intenta soslayar porque ésta se presenta como estadística, evaluadora, y “científica”. Avancemos un poco más.

Tenemos los conceptos griegos de tekhnē y askēsis. La askēsis, ascesis, es el conjunto de reglas y ejercicios necesarios para llegar a la verdad como conocimiento de uno mismo, es decir como práctica de sí. Esto quiere decir que no hay conocimiento de uno mismo sin una askēsis, sin un ejercicio, sin una técnica. La técnica en la cultura grecolatina está fijada principalmente por dos tipos de práctica (Foucault, 1989):

1.- La meditación, que incluye abstinencias, memorizaciones, exámenes de conciencia, silencio y escucha del otro.

2.- La escritura, principalmente constituidas por los hypomnemata (cuadernos individuales que servían de guía de conducta), y la epístola cuyo principal valedor lo constituye Lucio Anneo Séneca.

La meditación grecolatina consiste principalmente en un examen de conciencia de lo acontecido a lo largo del día para comprobar cómo se ha actuado, -si se ha actuado correctamente o no-, y para adquirir un saber y una experiencia práctica que nos sirva para acometer la vida diaria. Difiere por tanto de la meditación oriental en cuanto a la ascesis, pero no tanto en relación a su esencia. Así, por ejemplo, el budismo therevada confiere también mucha importancia a las reglas de conducta y la práctica de la virtud, si bien, como decía, la meditación therevada difiere claramente de la ascesis grecolatina.

Si el fin de la psicoterapia es generar cambios en la persona para ser algo que se debe ser y no se ha sido nunca, su pregunta al modo de cura sui ha de ser ¿qué hago yo ahora? Esta pregunta tiene, a mi modo de ver, dos componentes, uno interno y otro externo.

1.- Componente interno: Pensamientos o cogniciones, sentimientos y emociones.

2.- Componente externo: Acontecimientos vitales.

La pregunta anterior podemos completarla con un ¿qué hago yo ahora con mis pensamientos, sentimientos o emociones? Y también, ¿qué hago yo ahora ante cualquier acontecimiento vital? Ambas preguntas se relacionan con el modo de afrontar la vida, con el ars vivendi latino o con la tekhnē tou biou griega. La pregunta qué hago yo ahora y por qué es una pregunta no teórica sino fundamentalmente práctica. No se trataría sólo de emplear una técnica de modo mecánico para eludir un malestar, sino que la psicoterapia, desde la perspectiva de la epimeleia heautou, aspira al conocimiento de uno mismo como forma de vida, y, de hecho, hay técnicas cuyo fin es el conocimiento y práctica de sí. Esta forma de afrontamiento puede abrir una vía espiritual o el acceso a cualquier técnica de meditación, porque en su maestría coinciden tanto el conocimiento de uno mismo -en el camino de superación mística-, así como una práctica precisa ante cualquier acontecimiento vital o ante el propio malestar del sujeto. Pero esta perspectiva nos introduce en otro tema complejo y de amplio abordaje.

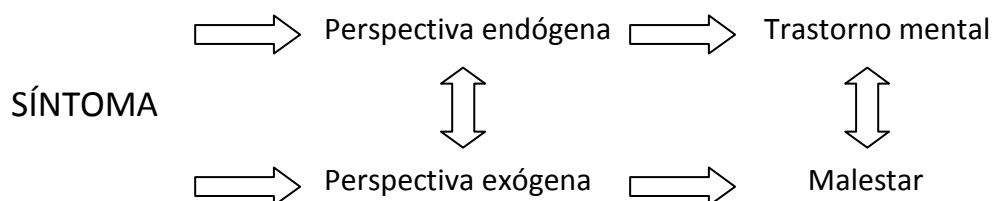
Por otro lado, si queremos establecer una relación entre el término epimeleia y el psicoanálisis, la forma de afrontar dicha correspondencia, si es que la hay, pues el sujeto freudiano está estructuralmente descentrado, sería completamente diferente por la divergencia estructural entre la psicoterapia y el psicoanálisis mismo. Así, la relación entre el concepto de epimeleia y el psicoanálisis sólo podría ser abordada de modo específico y en un trabajo independiente, toda vez que no existe un psicoanálisis sino diferentes perspectivas con disonancias teórico-prácticas, muchas de ellas irreconciliables como la self-psychology de Heinz Kohut y el psicoanálisis de Jacques Lacan, por poner sólo un ejemplo. Más aún si se introduce el concepto de sujeto lacaniano que no ofrece parangón y resulta completamente revolucionario en su concepción.

Desde esta visión de la psicoterapia, el síntoma puede hallar su origen inicialmente en un *no querer saber del malestar* vital o existencial que, por cierto, no fue abordado nunca por el sujeto. Pero también desde esta perspectiva el síntoma tiene su causa fundamental en un *no querer saber lo que se es o lo que el sujeto debe ser y no se es*. En mi opinión este *malestar* y este *no querer saber* excluye una concepción ortodoxa del inconsciente.

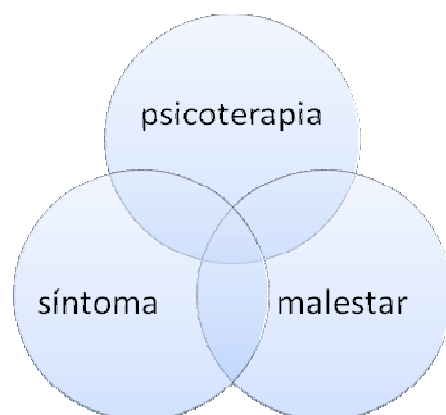
Tenemos por tanto:

- 1.- Síntoma (enfoque endógeno y exógeno)
- 2.- Malestar (visión exógena)

El síntoma puede concebirse desde una perspectiva endógena, encontrándonos en el campo de lo que propiamente llamamos trastorno mental, o también dicho síntoma puede abordarse como resultado de un malestar o encrucijada vital no resuelta o cronificada. Es decir, hay una versión puramente endógena del síntoma, o sea que de no deviene de un malestar insoluble o cronificado, y que llamamos trastorno; y hay también una perspectiva exógena concibiendo el síntoma como mero producto o consecuencia de un malestar agravado.



En este sentido la “psicología clínica” y la psiquiatría se ocupan exclusivamente del síntoma, es decir del trastorno mental, y no del malestar propiamente dicho, que identifico con la psicoterapia cercana a la epimeleia heautou o al concepto grecolatino de cura sui, es decir al conocimiento y práctica de sí, sea cual sea la terapia aplicada como práctica de sí: humanista, terapias de estados ampliados de conciencia, psicodinámicas, ect. Como vemos la psicoterapia heredera de la cura sui no tiene que ver directamente -sino de forma transversal- con el síntoma médico y con su diagnóstico a través de los grandes tratados como el DSM IV de la Asociación Psiquiátrica Americana o la CIE 10 de la Organización Mundial de la Salud. No obstante, esta delimitación teórica en la práctica no es tan sencilla, ya que el territorio de lo que denominamos salud mental es en realidad una intersección donde síntoma y malestar tienen una clara relación, sea esta directa o indirecta. Ese es uno de los problemas básicos -y probablemente insolubles- a nivel teórico-práctico para delimitar el campo de actuación de la psiquiatría, la psicología y la psicoterapia.



El conocimiento de uno mismo -desde la concepción de la epimeleia heautou en psicoterapia- propone una práctica en el día a día, y por consiguiente una técnica orientada al cambio y no sólo un insight sobre los conflictos psíquicos del sujeto. La técnica evidentemente puede diferir pero guía al sujeto al cambio, y para ello es necesario el conocimiento de sí mismo que incluye ejercicio y modo de acción, o sea askesis y ethos, conceptos que conforman el ars vivendi grecolatino y la tekhne tou biou griega.

Conclusiones

La psicoterapia mantiene un vínculo irrenunciable con la epimeleia heautou grecolatina, que se define como conocimiento y práctica de sí. Este conocimiento y práctica de sí tiene como fin el modo y manera de afrontar la vida, así como la transformación del sujeto en algo que se debe ser y no se ha sido nunca. En este sentido la psicoterapia tiene su marco de acción principalmente en el malestar del sujeto, o bien en el síntoma desencadenado a partir de un malestar vital o existencial agravado o cronificado. El malestar se diferencia del síntoma propiamente dicho, es decir del síntoma endógeno, y es provocado por una desestructuración de la novela familiar, por la aparición de problemas vitales y conflictos interpersonales, o por la experiencia de una vida inauténtica o en disonancia con el verdadero ser del sujeto.

El conocimiento de uno mismo -desde la psicoterapia como epimeleia heautou- propone una práctica en el día a día, y por consiguiente una técnica orientada al cambio y no sólo un insight sobre los conflictos psíquicos del sujeto. Evidentemente la técnica de las psicoterapias puede diferir, pero guían al sujeto al cambio, y para ello es necesario el conocimiento de sí mismo que incluye ejercicio y modo de acción. Desde esta perspectiva, la intervención del psicoterapeuta está relacionada con la práctica y con la acción del sujeto en el mundo. La técnica se dirige al tal fin como una práctica, a través de una ascesis, capaz de motivar un cambio real en el sujeto, cambio que haga vivir la vida desde su verdadero ser.

La psicoterapia desde la concepción de la epimeleia heautou y la tekhnē tou biou modela la vida del individuo gracias al conocimiento y práctica de sí, conceptos ambos inseparables. Asimismo, la psicoterapia es heredera de dichos términos grecolatinos, términos que, si bien son forjados en un contexto histórico y filosófico puntual continúa participando plenamente de ellos.

Por último decir que la relación entre el concepto de epimeleia y el psicoanálisis sólo podría ser abordada de modo específico y en un trabajo independiente, primero porque la psicoterapia no es psicoanálisis, y segundo porque existen diferentes perspectivas psicoanalíticas con disonancias teórico-prácticas, muchas de ellas irreconciliables como la self-psychology de Heinz Kohut y el psicoanálisis de Jacques

Lacan. Más aún si se introduce el concepto de sujeto lacaniano que no ofrece parangón y resulta completamente revolucionario en su concepción.

Jesús Cañal Fuentes

Psicoanalista

Bibliografía

Platón. Apología de Sócrates. Ed. Gredos, 2010.

Platón. Alcibíades. En Diálogos VII. Ed. Gredos, 1992.

Foucault, Michel. La escritura de sí. Ed. Nueva Visión, 1989.

Foucault, Michel. La hermenéutica del sujeto. Curso del College de France 1982. Ed. Akal, 2005.

Séneca, Lucio Anneo. Cartas morales a Lucilio. Ed. Iberia, 1985.