UAB
Universitat Autònoma de Barcelona

La promesa del bienestar: una lectura estoica de la literatura de autoayuda

Trabajo de Fin de Grado

Grado en Filosofía

Curso 2025-2026

Facultad de Filosofía y Letras, UAB

Tutor: Bernat Torres Morales

Autor: Mario Perpiñá Calvera

Grau: Filosofia

Curs acadèmic: 2025-2026

L'estudiant ..... Mario Perpiñá Calvera ..... amb NIF 49255187C

Lliura el seu TFG ..... La promesa del bienestar: una lectura estoica de la .....

..... literatura de autoayuda. .....

Declaro que el Treball de Fi de Grau que presento és fruit de la meva feina personal, que no copio ni faig servir idees, formulacions, cites integrals o il·lustracions diverses, extretes de cap obra, article, memòria, etc. (en versió impresa o electrònica), sense esmentar-ne de forma clara i estricta l'origen, tant en el cos del treball com a la bibliografia.

Soc plenament conscient que el fet de no respectar aquests termes implica sancions universitàries i/o d'un altre ordre legal.

SIGNATURA 

Bellaterra, 11 de ..... diciembre ..... de 2025.

Índice

1. Introducción ……..……..6

2. Marco teórico ……..……..…...…9

2.1. Marian Rojas Estapé y *Cómo hacer que te pasen cosas buenas.* La autoayuda en el capitalismo tardío: definición, evolución y situación contemporánea ……..…..…….9

2.1.1. El libro y su autora ……..……9

2.1.2. Construcción discursiva ……....10

2.2. El *logos* estoico o cómo vivir conforme a la naturaleza ……..…..…11

3. Lectura filosófica del bienestar……..……13

3.1. Sobre la temporalidad y el devenir ……..……..……...13

3.1.1. Postura de Estapé.……..14

3.1.2. Contraposición entre Séneca y Estapé……...……16

3.1.2.1. El tiempo como experiencia o posesión ……..…16

3.1.2.2. ¿Vivir más o vivir mejor? ……..……...17

3.1.2.3. La relación con el futuro ……...……19

3.1.2.4. La "falta" de tiempo …….……20

3.2. Sobre la felicidad …….…….21

3.2.1. Postura de Estapé ...……..21

3.2.2. Contraposición entre Séneca y Estapé ……..……...25

3.2.2.1. Aclaraciones metodológicas ……..……...25

3.2.2.2. La felicidad como experiencia de bien objetivo ……...…25

3.2.2.3. La felicidad como equilibrio entre aspiraciones y logros……..26

3.2.2.4. Los límites de una felicidad dependiente……..…….27

3.2.3. La impasibilidad del sabio ..…….……...…….....29

3.3. Sobre el “yo” y el espíritu…….…….……30
3.3.1. Postura de Estapé ……...…..30
3.3.2. Contraposición entre Séneca y Estapé…..…….……33
3.3.2.1. Aclaración metodológica……...……33
3.3.2.2. Cartografía de las facetas de la interioridad moral……...….34
3.3.2.3. Una crítica a la autolectura……...…....36
3.3.2.4. El paso de la autoestima al imperio de sí ……..……38
4. Conclusiones …….……40
5. Bibliografía……43

Resumen

La siguiente investigación ahonda en la posibilidad de articulación de una crítica a la literatura de autoayuda, concretamente a la obra *Cómo hacer que te pasen cosas buenas* de Marian Rojas Estapé. Las implicaciones en las que se enmarca este libro se contrapondrán a la filosofía estoica, principalmente a la figura de Séneca. Se cuestiona la reducción en la que cae dicho género, la cual se centra en la corrección del malestar en forma de gestión individual, la construcción de la autoestima y la búsqueda del bienestar. Con ello, se pretende mostrar el desplazamiento que se ha ocasionado en torno a los problemas éticos y sociales en la actualidad. Para ello, mediante la mira filosófica, se pretende vislumbrar sus carencias, mostrando que la autoayuda es un género fruto del capitalismo tardío; estando su realidad ligada a la precariedad propia de su cuna.

Palabras clave

Autoayuda, bienestar, *logos*, ética.

Abstract

The following research delves into the possibility of articulating a critique of self-help literature, specifically Marian Rojas Estapé's book, *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. The implications of this book will be contrasted with Stoic philosophy, primarily the figure of Seneca. The study questions the reductionism into which this genre falls, which focuses on correcting distress through individual management, building self-esteem, and the pursuit of well-being. The aim is to demonstrate the shift that occurs in the focus on ethical and social issues today. Through a philosophical lens, the study seeks to reveal its lack of systematicity and consistency, showing that self-help is a genre born of late capitalism, its reality linked to the precariousness inherent in its origins.

Keywords

Self-help, well-being, *logos*, ethics.

Agradecimientos

A Bernat Torres, mi tutor. Por su esencial orientación en la realización de esta disertación. Por descubrirme nuevos y vitales saberes.

A Felipe Cánovas. Por el aderezo de sus enriquecedores consejos.

A mi hermano Jan. Por ser origen de esta tesis.

A Séneca y sus aprendizajes. Por irradiar vivamente mis acciones en el intrincado mundo que habitamos. Por una praxis que comprenda simbióticamente a la naturaleza y el ser humano, ahora más necesaria que nunca.

1. Introducción

Este trabajo nace a raíz de los reiterados encontronazos que me entrecruzaron casualmente con la obra que será objeto del siguiente análisis. El punto de partida fue mi hermano, cuando un día en casa, me ofreció leer uno de los libros que había terminado recientemente y que se enmarcaba en el género de la autoayuda. La primera toma de contacto fue prudente, ¿podría proporcionar ese ámbito literario, tan cotidianizado los últimos años, una fuente de conocimiento práctico y útil? A las pocas páginas algo me causó una profunda desconfianza. No sabía si era la forma de escribir, los contenidos en sí o todo a su vez, los que me llevaron a preguntarme si esa banalizada nueva forma de literatura escondía, tras su aparente y altruista presentación, intenciones menos relucientes, pero más apremiantes, sobre las que indagar desde la filosofía. Este es pues, el punto de partida del siguiente ensayo, en el que se pretende indagar en este género para entrever las causas y efectos de sus implicaciones.

Marian Rojas Estapé es psiquiatra, licenciada por la Universidad de Navarra (2007). Trabaja actualmente en el Instituto Rojas Estapé. Entre sus múltiples formaciones está la participación en ayuda humanitaria, la colaboración con Universidades de varias partes del mundo y la realización de charlas divulgativas acerca de la somatización, el estrés, la educación, la gestión, la felicidad y la afectividad (de la que derivan, entre otros, el libro seleccionado). Todo ello en torno al estudio de la mente, concretamente centrada en entender el optimismo y su necesidad práctica (Estapé, s.f.).

Conviene ahondar en las delimitaciones del campo en el que se inscribe la autora y el trabajo que se ejercitará a su alrededor. Se asume que toda persona conoce más o menos el ámbito que mencionamos, pero se debe resaltar que el siguiente ensayo hará uso de la categoría "autoayuda" para referenciar un tipo de discurso, teórico y práctico, orientado a la interpretación del malestar, la conducta y la subjetividad de las personas. Más allá de su concepción como género narrativo, nos encontramos delante de una forma concreta de intervención sobre el sujeto moderno. La dificultad de la delimitación de sus implicaciones reside en la amplitud de los temas que es capaz de abarcar. Se pueden encontrar desde libros de psicología, hasta la divulgación científica más genérica, que puedan clasificarse como tal. Esta heterogeneidad responde a una característica común a todas las ramificaciones: la autoayuda se centra en una descripción de un estado de malestar personal y sus correspondientes métodos de actuación. "Es un género de la cultura de masas, una técnica para la resolución de problemas que descansa sobre una promesa condicional: si el público sigue el camino propuesto, podrá mejorar su vida" (Papalini 2013, 164). Por tanto, no se limita a una tarea meramente descriptiva o informativa, encarna en sus contenidos una actividad mediante la que ella se promulga.

Esta conversión en la tarea, que se deriva del discurso, constituye un rasgo vertebral. En la época donde se dan hechos como la ansiedad laboral, la dificultad relacional o el individualismo, se ofrece, de la mano de textos como el que trataremos, descripciones a problemas susceptibles de diagnóstico y solución. Este tipo de textos suelen ofrecer situaciones reconocibles de la vida cotidiana

y común, subyugándolas, posteriormente, a categorías de análisis generalizadas. Lo singular de la biografía de cada persona queda asumido por la forma en que este género se produce y reproduce. El esquema repetible está concretamente pensado para reconocer el problema y dar una solución, sea cual sea el caso o contexto y, por supuesto, con una expectativa de satisfacción sobre sus consumidores. Las funciones descritas permiten que esta literatura se perciba como una guía de orientación personalizada, pues identifican y orientan en base a generalizaciones y diagnósticos científicos y médicos, haciendo uso parcial de la verdad a disposición de los intereses mercantilizados[1] de su *raison d'être.* Desde un punto de vista sociológico puede entenderse este fenómeno como una transformación en las formas de relación social. Allí donde los manuales se habían situado hasta entonces, regulando comportamientos (perteneciente al ámbito de lo exterior), los libros del género que describimos se dirigen concretamente a la interioridad. Indagaciones como las de Fernando Ampudia de Haro han mostrado que estos textos pueden interpretarse como una gestión del comportamiento y los afectos, en el que la persona aparece como objeto de observación y administración (Ampudia de Haro 2006, 51). La norma vendría a ser, a tenor de sus apreciaciones, una exigencia de autogobierno, de tarea y trabajo sobre cada cúal. Esto explicaría la importancia que adquiere la actividad de la introspección y la gestión emocional. El sujeto contemporáneo debe ser capaz de analizarse y juzgarse sobre sí mismo, identificando sus aflicciones de forma eficaz para poder tratarlas. Implica reflexividad: un autocontrol que permite reprimir aquello considerado como "nocivo" o causa del malestar.

Este desplazamiento coincide con un auge de la psicoterapia. En nuestra sociedad, el lenguaje psicológico ha escapado a la exclusividad de la práctica clínica y se ha banalizado hasta lo más ordinario. "La cultura psicoterapéutica se ha ido constituyendo como un lenguaje moral de creciente legitimidad social" (Béjar 2011, 341). El campo de esta rama de las ciencias de la salud, entre otras como la neurociencia, aplicada a este respecto, se han postulado, mediante canales como la autoayuda, como criterios sobre cómo vivir bien, al margen de cualquier metodología sistematizada. En consecuencia, la pregunta sobre el buen vivir sufre un desplazamiento de la moralidad al psicologismo. Los problemas se plantean en términos de salud emocional y funcionamiento adecuado del yo. "El código psicológico pretende regir el ámbito íntimo, el de la subjetividad" (Béjar 2011, 342). Este proceso tiene una dimensión ambigua. Por una parte, responde a sufrimientos reales y ofrece recursos discursivos para nombrarlos, incluso identificarlos. Por la otra, sitúa al individuo en el centro de la solución de estas problemáticas, tendiendo a reducir la complejidad y ocultando las causas de estos apuros. No se niega que la ansiedad o la insatisfacción puedan tener afecciones personales, pero son inseparables de la actividad realizativa de la dimensión social donde se dan, englobando los campos de la economía, lo personal y lo político. Cuando se desplaza el papel de estas

[1] Véase más acerca de la mercantilización en Horkheimer, Max y Theodor W. Adorno. *Dialéctica de la Ilustración: Fragmentos Filosóficos*. Traducido por Juan José Sánchez. Madrid: Trotta, 1998. Concretamente, el capítulo dedicado a la industria cultural.

dimensiones hacia el individuo, sólo queda señalar una mala gestión de la propia subjetividad. En un contexto de precariedad e incertidumbre, nada hay más ignominioso que hacer responsable de estas condiciones a cada sujeto en sí mismo, como si sobre él hubiesen de sustentarse las condiciones externas que le afligen, hechos que se intentarán irradiar de veracidad mediante la lectura estoica. La autoayuda "se articula con condiciones sociales que ponen el acento en las capacidades del sujeto y lo invitan a autocomprenderse, autodiagnosticarse y superar por sí mismo sus malestares" (Papalini 2013, 174). Residiendo su éxito, no en la promesa de una felicidad real, sino en la estandarización de la capacidad de autorregulación.

La figura de Séneca, herramienta central de la crítica, se sitúa dentro de este horizonte. Aunque se enmarca en el contexto romano, contemporáneo de la época estoica, conserva el núcleo temático de la doctrina. Prima la virtud, la crítica al descontrol de las pasiones, la importancia del juicio y el dominio de sí. Los libros que relatan primariamente sus inclinaciones textuales acerca de estos conceptos serán: principalmente, las *Cartas a Lucilio* y, como complementarias, los libros: *Sobre la felicidad* y *De Ira*. Todas, como manuales de orientación del sujeto moral, para llegar a liberarse del dominio del azar y, así, consolidar su libertad. Se han identificado tres grandes temáticas a comparar entre ambos autores: el tiempo, la felicidad y el "yo". Por ser puntos de convergencia desarrollables entre ambas posiciones. Así pues, relatados los fundamentos de este género de la cultura de masas y de las tecnologías del autocontrol, nos adentraremos en la obra seleccionada, como ejemplo de lo expuesto; una guía motivacional en la que se entremezclan neurociencia, psiquiatría y gestión emocional, todas al servicio de la promesa del bienestar individual.

2. Marco teórico

2.1. Marian Rojas Estapé y *Cómo hacer que te pasen cosas buenas.* La autoayuda en el capitalismo tardío: definición, evolución y situación contemporánea

2.1.1. El libro y su autora

Cómo hacer que te pasen cosas buenas, obra publicada por Marian Rojas Estapé en 2018, es un texto de divulgación pseudocientífico y práctico, que combina aportaciones de las ramas mencionadas anteriormente, al servicio del diagnóstico[2]. No estamos, por tanto, delante de un tratado o un ensayo clínico. La naturaleza de este libro va dirigida a un público general. Podemos situarlo en el espacio de la autoayuda terapéutica, pues se sostiene que pensamiento, emoción y cuerpo son una unidad moldeable por cada individuo. La ciencia aparece como elemento legitimador del discurso, expuesto de forma accesible para no generar complicaciones en la comprensión. La intención del texto pasa por solventar los hechos que expone, ofreciendo técnicas y métodos, al orden de las apreciaciones que relata.

La tarea que se realizará posteriormente es la de una lectura crítica de su obra. Esto, no implica negar el posible valor divulgativo que pudiera contener, pues como se ha expuesto, los fundamentos, en última instancia, de lo que se enuncia, son científicos y la formación de la autora respalda su bagaje. En este sentido, la obra puede desarrollar una orientación pedagógica, especialmente para aquellos lectores que buscan comprender más bien ciertos mecanismos básicos del funcionamiento de la vida emocional en nuestra era. Sin embargo, el objeto de este trabajo no es evaluar tanto la validez científica de sus afirmaciones, sino mostrar el uso que de ellas se hace, analizando las concepciones que se exponen y las implicaciones de lo que se dice. Sobre todo, examinar si este relato contiene cierta coherencia o no, para poder sostener de forma argumentada lo que se afirma. Según lo dicho, la crítica no se dirige a la divulgación científica, sino a la inserción de esta en la categoría de autoayuda y las implicaciones que esto conlleva. Partiendo de este ámbito médico, el cruce entre esta obra y la filosofía se encuentran en dimensiones no tan distantes de la cura y cuidado del alma, pues es una de los puntos donde convergen. Estas apreciaciones deberían salvaguardar a la filosofia com una disciplina puramente academica, siendo tal idea fruto de una mala comprensión común de ésta, no incluyendo la indispensable cura del alma:

> Vana es la palabra del filósofo que no cura los sufrimientos del ser humano; del mismo modo que la medicina no es útil si no cura las enfermedades del cuerpo, tampoco lo es la filosofía si no suprime las enfermedades del alma (Porfirio 1887, *Carta* 31).

[2] La propia autora cita en la bibliografía de su libro el DSM-5, el manual de referencia de diagnóstico psiquiátricos, publicado por la Sociedad de Psiquiatría Norteamericana en 2013. La patologización de los sujetos ha estado ampliamente tratada por el Dr. José Luis Marin. Se recomienda encarecidamente indagar en su obra para descubrir el interés de la industria farmacéutica respecto el uso de medicamentos en la relación diagnóstico-mitigación de los nombrados "trastornos mentales".

2.1.2. Construcción discursiva

Este apartado es fruto de varias charlas llevadas a cabo con mi amigo y lingüista Felipe Cánovas. De las conversaciones que pretendían ser un pasatiempo alrededor de lo que se expone nacen las siguientes apreciaciones.

La más obvia temática de la forma de escritura es el léxico presente en el libro. Este, posee un alto grado de modalización, sobre todo valorativa, deóntica y epistémica: "indispensable", "deseable", "verdadera", "adecuada", "insaciable", "fascinar", etcétera. Del mismo modo, se repiten varios verbos modales (querer, poder, deber) y es muy común el uso de cuantificadores universales, sobre todo todo y ningún, que se refieren a un conjunto en su totalidad; y el de adverbios solos o para intensificar adjetivos: íntimamente, jamás, etc. En cuanto al nivel pragmático, se incluyen cambios de registro y figuras retóricas (repeticiones, enumeraciones y preguntas retóricas) para enganchar a quien lo lea.

En cuanto a los conectores que se utilizan, hay que destacar el uso de "pero", un conector que rechaza la conclusión implícita de los argumentos. La autora lo utiliza con un valor atenuante, pues se aprecia en varias ocasiones cómo expresa una idea más chocante y, después, incluye una frase introducida con pero para parecer más neutra, no tan extrema: "No hace falta que vuelvas, ya cuando te sientas cómoda llamas y pides cita. Pero acepto su instante y sin juzgar sigo la consulta como si no hubiera dicho nada" (Estapé 2018, 16).

En teoría de la argumentación, un topos es el resultado de la unión de varias escalas argumentativas (argumentos ordenados en función de su fuerza) mediante un tópico. En este caso, se unen las escalas de estudios y de saber mediante el tópico: cuanto más avanzado sea tu nivel de estudios, mayor es tu grado de conocimiento. Así pues, la autora utiliza un léxico que muestra un alto nivel de estudios para que el público deduzca que tiene un amplio conocimiento. Por ejemplo, se repiten palabras como congresos, estudiar y profesión.

Destacan los efectos cognitivos que tiene sobre el público (teniendo en cuenta que aquellos que recurren a este tipo de manuales suelen ser personas en una situación vulnerable y sin obligación de estudios específicos). Básicamente, la autora crea ambigüedades mediante las preguntas retóricas, que luego "resuelve", llevando al lector al razonamiento que ella pretende que se haga. Igualmente, hay que señalar cómo lleva a cabo una alteración del sistema de valores y creencias (hace que varíe la percepción de qué es la felicidad), lo que lleva a la creación de agendas: "obligaciones". Todo ello, al fin y al cabo, como estrategias de persuasión llevadas a cabo aprovechando la jerarquía establecida previamente. No hay ninguna invitación a tomar las enseñanzas que se manifiestan como algo que deba cuestionarse, prescindiendo así del trabajo personal de dudar de la fiabilidad de lo que se lee y, por ende, evitar caer en el puro dogmatismo.

2.2. El *logos* estoico o cómo vivir conforme la naturaleza

"¿Crees acaso que puedes imponer algo a un espíritu libre?" (Boecio 1997, 164)

El helenismo fue una concepción de vida que se fraguó y desarrolló a lo largo de tres siglos (desde el 323 a.C. hasta el 31 a.C. de forma aproximada). En ella dominan las corrientes del estoicismo, el epicureismo y el escepticismo. La expansión del mundo griego causó modificaciones en el contexto político y cultural de la antigüedad. Se desplazó a la polis como el objeto central, dirigiéndose hacia un sujeto y su dimensión moral. Su triunfo compete a la concepción del mundo y la naturaleza apoyados en la razón, la observación y el reconocimiento de necesidades comunes (Long 1984, 13-14). También es imprescindible destacar la dimensión práctica, característica fundamental del desplazamiento, que relaciona el ámbito de la ética con una determinada comprensión de la realidad. Para sus adeptos, es necesaria la comprensión de la naturaleza y el ser humano. El núcleo de sus sistemas se articula alrededor de dos conceptos principales: *logos* y *physis*. La naturaleza (*physis*) se entiende como una totalidad ordenada y racional. El *logos*, no es solamente la razón individual, sino un principio racional que atraviesa toda la realidad; aquello que es causa de todo y de la que, la razón humana, participa en cada individuo (Long 1984, 148). Diógenes Laercio lo define con suma precisión:

> Zenón fue el primero, en su Sobre la Naturaleza del hombre, en decir que el fin es 'vivir en coherencia con la naturaleza' [τέλος εἶπε τὸ ὁμολογουμένως τῇ φύσει ζῆν], lo cual no es más que vivir según la virtud [κατ᾽ ἀρετὴν ζῆν]. Pues hacia ella nos conduce la naturaleza [φύσις]. Del mismo modo se expresa Cleantes en su obra Sobre el Placer, y Posidonio y Hecatón en sus escritos Sobre los fines. Y viceversa, es igual vivir de acuerdo con la virtud que vivir de acuerdo con la experiencia de lo adecuado por naturaleza, según dice Crisipo en el primer libro de Sobre los fines. Porque nuestras naturalezas son partes de la naturaleza universal [μέρη γάρ εἰσιν αἱ ἡμέτεραι φύσεις τῆς τοῦ ὅλου].
>
> [88] Por eso se presenta como fin el vivir conforme a la naturaleza [τὸ ἀκολούθως τῇ φύσει ζῆν], lo que es decir conforme a la naturaleza propia y la de todas las cosas [κατά τε τὴν αὐτοῦ καὶ κατὰ τὴν τῶν ὅλων], sin llevar a cabo nada de lo que suele prohibir la ley común [ὁ νόμος ὁ κοινός], que es la recta razón [ὁ ὀρθὸς λόγος], que se halla presente en todo [διὰ πάντων ἐρχόμενος], siendo idéntica a Zéus, que es el gobernante real de todo lo que existe. Y en esto mismo consiste la virtud del hombre dichoso [τὴν τοῦ εὐδαίμονος ἀρετὴν] y el curso fácil de la vida [εὔροιαν βίου], cuando todo se hace de acuerdo con la armonía del espíritu de cada uno con el designio del administrador del universo [τὴν συμφωνίαν τοῦ παρ᾽ ἑκάστῳ δαίμονος πρὸς τὴν τοῦ τῶν ὅλων διοικητοῦ βούλησιν]" (2023, VII, 87–88).

En la tarea que nos ocupa se profundizará en la crítica mediante dicha concepción estoica. Concretamente, desde su concepción tripartita de las disciplinas a desarrollar: la lógica (pensamiento), la física (funcionamiento del universo) y la ética (la moralidad), se ahondará en la tercera. Su visión

central es la de vivir conforme a la naturaleza. Vivir con arreglo a la razón, porque para ellos el cosmos mismo es *logos*. La vida buena pasa por ordenar el juicio, para así alcanzar la posibilidad de la excelencia característica de nuestro ser. El estoicismo es, por lo dicho, una filosofía del autogobierno mediante el raciocinio. La meta de la libertad no pasa por desmarcarse del orden de lo natural, sino en el ejercicio de su comprensión, aunque incapaces de modificarlo, para vivir de la mejor forma, conforme a ella. La filosofía funciona aquí como una práctica de formación, enseñando a distinguir entre lo que de cada uno depende y aquello que escapa a su control. Entre el bien verdadero y aquello que solo es en apariencia.

3. Lectura filosófica del bienestar

La forma procesal de este apartado es la de la contraposición de la interpretación realizada de las enseñanzas expuestas en la obra de Marian Rojas y, por su parte, las enseñanzas estoicas. El primero de los incisos de cada bloque corresponde a la exposición breve de las ideas que la autora narra más ampliamente en su libro, por eso, para una entera profundización sobre la comprensión del ejercicio que prosigue, se insta a una lectura de la obra de referencia para abarcar todas las implicaciones que en ella se desarrollan, enteramente.

3.1. Sobre la temporalidad y el devenir

Mira detrás de ti el abismo de la eternidad y delante de ti otro infinito.

Marco Aurelio

3.1.1. Postura de Estapé

“Si le preguntas a alguien qué le preocupa, te contesta sobre el pasado o sobre el futuro, ¡nos hemos olvidado de vivir en el presente!“ (Estapé 2018, 65).

La siguiente cita condensa el posicionamiento de Estapé sobre la temporalidad como uno de los ejes que vertebran el bienestar psíquico: la tendencia a vivir mentalmente enganchados en el pasado o angustiados por el futuro, olvidando el presente. La autora expone cómo la mente se desplaza hacia atrás o hacia adelante cuando nos preocupamos, un concepto clave para mostrar por qué se genera sufrimiento y nos cuesta ser felices, ya que sólo podemos actuar, sentir y responder en el "ahora". Según su diagnóstico, la vida de muchas personas transcurre en una ausencia: o bien en un pasado que se revisa de forma continua, o bien en un futuro que se anticipa, dejando el presente como un espacio habitado, pero no atendido. Con frecuencia nos angustiamos por cosas que no tienen por qué suceder, y Estapé utiliza la preocupación como herramienta de detección: si la inquietud surge de hechos pasados, la mente está anulada retornando a lo ya ocurrido; si se articula hacia el futuro, quedamos atrapados en el "¿y si...?". Esta desconexión del presente inclina a la persona hacia tendencias depresivas y resentidas —al revivir fracasos o culpas— o hacia la ansiedad, activando el sistema de alerta por situaciones imaginarias que el cuerpo y la mente perciben como si fueran reales. Estapé, reitera que no respondemos a los hechos en sí, sino a las interpretaciones que hacemos de ellos, las cuales suelen ser proyecciones temporales. Cuando estos procesos mentales ocupan un espacio excesivo, el organismo reacciona negativamente porque el cerebro no distingue lo real de lo imaginario, convirtiendo recuerdos y anticipaciones en realidades presentes. De hecho, afirma que el 90% de las cosas que nos preocupan nunca llegan a suceder, lo que deriva en un estrés crónico incluso

cuando el entorno actual es seguro. "Olvidarnos de vivir el presente" es, por tanto, una denuncia de la pérdida de nuestra capacidad de gestión del tiempo: la percepción de lo imaginado invade lo que realmente experimentamos. El presente no es sólo un instante, sino el punto donde se entrecruzan nuestra biografía y nuestro proyecto de vida; es el lugar donde podemos relacionarnos de forma sana con lo que fuimos y prepararnos para lo que vendrá.

Para Estapé, el pasado no debe borrarse, sino que debemos sanar sus heridas y extraer información de ellas sin permitir que predestinen nuestro futuro. Es necesario integrar estas vivencias en la realidad actual y "mirar con ilusión al futuro" para construir un proyecto de vida sólido. La solución radica en devolver la atención al presente mediante el entrenamiento: aprender a estar enteramente donde se esté, percibir lo que ocurre de verdad y tomar decisiones pequeñas que modifican el porvenir. La atención es un acto de voluntad que puede adiestrarse saboreando el momento y tomando las riendas de la propia existencia. En definitiva, el presente debe situarse en el centro para que el pasado no ahogue y el futuro no dé miedo, convirtiéndose en el espacio idóneo para actuar, sentir y responder adecuadamente a lo nuevo.

“Las grandes experiencias de la vida no se saborean en él ajetreo de las prisas y el reloj” (Estapé 2018, 150).

En relación a la concepción de la temporalidad, ésta se entiende bajo la premisa de que el problema no es tener experiencias, sino ser capaz de disfrutarlas; esto exige que el tiempo no esté determinado únicamente por la prisa y el reloj. Estas afirmaciones surgen tras analizar la mercantilización del tiempo, donde la productividad y la eficiencia se convierten en máximas aspiraciones, otorgando un valor excesivo a la velocidad, cuya consecuencia social más relevante es un estrés que se vuelve crónico y perjudicial. A partir de ahí, la autora define lo que entiende por "tiempo bien vivido": el tiempo es el bien más democrático y cada uno es responsable no sólo de cómo llena su día, sino de cómo percibe la sensación de su propio tiempo. En este sentido, se distingue entre quien desperdicia el tiempo en una "vida vacía" (relacionada con estados depresivos) y quien sufre de neuropatía. Esta última se caracteriza por la incapacidad de renunciar a llanuras, la necesidad de planificar con mucha antelación y la obligación de llenar la agenda con todo tipo de asuntos, convirtiéndose en una "huida hacia delante", pues en este ajetreo se pierde la capacidad de disfrutar las grandes experiencias; no puede haber una vida llena si no hay paz y tranquilidad.

Ella, relaciona estas afirmaciones con el descanso correcto y define la cronopatía como un síndrome o "enfermedad del tiempo", destacando como rasgo cultural la inmediatez del "todo, hoy y ahora", y normalizando frases como "no tengo tiempo" o "estoy liado", como algo socialmente aceptado. Así se explica el malestar que deriva cuando alguien intenta frenar o detenerse, puesto que muchas personas no saben vivir en el descanso, lo que genera ansiedad, culpa, vacío y tristeza; incluso hay quienes se amagan tras excusas para no permitirse el ocio hasta que aparecen síntomas físicos como migrañas o ansiedad.

"Aprendamos a parar. Frenar para ver, observar y disfrutar. (Estapé 2018, 153)

La cultura de la inmediatez está afectando y degradando nuestra capacidad de espera, haciendo que el cerebro vuelva a un estado de funcionamiento similar al infantil. Esta prisa constante del entorno contemporáneo nos hace estar descuidando el control sobre la tolerancia a la frustración, pues la vida real está fundamentalmente regida por procesos más lentos y esfuerzos más sostenidos en el tiempo, no por la inmediatez de los clics. Esta separación entre la velocidad que las personas exigimos y los ritmos naturales de nuestra existencia humana genera un choque que debilita nuestra voluntad, entendiendo ésta de forma neurobiológica como la habilidad de la corteza prefrontal para retrasar las recompensas inmediatas a favor de un largo plazo que sería un bien mayor. Así pues, la prisa no sólo fomenta el estrés, sino que hace que los procesos que se dan en nuestro cerebro sean propensos o se traduzcan en actos de inmadurez, vulnerabilidad y de incapacidad de habitar el tiempo presente, necesario para que realmente ocurran las cosas que tienen un valor para nosotros. Estapé también afirma que hemos caído en el mito de la multitarea; sin embargo, advierte que la neurociencia es capaz de desmentir esta capacidad que nos hemos atribuido: el cerebro no tiene una capacidad de procesar de forma paralela, sino que se viene forzado a un ejercicio constante y continuado de alternancia de la atención. Este cambio constante obliga a nuestra mente a desconectarse de una tarea para poder conectarse a otra, consumiendo grandes cantidades de energía. Nuestra capacidad de trabajo y atención profunda se vende gravemente afectadas de forma estructural; la hiperestimulación las bloquea, pues al tener el cerebro acostumbrado a saltar de un estímulo a otro, se busca una dopamina que se dé de forma rápida y reiterada, anulando la capacidad de profundización y generando una sociedad superficial, carente de formación, donde la atención se presenta de forma fragmentaria y donde la voluntad pierde su fuerza.

La autora, llega incluso a diagnosticar un fenómeno que se da en esas personas que viven su tiempo frenéticamente, llegando al final de cada semana agotados. Las características que estas personas experimentan son tristeza y vacío, que aparecen el último día de cada ciclo de siete, siendo, según su análisis, una respuesta del organismo que no encuentra resguardo en el descanso. Cuando el cuerpo se detiene, emerge la angustia porque la velocidad nos tenía ocupados dentro de su mecanismo de fuga; el tiempo libre resulta insoportable porque obliga a mirar hacia dentro de uno mismo, revelando que la persona ha perdido su capacidad de darse su propia paz al margen del ruido de la actividad constante. A nivel fisiológico, se vincula el descuido de los ritmos considerados naturales con alteraciones químicas que se dan en el cerebro, sobre todo en la calidad del sueño. Estimulantes de uso común como el café no eliminan el cansancio, solo lo enmascaran, impidiendo que el cerebro realice sus funciones nocturnas naturales.

3.1.2. Contraposición entre Séneca y Estapé

3.1.2.1. El tiempo como experiencia o posesión

En época del psicologismo la concepción que se le da al tiempo es la de una intuición. Se anuncia un sufrimiento de tipo temporal en el sujeto contemporáneo, provocado por una incapacidad de habitar su presente. La temporalidad, se concibe para Estapé de forma eminentemente clara, como un problema de atención, de falta de habitabilidad. Concreciones de lo dicho son factores como la prisa o la hiperestimulación, ambos al orden del día, haciendo recaer sus posibles efectos sobre la responsabilidad que cada cual tiene sobre la forma de gestionar su día y la forma de percibir la propia relación con lo temporal. Es cierto que la atención sí debe educarse adecuadamente, hecho que comparten ambos puntos de contraste, salvando la distancia de una cultura contemporánea inmersa en tendencias aceleracionistas.

El problema de Estapé, no es que describa falsamente la experiencia del tiempo y sus implicaciones psicológicas, sino que es insuficiente en la magnitud de la dimensión temporal. En el plano de la experiencia subjetiva del tiempo es importante el presente, porque ahí se controlaría la atención, porque se disminuiría la "ansiedad", creando una relación más sana con lo real. En la *Epístola*[3] uno, Séneca formula la cuestión en términos más concisos: "todas las cosas nos son ajenas, querido Lucilio; solamente es nuestro el tiempo [...], todo el tiempo transcurrido pertenece a la muerte" (Ep. 1, 3). Esta concepción, desplaza el foco del problema y ahonda más en las implicaciones de una experiencia que no puede reducirse a una experiencia terapéutica, más bien, como aquello únicamente propio de las personas. No todo es aumentar la atención y, por ende, el control, sino no dejar que aquello que conforma, en última instancia, la vida misma, se nos haga "ajeno". El tiempo no estaría siendo solamente una dimensión vivida o de presencia: es el elemento mismo de la apropiación de la existencia. También donde queda fijada la realidad de la finitud de nuestros días de vida. Aquello que ya ha transcurrido se nos sustrae de la posibilidad de poder sobre ello. En consecuencia, según la concepción senequiana, perder el tiempo es expropiar la vida. Existe una relación entre tiempo, propiedad sobre este y la muerte. El presente importa, porque es el lugar donde se ejerce la responsabilidad moral del sujeto, es el lugar de la decisión y toma de conciencia sobre ello. Si perdemos aquello que es naturalmente lo que nos define, como posibilidad de posesión de nosotros mismos, estaríamos renunciando irreflexivamente sobre cualquier capacidad de experienciar la vida.

En la *Carta* 32 Séneca pregunta: "¿Quieres saber qué es lo que hace a los hombres tan ávidos de lo futuro? Que ninguno es dueño de sí mismo" (Ep. 32, 4). Una mala relación con el tiempo no se puede reducir a una carencia en la atención, sino que demarca fallas en la posesión de sí. Hay una relación entre la forma explícita de orientación hacia lo venidero y la carencia de dominio sobre uno mismo. Aunque la percepción de Estapé pueda tener un acertado punto descriptivo, no se plantea

[3] *Epístola* y *Carta* hacen referencia a lo mismo, la división correspondiente a la obra de Séneca. Se citará a partir de ahora, siguiendo la guía Chicago, según cada Epístola (Ep.) y su párrafo concreto del libro de referencia.

como un ámbito de implicación de dominio sobre uno mismo, más bien, como una responsabilidad que las personas debieran tener. El presente no es solo un espacio de experiencia, lo es todo. Y poder vivir en el ahora requiere de una firmeza interior muy entrenada. Responsabilizar a las personas por sus desviaciones en torno a esta vivencia y su relación con su intimidad, es culpar a las carencias de una época de la falta de enseñanza sobre sus capacidades, todo ello sujeto a infinitos intereses sobre la recurrente dispersions de las formas de inmediatez real, que ya se daban en otros y varios autores, como bien se ha expuesto.

3.1.2.2. ¿Vivir más o mejor?

Un aspecto que se da sobre la percepción actual del tiempo, no es sólo la dispersión entre pasado y futuro, sino un empobrecimiento de la propia concepción de la categoría temporal, reducida a productividad y acumulación de momentos vividos. Estapé, niega que se pueda medir esta categoría como rendimiento, condensado en la descripción de la crítica y la cronopatía[4]. Es cierto que el tiempo humano no puede ser evaluado en su totalidad con parámetros exclusivamente cuantitativos. Ahora bien, desplazarse de la cantidad a la calidad sin desligarse de la subjetividad de esa experiencia sí es cuestionable. Importa cómo se vive, experimenta y siente cada momento. “Nuestro cuidado no ha de ser vivir mucho tiempo, sino vivir bastante; porque lo primero depende del destino, y lo segundo de nuestra conducta” (Séneca, Ep. 93, 2). La experiencia personal no es suficiente, salvo que haga de una vida algo realmente pleno, puesto que se deben fijar los términos desde los que el subjetivismo debe aposentarse rigurosamente, antes de ejercitar una aproximación a la reflexión sobre la experiencia. Es el paso de una experiencia cuantitativa a una ámbito ético de responsabilidad. La duración pertenece a un orden incontrolable, pero la conducta y el modo de vida se sitúan en el modo en que el alma se realiza conforme a sus propios bienes. No solo se debe aprovechar más el tiempo, sino que es más relevante el rigor del “cómo” que del “cuanto”, en términos de “riqueza cronológica". Afirmaciones que se condensan en, por ejemplo: “hay quien ha pasado ochenta años en la holganza y no ha vivido ese tiempo” (Séneca, Ep. 93, 3). No reside la clave entre diferenciar una vida agradable de una más agitada, más bien, entre aquellas que están moralmente formadas y una vida sin vida, un “pasar el tiempo”.

La crítica a la aceleración moderna intenta corregir la reducción a productividad, pero no da las consistencias de ningún criterio que pueda atacar normativamente esa realidad. Si se relaciona un tiempo bien vivido con la paz o serenidad, se sigue valorando la vida en conjunto según cualidades subjetivas experienciales. El tiempo, en cambio, pertenece al ámbito ético, pues solo lo juzga cada cual desde su capacidad de desarrollarse correctamente. Algunos elementos que menciona Estapé podrían acompañar la teoría del filósofo, pero en ningún caso podrían conformar un criterio. Se podría

[4] Síndrome o "enfermedad del tiempo".

dar el caso de una vida subjetivamente satisfactoria y carente de una ética que la ordene, pues uno puede experienciar de un modo incuestionable aquello que se espera que experimente. Hoy en día, la forma de ser de nuestra era, promueve la externalización de los factores que nos son perjudiciales. La rectitud del gobierno de uno mismo pasaría ahora por implicaciones externas agravantes sobre la dispersión de la capacidad de acción sobre nuestras propias percepciones. Hechos que sin duda solo refuerzan la necesidad de recuperar la preeminencia del autogobierno, mediado y mediante la firmeza moral. El hombre verdaderamente logrado "vive después de su muerte", mientras que el otro "está muerto antes de morir" (Séneca, Ep. 90, 4). No se ahondará en las implicaciones del afán de la posteridad o del recuerdo. Lo esencial es la distinción hecha entre maduración biológica y vida en sentido propio. Se puede creer haber vivido mucho por el simple hecho de percibir o estar físicamente conformado y, sin embargo, no consumar las dimensiones de la existencia en el paso por ella. Concebir el tiempo como "bien vivido" tiene cierta relevancia como corrección a la temporalidad productiva, pero no llega a distinguir entre lo sentido y lo logrado y sobre todo no da más que pinceladas sobre la responsabilidad de cada persona para salirse de esa situación. La medida propia es la situación donde habita la posibilidad de fortalecer la consistencia presente, dejando atrás el orden de la percepción, ahondando en la conducta.

3.1.2.3. La relación con el futuro

En el análisis que nos ocupa, el del sujeto contemporáneo, tiende a proyectarse en lo venidero. Esto le genera situaciones hipotéticas que alertan al organismo y le provocan la sensación de realidad de esos sucesos inexistentes. Nos quedamos atrapados en el "y si…"(Estapé 2018, 65). Es obvio que, según lo dicho, este estado de percepción no responde a hechos reales, sino a interpretaciones que nos haríamos, a construcciones mentales. Ella propone que debemos lidiar con la proyección, dirigiéndonos al presente y evitando los escenarios hipotéticos. Se puede sostener que una parte del sufrimiento actual podría pertenecer a la naturaleza de lo expuesto, así pues, sería una descripción aparentemente plausible. Desde la perspectiva filosófica se observa un anclaje entre futuro y ansiedad. La relación entre estos dos es la del malestar: anticiparse es sufrir. Redirigir la atención al presente no sería más que integrar el futuro como una parte aún no realizada del ahora. Ahí, se daría un marco de regulación anímica donde lo decisivo sería desarrollar un equilibrio consistente en la capacidad imaginativa-perceptiva de las personas. "Nunca debemos atormentarnos por el porvenir; porque es incierto si llegará, y si llega, incierto es también si será como pensamos" (Séneca, Ep. 13, 10). En Estapé, la anticipación debe rechazarse porque nos genera ansiedad y en Séneca porque implica un falso dominio sobre las representaciones que nosotros mismos hacemos y permitimos que nos afecten. Destaca el hecho de dejarnos arrastrar por algo que no depende enteramente de nosotros (la capacidad de imaginar lo venidero), contrapuesto a dejarnos arrastrar por ello. En la concepción estoica el futuro pertenece al ámbito de lo incierto, lo incontrolable. No hay utilidad alguna en anticipar males, si es

que fueran tal cosa. Más bien, se nos revela cierta dependencia hacia aquello que no está bajo el control de uno mismo, más si lo trasladamos a día de hoy.

Más allá de la posibilidad de sufrir lo destacable es la capacidad de estructurar una vida por algo inexistente, que es anterior a cualquier malestar. Orientarse por lo posible en vez de lo real es lo realmente apremiante. No es que el sujeto se proyectase hacia lo venidero y que este hecho debe hacernos reconsiderar una reconquista del presente, sino que la proyección es ya la muestra patente de no estar habitando el presente. En consecuencia, una relación dañina con el futuro es un síntoma de desposesión de sí. En Estapé no se ataca la raíz del problema: la relación con el futuro depende de cómo somos, no solamente de lo que podamos pensar sobre él. Es necesario modificar algo más que los contenidos mentales para poder enfrentar lo planteado. Hay que dejar de vivir en relación al futuro para dejar de sufrir, no centrarse en mantener cierto modo de vida e intentar paliar las ansias de la incertidumbre. Ambos autores tratan una parte distinta de la problemática, pero Estapé se queda en una superficie en la que Séneca se adentra en suma profundidad.

3.1.2.4. La “falta” de tiempo

Según la perspectiva a examinar, la sensación actual de carencia de tiempo se presenta como un síntoma de una forma de vida en desorden. Se especifica mediante la forma de la cronopatía: “enfermedad del tiempo, caracterizada por la incapacidad de renunciar a planes, la necesidad de anticiparlo todo y la obligación de llenar la agenda de actividades, hasta convertir la existencia en una auténtica huida hacia delante” (Estapé 2018, 150). Entendiendo la prisa no solo como algo exterior, sino como una interiorización. Se condensa en expresiones de uso común como “no tengo tiempo”, expresando una carencia o una falta de éste, como una posesión que no se tiene o que se ha perdido o no puede hallarse. Estas fórmulas se dan en la cotidianidad y están sustentadas por una repetición y aceptación social, casi como señales de notoria normalidad al orden del día. Estas tendencias evocan un diagnóstico alrededor de incapacidad para detenerse en un mundo en constante devenir y cambio. Mantenerse ocupado permite no enfrentarse a uno mismo y las implicaciones que de esta relación con el tiempo se derivan. Alejándonos del sentido común sí puede señalarse algunos aspectos del siguiente desarrollo: todo este diagnóstico se centra en factores psicológicos, fisiológicos y culturales que, aunque puedan aceptarse y se acepten para objeto de este comentario, son insuficientes si no se ahonda en el hecho de que aunque el mundo sea acelerado, nosotros consentimos los síntomas de la aceleración. Dicho de otro modo, no podemos pensar el problema de una carencia de tiempo solamente como una afección externa. Se debe indagar en la responsabilidad del sujeto en esta dispersión que experimenta.

En la *Carta* 61, Séneca rechaza las excusas de uso común de quienes atribuyen a sus ocupaciones la imposibilidad de atención sobre lo considerado “esencial” (Séneca, Ep. 61, 2). Mostrando esa situación donde no se presta por entero a asuntos externos, pues hay más dimensiones

en estas implicaciones. Aunque el lenguaje permite conjurar fórmulas de exposición de carencias de disposición material, pueden no ser más que encubrimientos y opacidades a ejercicios morales que requieran más esfuerzo que el dejarse llevar por los mantras sociales de resignación. Según la perspectiva senequiana la carencia de tiempo podría desplazarse de un fenómeno cuantitativo a un problema cualitativo: no depende exactamente del número de tareas pendientes dentro de un tiempo finito, sino de la relación que establecemos con ellas. Alejarse de la patología de la prisa es plausible en estos días, aunque se deba luchar contra los convencionalismos de la época que nos atañe. Desplazar el problema de la autoadministración que nos ha llevado a la concepción hiperestimulante. ¿Cuánto dejamos que nos ocupe el mundo? ¿Cuánto nos preparamos, mediante las herramientas de las que disponemos, para habitar la realidad que nos demanda tan constante presteza? La prisa no consiste únicamente en tener muchas cosas que hacer, en tener el tiempo cronológico marcado de principio a fin, de una tarea a la otra, incluso contemplando un "tiempo de descanso" bajo la atenta mirada del reloj. Séneca, critica la constante movilidad de quien reiteradamente cambia bajo la creencia de aliviar su malestar (Ep. 69, 3). La huida exterior, aun siendo aparatosamente una vía escapatoria, es indisoluble de quien la padece, llevando consigo siempre aquello que le es causa de tal desazón. No toda movilidad es una expresión de libertad, más bien y en este caso, es muestra de la incapacidad de unapermanencia provechosa.

Se puede vivir ocupando la vida de actividad y estar carente de sensación de plenitud, como se puede estar en el mayor de los hastíos por mucho que se llene el tiempo de distracciones sobre él. Empeñarse en la desconexión del estrés y vaciarse de toda perturbación que nos interpele, no es garantía en absoluto de reducir lo esencial de nuestra vida. La reorganización y trabajo debe subsanar las dimensiones más profundas que rigen el orden de lo moral, de lo perceptivo en torno a nosotros mismos y nuestras formas de darnos en el mundo. Si el problema fuese realmente cultural o estructural, reducir la estimulación y los ritmos debería conllevar alivios significativos, pero sabrá el público de primera mano que por mucho que se desee cualquier cosa no va a darse por simple anhelo, pues el deseo debe estar dirigido a la reconfiguración profunda de uno, como fuerza motriz, y no a la mitigación de lo que cree que es causa directa de sus problemas (o se le dice ser) y que por mucho empeño que le aplique no lo son ni serán resquicio controlables. Más aún, si estos ya se hallan interiorizados; pues sería como aplicar una venda a una herida que no está en la piel ni el cuerpo, que se encuentra en dimensiones que no supuran, pero si perturban, en esos ámbitos donde solo uno mismo puede acceder, conociéndose, implicandose en sí mismo, trabajando con firme consistencia y, sobretodo, con fundamentos morales que puedan generar resultados de prevención para cualesquiera factores nos depare la vida.

3.2. Sobre la felicidad

Los humanos necesitamos de los demás para ser quienes somos y para conocernos a nosotros mismos. No se puede ser feliz sin los otros.
Victoria Camps

3.2.1. Postura de Estapé

"La felicidad no se define, "se experimenta". Para conocerla hay que haberla sentido y, una vez se ha oído, las palabras se quedan cortas para explicarla. " (Estapé 2018, 19)

En esta primera afirmación se confirma el posicionamiento que la autora expondrá a lo largo del libro: la felicidad no es un concepto abstracto que se encuentra en un estadio superior, sino como una realidad que se vive desde el interior, que cada uno comprende y desarrolla. En las páginas conformadas por un conjunto alternado de definiciones complementarias, funcionan como condiciones de posibilidad de la vivencia de la felicidad. Para ello hace uso de relatos clínicos de su propia consulta y, a su vez, en datos neurocientíficos y psiquiátricos que resguardan sus afirmaciones. Justo después de la cita rechaza los manuales de autoayuda que prometen la felicidad de forma fácil. Relata una diferenciación de la felicidad en relación al placer y la acumulación de bienes. Estapé afirma que la felicidad no está en el tener, sino en el ser y expone que nuestra sociedad confunde un bienestar sostenido con una placer momentáneo, lo que conduce a un vaciamiento interior que deriva en un aumento de problemas anímicos que se presentan, supuestamente, orientados a alcanzar la felicidad.

La felicidad se enmarca en una realidad más profunda, por eso no puede definirse como “estar bien”, la autora insiste en que no puede reducirse a la suma de estímulos gratificantes. Estas afirmaciones le permiten decir que hay gente que tiene muchas cosas y, a su vez, son infelices y otras, no teniendo bienes en abundancia sí pueden vivir de forma plena. Por eso, en otro punto define felicidad como el modo en que uno se observa a sí mismo, junto con sus aspiraciones y lo que efectivamente ha podido lograr, de ahí nace la autoestima. Felicidad como balance entre expectativas y realidad, como una coherencia de la vida misma y no como una simple fecha. Se centra también en la relación felicidad-sentido; al afirmar cosas como "la felicidad es hacer una pequeña obra de arte con la vida" (Estapé 2018, 14), puesto que no son definiciones como tal, más bien, está describiendo una vida encajada en estándares. Al poder dar un sentido parecido que todo ocupa su lugar y entonces, talentos y decisiones serían el camino de algo valioso. La interpretación que hacemos de los eventos estructura nuestras emociones y, por consiguiente, nuestro cerebro. El hecho de que sea una experiencia implica una dimensión de aprendizaje: puedo modificar los hábitos de mi vida y generar una variación del resultado de las circunstancias objetivas. Esto, dice ser un trabajo sostenido que tiene su correlación medible en los niveles de cortisol que hay en nuestro cerebro.

En conjunto, esta primera frase no es un adorno expositivo de su concepción, más bien es la clave de lectura de toda la obra que le prosigue: la felicidad no se define, es una experiencia. Se apuesta por un enfoque biográfico, relacional, vivencial y neurocientífico, donde la felicidad es una vivencia de la experiencia con sentido, que se sustenta por realidades como el amor, el equilibrio entre aspiraciones y logros reales y una interpretación concreta y buena del momento presente del sujeto que realice este ejercicio introspectivo. Vendrá a ser una vivencia compleja que no abarca para poder ser definida de forma condensada, pero suficientemente desarrollable para poder identificarla en situaciones concretas y poder configurarse en hábitos y proyecciones vitales que vayan surgiendo hasta llegar a la mejor versión de uno mismo.

> La felicidad se encuentra en el equilibrio entre mis aspiraciones personales, afectivas, profesionales y lo que he ido poco a poco logrando. Esto tiene un resultado: una autoestima adecuada, una valoración adecuada de uno mismo (Estapé 2018, 15-16).

Partiendo de la afirmación de la autoestima adecuada que se planteaba en el apartado anterior. La felicidad no es algo aislado, tampoco puede achacarse a la suerte y el azar, sino conseguir el equilibrio entre lo que uno desea ser y tener o conseguir en los ámbitos que para su vida son relevantes. Este balance, cuando está conformado por lo dicho como positivo es subjetivamente autoestima. Cuando plantea las aspiraciones, no sólo se refiere a objetivos externos, sino también a un conjunto de deseos interiores que deben florecer, de la calidad de las relaciones laborales y vitales. Se cita en el inicio que la felicidad es “tener una vida lograda” sacando el mejor partido a lo que se aspira. Las aspiraciones deben estar directamente relacionadas con mis valores y percepción de la realidad. En global, afirma: la felicidad estructural es un balance de vida equilibrado, que se asienta en los grandes pilares (familia, pareja, trabajo, cultura, amigos). Cuando lo que deseo en estos campos y lo que alcanzo y realizo coinciden aparece una sensación de estabilidad y bienestar interior. Cuando hay sintonía entre lo profundo del sujeto y su concepción vital, se dice estar en paz, disfrutar de lo pequeño o lo no precipitado. Cuando se separa lo que pensaba de mí y lo que percibo que soy, la autoestima cae y se esfuma la posibilidad de sentir un estado de felicidad. Más adelante afirmará que "la felicidad no es lo que nos pasa sino cómo interpretamos lo que nos pasa" (Estapé 2018, 92). Dos sujetos con aspiraciones muy parecidas pueden y, seguramente vivirán, resultados distintos; esto suprime una excesiva robustez de los juicios: “no soy suficiente”, “no está a la altura”, todos ellos indicadores de una vida “fracasada”. Otro puede ver estos mismos logros como progresos reales o avance personal, alimentando su tranquilidad respecto a los acontecimientos que se le presentan y cómo los enfrenta. El equilibrio de lo que se habla, por tanto, no es un cómputo de éxitos y fracasos demostrables, es la autopercepción de uno sobre sí mismo.

Existe una crítica al modelo materialista y hedonista, pues explica que nuestra sociedad ha confundido felicidad con posesión. La “felicidad verdadera” exige sentido y, si mis aspiraciones se

definen desde ese sentido, siempre a mejor en todos los ámbitos, no desde la fantasía, podría ir mejorando o logrando estas proposiciones. En cambio, aspirar a una felicidad excesiva, a un estado permanente de placer o éxito derivaría en personas frustradas con los resultados obtenidos y atrapados entre lo idealizado y la realidad de los hechos efectivos. Lo dicho, podría condensarse en lo siguiente: si deseo fervientemente cosas desproporcionadas o fijas, nunca podré experimentar el avance paulatino en la vida y la autoestima se presentará resentida al respecto. También puede darse el caso de desear con ambición pero con "realismo", aceptando los límites de lo que deseo en relación a las posibilidades que pueden darse, nace aquí una valoración ajustada y real de lo que soy. Por último, Estapé introduce la derrota y el sufrimiento, al afirmar que el equilibrio no es ausencia de dolor, por el contrario, ser feliz es "ser capaz de superar las derrotas y levantarse después", apoyándose en la resiliencia que cada uno pueda tener y en el sentido de la vida como pilares fundamentales para realizarse. El cambiante en cada caso es la interpretación de los sucesos que acaecen, dice ella: heridas del pasado, fracasos, o límites que diezmen nuestra autoestima y que impiden, a su vez, que se logre avanzar, pese a todo. Los valores que uno tiene para la percepción del equilibrio entre lo que se desea y lo que se tiene son siempre desde una perspectiva propia, pues lo que se construye coherentemente derivado de éstos es una experiencia personal interior intransferible, una forma de autopercibirse y verse con realismo; rechazando el idealismo y la posibilidad de poder estar hundido, sino reconciliado con el propio camino.

> La felicidad no es lo que nos pasa, sino cómo interpretamos lo que nos pasa. Depende de la forma en que asimilamos una realidad, y nuestra capacidad de orientar o enfocar dicha asimilación es clave para poder ser felices (Estapé 2018, 117).

El modo concreto de asimilación de la realidad es clave para determinar el modo en que podremos comprenderla. El modo de enfoque va a marcar también si se va a ser feliz o no. Dice ella: no se trata de negar el dolor y las vicisitudes, sino de aprender a disfrutar "en la medida de lo posible, a pesar de los pesares" (2018, 92). No hay un relevo a la simple voluntad individual en relación a los hechos, tampoco que los hechos no sean importantes, pues muchos acontecimientos no son una elección, simplemente ocurren. No podemos elegir lo que nos pasa, pero sí que podemos determinar la actitud con la que nos enfrentamos a eso. En el capítulo cinco expone el "cómo" en relación a la libertad; explicaciones de cómo a través de los mecanismos psíquicos y neurológicos se genera la interpretación y, a su vez, cómo orientar dicha interpretación. Estapé, introduce un esquema a modo de explicación visual de la percepción de la realidad: "recibimos un señal del exterior; no reaccionamos al hecho en sí, sino a la interpretación que hacemos y, ésta, depende de tres factores: nuestro sistema de creencias, el estado de ánimo y la capacidad de atención" (2018, 96). La asimilación de la realidad según este modelo consiste en organizar lo que ocurre a través de mí y el propio mundo, como eso me hace sentir y cómo centrar mi atención en determinadas cosas y en otras

no. El sistema de creencias está conformado por el conjunto de ideas que tengo sobre mí mismo y sobre el resto de sujetos, en su mayoría heredadas desde pequeños. Estas opiniones nos dan una visión predeterminada de la realidad y, al ser inconscientes, actúan como un filtro de interpretación involuntario en todo momento. El estado de ánimo es capaz de influir en este proceso: una misma vivencia será interpretada de un modo tal o cual (mayor o menor intensidad, gravedad, humillación, etcétera) según cómo se encuentre la persona en un determinado momento. Dice Estapé que las personas con depresión o ansiedad distorsionan drásticamente la percepción y, esto, les lleva a negativizar su juicio sobre la realidad y su propia autopercepción. La atención es la facultad que nos hace focalizar en aspectos concretos y, si no somos capaces de controlar ese foco las vivencias y las emociones se ven afectadas negativamente. A su vez, afirma que se puede manipular la atención para centrarse en lo que "realmente interesa o queremos". Se debe trabajar sobre las tres dimensiones, cuestionando las creencias preestablecidas en nosotros, cuidar el estado de ánimo y centrar la atención para que pueda centrarse en lo valioso. Por eso insiste en que se debe abandonar el rol victimizado (que externaliza la responsabilidad de lo que no se para la persona positiva) y pasar a ser verdaderos protagonistas y dueños de lo que nos ocurra, decidiendo cómo interpretar enteramente lo que nos ocurre.

Estas explicaciones aplican a la temporalidad, pues como bien exponga en el caso clínico de Emilia, la solución que se le plantea a su regia visión negativa del mundo, pasa por interpretar el pasado sin quedarse anclada en las heridas que provocase y, consecuentemente, abrir la posibilidad de retomar la ilusión por el futuro. Lo que nos hace depresivos o ansiosos no son los hechos pasados o futuros en sí mismos, sino como nuestra mente los absorbe y cómo concretamente y desde esa postura vuelven a ellos reiteradas veces y en qué medida. Llega a afirmar: “agárrate a lo bueno de tu vida -por pequeño que sea- estás dándote miedo vencido en la lucha más decisiva de tu existencia”. Y más adelante prosigue: "la felicidad no es un sumatorio de alegrías, placeres y emociones positivas; es mucho más, pues también depende de haber conseguido superar las heridas y dificultades y seguir creciendo" (Estapé 2018, 92) , esto significa que se ha conseguido dar un cierto sentido a aquello que nos generaba aflicción, integrándose en la vida como algo que pudiera llegar a ser fuente. La interpretación del sufrimiento como escuela es una de las formas más altas, según Estapé, de orientar cómo asimilamos las cosas, teniendo la felicidad como meta. A lo largo del texto hay mucho soporte empírico de índole interpretativa: optimismo o pesimismo y las consecuencias psicológicas y físicas: los pesimistas se refugiaron en las excusas o desviaciones y los demás verían una oportunidad y esto lleva a conductas de distinto tipo según el rol que se esté desempeñando. Las pautas prácticas que se proponen vendrán a establecerse como ejercicios capaces de reconfigurar (mediante la neuroplasticidad del cerebro) y modificar así los automatismos que tenemos incrustados. El decisivo es el proceso asimilativo que genera las emociones y, de éstas, una respuesta corporal, física y, acumulando en el tiempo, una forma de vida. La capacidad de albedrío es la piedra angular de la

felicidad, que integra el dolor; por eso insiste a lo largo de todo el texto, que la felicidad no deriva enteramente de la realidad, sino de cómo nos contamos la historia que nos sobreviene día tras día.

3.2.2. Contraposición entre Séneca y Estapé

3.2.2.1. Aclaraciones metodológicas

Antes de proceder al desarrollo es necesario advertir las connotaciones que se dan alrededor del concepto felicidad. En Estapé se plantea en clave vivencial, geográfica y biológica: "la felicidad no se define, es una experiencia", directamente conectada a la autoestima, la autopercepción y la concepción de una vida lograda (Estapé 2018, 19). En Séneca, parte de la concepción de un bien verdadero. No sería tanto como se viviría la felicidad, sino cómo se experimenta o narra, como bien puede hacerse feliz al ser humano, orbitando alrededor de los conceptos de bien, honestidad, razón y constancia. Solo se podrá juzgar correctamente las situaciones después de haber fijado qué se entiende por idea de bien. Ambas concepciones describen un mismo objeto. Se leerá el texto de la autora a través de palabras que usa el filósofo, para mostrar en qué sentido el lenguaje moderno no consigue postularse como una ética del bien, ni mediante una sistematización de la teoría fundamentada. Se va a construir la crítica a partir de determinadas epístolas que condensan la concepción senequiana desde la experiencia de bien objetivo, para criticar la relación entre equilibrio, entre aspiraciones y logros, también para negar la fortuna de los bienes exteriores.

3.2.2.2. La felicidad como experiencia de bien objetivo

La felicidad en Séneca es contraria a la concepción como experiencia vivida. El filósofo parte de la debida consideración de ésta como regocijo: "Ha llegado al grado más alto aquel que sabe de qué debe regocijarse y no hace depender su felicidad de poder ajeno" (Séneca, Ep. 23, 3). Así pues, desde esta apreciación inicial ya podemos distinguir una clara separación entre los dos autores. Para Estapé la felicidad viene a desarrollarse desde la vivencia, como una experiencia externa. En Séneca, en cambio, se pregunta, primeramente, por el objeto legítimo del gozo, para determinar de qué uno puede alegrarse, antes de poder determinar qué se siente en sí. La experiencia interior del gozo se desmarca de lo ajeno, valorándose de acuerdo con aquello que no depende de lo exterior, salvaguardándose de situaciones de inquietud. La felicidad senequiana no sería tanto un fenómeno indefinible que desborda la propia definición, como bien afirma Estapé; sería más bien compatible con cierto criterio normativo según el cual hay goces verdaderos y otros falsos, y debemos distinguirlos. Incluso una experiencia intensa, que nos interpele, puede ser insuficiente si se apoya en bienes que no son esencialmente propios. En la *Carta* 23, se distingue entre "otros goces que no llenan el pecho", los cuales son superficiales y remata afirmando que "el verdadero gozo es cosa severa" (Séneca, Ep. 23, 4). No basta

con distinguir entre experiencia profunda y experiencia superficial, hay que distinguir entre una positividad interior que se asocia más a lo fortuito y un gozo interior que se arraiga más hondamente.

Séneca, organiza una jerarquía entre bienes: los que se buscan por el cuerpo, los del cuerpo por el alma y dentro del alma la razón; ello, para afirmar que "nuestra felicidad consiste en poseer una razón perfecta" (Séneca, Ep. 92, 2). Así pues, se observa claramente lo nombrado en el párrafo anterior, la felicidad debe pensarse como objetividad de un sustrato superior del ser humano, mediado por la razón. Se parte de la perfección del ámbito emocional, siendo la experiencia que de ella se tiene nada que se funde en sí misma, sino algo que puede manifestarse, en todo caso, a posteriori. No es posible medir la felicidad con criterios como la riqueza biográfica de las vivencias o por calidad subjetiva alrededor de los acontecimientos. Solo la verdad de una tranquilidad perpetua podrían engendrar una vida feliz. Entonces ¿qué puede hacernos felices? Dice Séneca que "no existe otro bien que aquel que no puede disminuir, ni otro hombre feliz que aquel que no puede descender" (Ep. 92, 2). Incluso las experiencias que se presentan como plenas pueden variar y oscilar en el proceso en el que se dan. Toda vivencia subjetiva depende de la historia que hay detrás, del contexto exterior e interior. Esto podría parecer lo cotidiano, pero en Séneca se niega este tipo de posible fluctuación. Si podía variar el signo ya no era felicidad estrictamente, aun pudiendo ser otra emoción, no era la que nos ocupaba.

3.2.2.3. La felicidad como equilibrio entre aspiraciones y logros

El tercer gran eje sobre el que se sustenta la concepción de la autora, es la felicidad entendida como un equilibrio entre aquello a lo que uno aspira a título personal y lo que realmente se alcanza o logra en ámbitos "relevantes" de la vida (Estapé 2018, 15). Una concordancia entre deseo y realidad, expectativa y realización. La tarea difícil en esto es a qué se debe referir uno para saber lo que debe evitar o desear, tarea que Séneca trata al referenciar estas categorías "al bien sumo y propósito de la vida" (Ep. 71, 2). No es una pluralidad de ámbitos y aspiraciones, sino que no puede haber concreción en lo particular si no hay un fin en términos generales. La coordinación de fines parciales en torno a una aspiración carece de criterio en la autora, lo cual se clarifica y ratifica en sumo grado en el filósofo cuando afirma: "Un solo bien existe, lo que es honesto, los demás son bienes falsos y bastardos" (Séneca, Ep. 71, 2). Si solo existe un bien verdadero este es el de la honestidad como máxima, tiene infinita más consistencia que argumentar que la armonía entre percepciones individuales, la mayoría impuestas como metas sociales no razonadas individualmente, siguen siendo fragmentarias y no determinables como alcance último de la felicidad. Plantearse expectativas en torno a la carencia de un eje firme situaría la vida en un desajuste entre estas y el hecho de "encajar" en supuestos dados, en amoldarse a sí misma. Y no se afirma que uno sea directamente feliz por la acumulacion de objetos materiales, sino en la coherencia entre lo deseado y lo realizado, pero la

estructura de esta propuesta carece de referencia, en última instancia, de sobre donde se ancla el juicio sobre si las consideraciones que se dan son buenas o no.

"¿Por qué no crees […] que es un gran medio para vivir dichoso creer que no hay otro bien que lo honesto? [...] quien imagina otros bienes se pone bajo el poder de la fortuna y el arbitrio ajeno" (Séneca, Ep. 74, 1). Basar la felicidad en términos aparentemente serios, pero que son tarea y responsabilidad de aspiraciones personales, afectivas y profesionales se sitúa en categorías que no están bajo el amparo del poder de control del sujeto, siendo la felicidad una elección bajo fortuna de las imposiciones dadas. El bien del sujeto se estaría basando en circunstancias externas, fundamentándose en vulnerabilidades estructuralmente enraizadas. Se dependería de la suerte y el azar, pues no hay seguridad ninguna en torno a la familia, el trabajo o las amistades, hechos de fácil volabilidad. Aspirar a valiosas hazañas y aceptar los límites podría parecer un criterio para justificar estas deficiencias, pero aunque quiera suscitar cierta percepción de prudencia sigue siendo azar. La buena experiencia subjetiva de la vida puede crear la ilusión tendenciosa de que la vida se encuentra en "equilibrio" y que este estado elimina la capacidad de infortunio o cambio repentino de situación por circunstancias externas o por carencia de peso fundamentado. Si las aspiraciones constituyen la felicidad, se es vulnerable al incumplimiento, aunque pueda convencerme de que experimento una valoración adecuada de la vida. Aún más allá, las aspiraciones que uno puede tener pueden ser totalmente desproporcionadas con la realidad, y uno siempre se tiene en alta estima en torno a lo que cree que puede conseguir. El problema es hacer depender la felicidad del real cumplimiento de lo deseado, en vez de basarse en una percepción real de la situación vital. Se puede desear *ad infinitum*, pero es obvio que lo más probable será toparse con una realidad que no tiende a la realización de los deseos externamente, más bien, debiera convertirse esta aspiración en el ímpetu por constituir un criterio ético que guíe la potencialidad.

3.2.2.4. Los límites de una felicidad dependiente

La felicidad concebida como una simulación subjetiva de la experiencia en forma lograda, enfoca el sentido de la vida y una determinada capacidad de enfocar la realidad. Todo ello, sustentado bajo el supuesto de que todo lo que nos afecta pasa por la interpretación que de ello hacemos. Si se integra y asimila el dolor y se es capaz de lograr una buena interpretación, seríamos capaces de mantener un estado de dicha. En Séneca y como hemos visto, también hay una negación de que lo exterior sea determinante al completo de lo que nos puede llevar al gozo, una vez superada la fortuna. "Nunca podrás creer feliz a nadie mientras la felicidad le tenga en suspenso" (Séneca, Ep. 98, 1), enmarcando la felicidad más allá de una determinada situación ni del éxito que esta pueda tener, sino del discurso de interiorización de este determinado suceso. Si dejásemos que ella dependa de cómo respondo a lo que me daña, su potencial para realizarse plenamente sigue manteniéndose en suspenso. Sigue estando

en una relación directa con el propio acontecimiento y una felicidad así, no puede concebirse como plena y libre.

"El alma es más poderosa que la fortuna; guía las empresas como le place y se traza camino dichoso o desgraciado"(Séneca, Ep. 98, 2). Esta afirmación está relacionada con el ámbito de la interpretación de Estapé, cuando afirma que no son los hechos en sí, sino el modo en que los asimilamos, sin embargo, esta asimilación no es, en ningún caso, realizada en su totalidad. El alma puede hacer un uso más bueno o malo de lo que la fortuna le presenta porque el bien del alma no reside ni puede quedar anclado a los acontecimientos que se le presenten. La concepción de una "ética de la distancia" aplicada a este caso, que en Séneca está dotada de una independencia que es capaz de sustraerse de las implicaciones de lo material, en la medida en que lo analiza para juzgar los hechos puramente desde el uso de las facultades de la razón una vez dados. Hay una distinción entre el gozo que proviene de fuera y uno del interior en Séneca con la que, según lo dicho anteriormente, se contrapone a la interpretación subjetiva de la experiencia. Entonces ¿que afecta a una vida feliz? Antes de responder a esto es necesario aclarar que un sentimiento de positividad interior no es equivalente a un verdadero bien. Este sentimiento de deleite podría presentarse como subjetivamente intenso y seguir siendo algo fútil o aparente. "La voluptuosidad (si tomamos la palabra según el rigor de nuestras máximas) es cosa torpe, y el regocijo es propio del hombre sabio, porque es la elevación de un alma segura de sus propios bienes y de sus propias fuerzas." (Séneca, Ep. 59, 2). El problema no sería tanto si el sujeto experimenta alegría o plenitud, sino que lo importante es ver de que es fruto (de donde procede) y si es o no constante. No es posible aplicar estas categorías al texto de Estapé porque ella lo condensa todo en la univocidad de lo vivencial, pero desde Séneca podemos distinguir entre la alegría que se funda en bienes propios y el sentimiento de la satisfacción que sería dependiente de un falso bien.

La oposición no se daría entre el placer superficial y la felicidad. No basta con que el motivo de la alegría nos sea por apariencia razonable o valioso según miras humanas. No reside la profundidad en la apariencia, sino en si el objeto tiene la consistencia necesaria para sostener la alegría. Poseer bienes que son pertenecientes al alma y que no dependen de la mutabilidad de lo exterior los fundamenta y dota de peso. El sabio, el máximo exponente de la constancia de espíritu, no prescinde de la alegría, sino que esta ya no le es una satisfacción que oscile en torno a los cambios circunstanciales ni de una valoración perceptiva o interpretativa de una vivencia que dependa de un equilibrio sin guías; es la elevación del alma segura de sus posesiones la que ejerce de soporte sostenido.

3.2.3. La impasibilidad del sabio

Ahondando sobre qué hacer con una emoción y las complicaciones de ésta en el alma, para que no llegue a convertirse en una pasión que nos gobierne, se expondrán seleccionadas

determinaciones del libro *De Ira,* de Séneca. “No debe llamarse pasión a ninguna de estas impresiones fortuitas que conmueven el ánimo” (Séneca 1924, 14). No toda afección merece el distintivo de pasión, pues la primera conmoción no compete al sujeto en sentido total. La pasión aparece cuando el alma se aleja de la limitación a padecer una impresión. Así, se introduce en este texto la categoría de impasibilidad del sabio, que no es una ausencia de sobresalto, sino la capacidad de no convertir la afección que le incurre en un criterio de acción, una imposibilidad física de verse afectado. La génesis de la pasión es la siguiente: “el primer impulso es involuntario, el segundo se realiza con voluntad fácil de corregir y el tercero es tiránico” (Séneca 1924, 15). Esta secuencia muestra que el estoicismo no excluye su imposibilidad de inmunidad. El sabio no se define por encarnar una perfección de control afectivo hermético, sino por la capacidad de incidir en el proceso antes de que la pasión genere repercusiones negativas. No se debe dejar sentir en un régimen de servidumbre, donde lo que gobernaría no sería uno mismo sino delegar las riendas según lo que se siente. La pasión es una perturbación del equilibrio interior y, a su vez, una forma de subordinación. Es dependiente en la medida en que el alma queda abandonada a la impresión, abandonando la dirección sobre sí misma. Le interesa precisamente la ira como emoción vertebral de su texto porque más allá de exacerbar al sujeto, lo expropia de su capacidad de decisión y control. Así se centra en la impasibilidad como la no exaltación ante sucesos que pueden hacer tambalear el control de la soberanía sobre del individuo, hecho que siempre debería permanecer atento y funcional y que es ejercitable y educar mediante la praxis estoica para prevenir la conmoción.

Es posible establecer, a partir de las apreciaciones anteriores, una aproximación entre la doctrina estoica y el paradigma contemporáneo de la educación emocional. En el primero se insta a que las pasiones sirvan de ejercicio para fortalecer un control emocional y, en la segunda, se trata de una relación más sana con la propia vida afectiva al reconocer lo que cada uno siente. Séneca rechaza una pasión inmoderada al afirmar que “una pasión moderada no es otra cosa que un mal moderado” (1924, 18). Por eso el estoicismo no se puede leer a día de hoy como una versión mejorada de la regulación emocional, pues propone una tarea tanto más exigente: la razón no puede equipararse en ningún momento con aquello que es tendencioso a intoxicarla. Por eso la impasibilidad no es una cualidad psicológica del sabio, leído en términos actuales, sino una forma lograda de vida interior. El sabio experimenta el primero de los movimientos del proceso enumerado anteriormente, pero es capaz de rectificar en la justa medida antes de que este se torne impulsivamente irracional como respuesta. La impasibilidad es una tendencia a la libertad de no actuar bajo los efectos reactivos de una emoción descontrolada que no ha sido racionalizada y que nos haría depender de aquello que sentimos irracionalmente. Este enfoque complementa los apartados anteriores respecto a la terapia expresiva que propone Estapé y la simplificación del pensamiento-emoción. Muestra lo que está en juego en esos desarrollos, la diferencia entre un sujeto que debería gestionar estados afectivos y aquel sujeto que conserva un imperio sobre sí mismo, que ejerce un control.

La perspectiva de Séneca nos ayuda a revisar la presuposición contemporánea sobre la vida interior, que se define por acumular una riqueza o autenticidad respecto lo que se siente. Desde el enfoque planteado esto se ve claramente desautorizado e insuficiente. La cuestión no es expresamente que ocurre en el alma o si podemos expresarlo, sino si nos configura, nos conforma. No identificarse con la experiencia inmediata es un acto de autonomía que se mide por su consistencia, no por el contenido. El sabio no es el que ha conseguido un equilibrio interior estable, como bien se nos podría vender actualmente, sino que no se legitima su ser a través de lo que siente. Un acto firme de soberanía de no constitución emocional, en suma, un mazazo a lo irreflexivo y volátil.

3.3. Sobre el "yo" o del espíritu

Ante cualquier desafío, primero yo. La deshumanización del hombre[5] comenzó exactamente el mismo día en que se convirtió en "Yo" y miró al de enfrente como un extraño "Tú".
David Trueba

3.3.1. Postura de Estapé

«Siempre digo que hay cuatro facetas en el proceso de autoconocimiento:

— Lo que los demás perciben de mí: mi imagen.

— Lo que creo que soy: el autoconcepto.

— Lo que soy de verdad: mi esencia.

— Lo que muestro en las redes-internet: mi e-imagen.» (Estapé 2018, 176)

Estapé, propone una estructura muy precisa para entender el yo[6]. Autoconocerse, no consiste en un proceso de descripción propio, señalando ciertos rasgos, sino en el hecho de distinguir los distintos planos, los que, entremezclados producen la propia identidad. Las imágenes nos nombran, pues son percepciones exteriores: todo aquello que los otros captan de mí, la lectura qué mi alrededor ejecuta a partir de una especie de "mira social". Pero no equivale enteramente a un yo absoluto, ya que las percepciones externas son parciales.

[5] Referenciando la totalidad del género humano.

[6] Es usual analizar el significado e implicaciones del concepto del "yo" desde un punto de vista psicológico. El término 'yo' designa entonces la realidad a la cual se refieren todos los hechos psíquicos. Este "referirse" puede ser interpretado de muy diversas maneras. Por un lado, se trata de una referencia análoga a la que existe entre los accidentes y la substancia; los hechos psíquicos serían entonces accidentes que inherirían a un yo substancialmente concebido. Por otro lado, se trata de la referencia de los hechos a la unidad dinámica de ellos. Esta unidad puede ser, por lo demás, entendida de muy diversas maneras: o como un centro o foco que de alguna manera responde a la noción de substancia, o como una simple coordinación, o como la base fisiológica y fenoménica de la cual las actividades psíquicas son epifenómenos. Finalmente, se trata de la referencia de los hechos a una llamada estructura significativa, no constituida ni sustancial ni sintéticamente. Estas diversas interpretaciones del yo sobrepasan, sin embargo, con frecuencia la consideración meramente psicológica. (Ferrater Mora 1965, 950).

Introduce el término del autoconcepto, que vendría a ser el “yo” en cuanto creencia personal: todos lo que “yo creo” que soy, ese relato interno que uno se formula, interpretándose e intentado explicarse. Esta perspectiva organiza la formación de nuestra identidad cotidiana. Frente a ambas miradas (en el exterior y lo propio) Estapé habla de la esencia como ese criterio capaz de autentificar lo que cada uno es: una fuerza que no termina en la interpretación que uno hace, ni en el reflejo de la sociedad en él. Más adelante, introduce el concepto de e-imagen, que es un plano específico de la contemporaneidad y que se da en el contexto de las redes sociales. Viene a decir que yo no muestro aquello que vivo enteramente, sino lo que cuidadosamente es seleccionado para mostrar al resto, pudiendo coincidir o no con la realidad de la vida propia y con la propia esencia de cada cual.

La articulación del yo es útil cuando se muestra que el autoconocimiento es riguroso cuando analizamos la coherencia y la separación entre las distintas facetas. Puedo ser percibido de un modo concreto (una imagen), creerme otro completamente distinto (autoconcepto), ser algo que diste en lo profundo de mí mismo respecto lo que me había dado la impresión de ser (esencia) y mostrar una versión digital retocada de mí mismo al resto (e-imagen). El hecho de conocerse a uno implica anclar la identidad en su “lugar correcto” y cuidar las principales distorsiones: no tomar el juicio ajeno como verdadero ni confundir el autoconcepto con la esencia. Diferenciar, en última instancia, lo que percibimos, creemos, lo verdadero y lo que se exhibe, para construirnos en ese proceso como un “yo”.

“Yo observo, analizo y juzgo […] Esto tiene un resultado: una autoestima adecuada, una valoración adecuada de uno mismo.” (Estapé 2018, 26)

La “autoestima” no se constituye como un estado anímico más, sino como el producto directo de un proceso interno en el que uno se relaciona con él mismo. "me observo, analizo, etcétera". El “yo” sería a la vez lo que vive y actúa y lo que se mira desde fuera y se interpreta a sí mismo a través del juicio. Observar, marca el inicio del hecho de autoconocerse, al acto de mirarse, de registrar que configura el ser propio, como reacción o sentimiento. Analizar implica que se va más allá de lo que se percibe en la mirada: se organiza lo que se observa, se contrasta, comprende y se le da sentido. Juzgar introduce un punto muy importante: no sólo se percibe el “yo”, también se le evalúa, sobre lo que éste pueda entender sobre sí mismo. Si existe una correcta relación entre la observación, la análisis y el juicio, surgiría lo que la autora denomina “autoestima adecuada”, siendo una valoración adaptada a las medidas correctamente percibidas sobre uno. Hay un reajuste proporcional, pues no se niega que pudiera variar fácilmente el estado ausente de defectos o el defectuoso. Por eso, la autoestima no es una reducción a percibirse como una sensación agradable, sino en el hecho mismo de ejecución de ese juicio, en la forma de ejecución del juicio y en cuanto hay de real en él. Esto se conecta con la concepción de la felicidad, puesto que esta y la estabilidad personal dependen, en buena parte, del modo propio en que uno se está juzgando en un momento concreto y cómo uno se observa, analiza y juzga, porque así se culmina en una correcta y positiva valoración de uno mismo, que es lo que Estapé define como autoestima sana.

> Desde pequeños contamos con conceptos autoimpuestos o que hemos asimilado sobre nosotros mismos: "Soy impulsivo", "siempre he sido así", "mi padre era igual", "soy nervioso"… Estas sentencias sobre ti mismo funcionan en la práctica como barreras mentales que te impiden avanzar libremente en estos campos (Estapé 2018, 94).

Hay una parte decisiva en la conformación de la identidad, pues ésta no se forma enteramente por lo que vivimos, sino por esos "conceptos" que incorporamos al construirlos, sobre nosotros mismos y desde pequeños. Algunos se nos auto imponen de forma heredada o cultural, asimilándose a través del entorno. Hay muchas identificaciones que nos sugieren algo pero que no podemos definir de dónde nace la reacción a ese suceso concreto, se da por repeticiones, influencias familiares o atribuciones que se percibieron alguna vez y ahora no pueden ubicarse.

El "yo", advierte Estapé, puede acabar reducido a etiquetas como: soy impulsivo o soy nervioso y que se nos imponen como realidades descriptivas y no como interpretaciones. Las llama "sentencias": formulaciones que se presentan como veredictos (Estapé 2018, 94). El efecto central que esto provoca es muy claro: la creación de unas barreras mentales que impiden que cada uno avance libremente en aquellas áreas que se nombran, porque más allá de fijar definiciones, fijan las posibilidades de lo que puede establecerse. "Así soy yo", entre otras, sería el ejemplo de cómo uno puede convertirlo en un rasgo fundamental de su persona, incluso eliminando la creencia en la posibilidad de cambiar esa posición. Hay que evitar estos estrechamientos y cierres de las posibilidades de uno mismo, pues esto nos estaría condicionando la forma de actuar, decidir, afrontar y desarrollarnos. La principal tarea de esta descripción es situar el lenguaje interior del que habla Estapé, pues cada uno puede tener ciertas dificultades en el desarrollo de su vida, pero no debemos caer en lo que ella describe como bloqueos o faltas de libertad. No debe dejarse que el yo se entienda como identidad encerrada en etiquetas interiorizadas y lo que se debe hacer en contraposición a esto y de forma positiva a aprender a reconocer esas sentencias (conceptos aprendidos en el tiempo).

3.1.2. Contraposición entre Séneca y Estapé

3.1.2.1. Aclaración metodológica

En *Cartas a Lucilio*, escritas entre el 62 y el 65 d.C., Séneca, y el resto de obras y filósofos clásicos que comparten la doctrina estoica, no utilizan, pues no existía la categoría explícita, el concepto "yo". Las connotaciones de este término no se entendían de modo tal como lo hacemos contemporáneamente. El sentido moderno lleva implícito un trasfondo psicológico. Lo importante no es solo destacar que el término "yo" no funciona de un modo equiparable terminológicamente, sino que el problema es de raíz antropológica y se plantea de modo distinto: no sería solamente, como afirma Estapé, una representación de facetas identitarias, sino también como ya se ha anunciado, una

auto lectura y percepción atravesadas por el psicologismo. Se contrapondrá argumentativamente a esta, una postura donde se describa una relación del sujeto[7] con su estado anímico, su "espíritu", pasiones, percepciones y capacidad de gobierno. En la percepción que Estapé expone van implícitas categorías como la autoimagen, el autoconcepto o la autoestima, referenciando ese ámbito de la percepción personal. El problema se agrava en categorías ético-filosóficas como el ánimo, el espíritu, las pasiones, la interioridad y el gobierno de sí (todas pertenecientes a la obra *Cartas a Lucilio*). Por eso, la comparación de estos autores debe sustentarse bajo la distinción de estas aclaraciones terminológicas, entendiendo que la confrontación que pueda surgir de sus contraposiciones respondería a dos maneras de plantear la interioridad humana: una moderna y una clásica, leyendo sus aproximaciones en clave de análisis filosófico.

Estapé, organiza el problema en torno a lo identitario y la autolectura. Séneca, en cambio, se centra en las implicaciones del espíritu, en la necesidad del trabajo interior mediante la praxis filosófica de la doctrina estoica. En el texto de Estapé se afirma que hay cuatro facetas del autoconocimiento: " lo que los demás perciben de mí, lo que creo que soy, lo que soy de verdad y lo que muestro en redes", siendo el autoconocimiento un trabajo para poder llegar a "anclar la identidad en su lugar correcto" (Estapé 2018, 176). La interioridad aparece en ella como un ámbito susceptible de ser descrito, organizado y reflexivamente cambiante por uno mismo. No es posible leer a Séneca explícitamente desde categorías como la de autoconcepto[8], pues en él la interioridad aparece distintamente, llegando a afirmar que "los defectos que imputas a las cosas proceden de ti mismo" y que "nuestro daño no está fuera de nosotros, sino dentro, en el fondo de nuestro pecho" (Séneca 2025, Ep. 50, 4). Así pues, al aplicar la categoría del "yo" se usará de modo expositivo y no tanto terminológico. Será necesario mantener la continuidad para hacer inteligible el encuentro de ambos textos, para poder construir una comparación entre esas dos concepciones de planteamiento de lo interior que están separadas por casi 2000 años.

Precisamente, porque Séneca no hace uso del "yo" en sentido contemporáneo, su perspectiva es profundamente fecunda para articular una crítica a la concepción contemporánea del sí mismo, una modernidad que está hondamente enraizada en la propia imagen y auto visión y que, por implicaciones de la razón de ser de nuestra era, que no serán objeto de estudio de este trabajo, pero que pasan por el sistema socioeconómico en el que nos encontramos y, a su vez, el momento histórico, cultural e individualidad que le son característicos. Allí donde el texto de Estapé sitúa el problema en la articulación de las distintas facetas y de las valoraciones de la individualidad, Séneca lo traslada al plano de la enfermedad o salud del espíritu y la opacidad moral, términos que se desarrollarán de forma extensa en los apartados siguientes. En conjunto y a modo de resumen, se mantendrá el término "yo" a lo largo de la explicación por una necesidad expositiva sobre la que unir

[7] La equivalencia de lo que Séneca entiende por ser humano: hombre, uno o individuo.
[8] En relación a la concepción senequiana: "Necesario es ver las cosas al descubierto, como se vé á los hombres, y contemplarlas en su aspecto natural." (Séneca, Ep. 24, 13).

las dos propuestas. Remarcando las distinciones que caracterizan ambas teorizaciones sobre la interioridad, siendo esta, a partir de ahora, la base del análisis que prosigue.

3.1.2.2. Cartografía de las facetas de la interioridad moral

Haciendo uso, principalmente, de las *Carta* 28 y 41, el siguiente apartado servirá para releer la estructura de plano sobre la que se construye el "yo" moderno, desplazándose a la concepción de que el centro de la vida interior no es donde se situaría la forma última de la identidad, más concretamente, no como algo encerrado en sí mismo, sino como el lugar donde es posible la reforma del espíritu. Concepción, que choca directamente con la distinción que Estapé introduce entre: imagen, autoconcepto, esencia y e-imagen[9]. Ella pretende delimitar las dimensiones del "yo" para llegar a "anclar la identidad en su lugar correcto" (Estapé 2018, 176). El supuesto, quedaría marcado como un trabajo de discernimiento de la estructura que debe ordenar las percepciones, la presentación pública y las creencias e intimidad personales. Afirmaciones como "yo observo, analizo y juzgo" serían el proceso que, en su realización resultaría en una "valoración adecuada de uno mismo" (Estapé 2018, 16). La realidad se describe como algo que es claramente perceptible y diferenciable en el lugar que ocupa y que, por tanto, podría ser evaluado correctamente mediante la reflexión. Antes de proseguir es posible que la afirmación "ir al encuentro del lugar correcto de la identidad" mediante las claves que la autora nos describe, suscita cierta inquietud, pues afirmar que existe un lugar "correcto" donde fijar lo identitario es una importante afirmación, pero, en cambio, más allá de imaginar que pueda encontrarse en el interior de cada persona, no se detalla qué significa la asertividad de este "lugar", ni la demostración o destellos de su existencia (si es que existe tal como se visiona). En suma, es intuitivo dudar sobre tal afirmación, con lo cual se procederá a contraponer esta apreciación, a tiempo de poder refutar más adelante. Pues afirmar que el encuentro de tal lugar pareciera algo accesible y realizable con cierta facilidad o automatismo podría ser tanto más opaca de lo aparente.

En la *Carta* 28, no se concibe el problema personal en términos de ubicación correcta, sino como una cuestión de posible transformación. Séneca, afirma que "¡Necesitas cambiar de espíritu y no de cielo!", siendo indisoluble el viaje del viajero, que uno siempre anda, huye y corre consigo mismo (Ep. 28, 1). La geografía de la situación no es lo que hay que destacar, sino que lo son las implicaciones que los desplazamientos no pueden cubrir: si el mal estuviera enraizado en nosotros, no podríamos deshacernos de él por mucho que recurriremos al desplazamiento o la reorganización del plano. De nada serviría una redistribución de las distintas facetas, pues estas no serían correctivas. Realizar más distinciones o hacerlas más precisas (imagen, autoconcepto…) seguirá implicando aquello que sería causa de la opresión si el espíritu no es capaz de realizar un cambio en él, en su interioridad, no de forma descriptiva, sino de forma realizativa. Las distinciones analíticas no son

[9] Imagen digital.

falsas en todo su sentido, pero en ningún caso alcanzan el nivel de la implicación del problema que se quiere subsanar dividiendo sus respectivas facetas y, por supuesto, las divisiones no harían más accesible la posibilidad de trabajo sobre el problema al cual quieren incurrir si este se externaliza. El "yo" es insalvable por una cartografía de sus facetas, sólo lo sería por una reforma que de darse, debiera hacerlo de forma interior. Estapé define esencia como "aquello que uno es de verdad" (Estape´2018, 150), por encima de un juicio ajeno. Esta palabra condensa la pretensión del rescate de un sustrato más auténtico que reside en nosotros. En cambio, en Séneca, no sería tanto como descubrir algo que se encuentra en nuestro interior, sino como una acción: "Necesario es que alivies tu espíritu del peso que lleva; a no ser así, no encontrarás placer en ninguna parte" (Ep. 28, 2).

La *Carta* 41 calificaría que lo que reside en la interioridad no sería un conjunto de facetas, sino ya algo que atañe al ámbito de la moralidad. Afirma en ella que "Dios está cerca de ti, contigo, dentro de ti mismo" (Séneca, Ep. 41, 1). No hay que confundir que aunque la exterioridad nos interpela continuamente, debemos precisar que la interioridad no es definible por el juicio exterior y como "pienso" a partir de este, sino que debe mostrar la presencia que en mi habita, que me observa y juzga. Así pues, el término esencia no basta, porque sigue sugiriendo una estabilidad identitaria. No puede fijarse lo que hay en mí para emprender la empresa de fijar "lo que soy de verdad", sino aquello por lo que puedo llegar a ser, mediante el examen, como sería la justicia o, por falta de este, degradándose. Dice la *Carta* 41 que lo verdaderamente valioso en el hombre no puede ser el dinero, trajes, fama, criados, belleza y fuerza corporal, pues no son instancias que puedan elevarse, sino "el espíritu, pero ha de ser recto, bueno y animoso" (Séneca, Ep. 41, 8). No hay distinciones posibles, pues no hay otra tarea a la que dedicarle el esfuerzo de la mejora que al espíritu, a lo constituyente de cada cual, pues no es posible atribuirle a la materialidad tal peso, porque si desde ella nos constituimos como intérpretes de sí, ¿cómo seremos capaces de discernir entre las posibles afecciones causadas por aquello que nos interpela desde el exterior de aquello que es tarea interna?, ¿cómo, al diferenciar entre las cuatro categorías que analiza Estapé, se le otorga un valor similar a todas, si no todas dependen de nosotros de modo igual? Solo como afirma Séneca se podría ser responsable enteramente de la propia elevación moral. La exposición pública añade capas de complejidad en la definición del "yo" moderno. La imagen le estaría permitiendo a Estapé, aunque no ahonda en ello, una distinción entre percepción ajena y autoconcepto y, aunque Séneca no niega que pueda haber conflicto en el ámbito de las apariencias, muestra que la dignidad no depende de la visibilidad ni el reconocimiento.

La verdad no puede ser percibida, ni exhibida. Su concreta existencia disminuye la relevancia sociológica que sopesa la imagen: ¿por qué deberíamos otorgar al criterio ajeno aquella nombrada "verdad" si no podrían poseer aquella que sería fundamento de la dignidad? Nada queda más allá de vivir conforme a la verdad, que es conforme a la naturaleza: lo honesto y digno. Aunque en la *Carta* 28 pudiera interpretarse la interioridad de modo más superficial, en la que la complementa puede entenderse como una exigencia. "Sin Dios ningún varón es justo" (Séneca, Ep. 41, 2), Dios que es

logos, que es naturaleza, puntos esenciales que no serían pretenden aplicarse a una "comprensión más exacta del yo", pues no hay tal fijación en esa concreción, sino más bien de llegar a una forma de vida firme y consistente, liberada de la fortuna y el azar. De la distinción de la autora donde deberíamos separar y juzgar entre las apariencias que nos afligen, queda en entredicho cuando se plantea la meta de volverse justo y superior a la fortuna: del trabajo interior de sí derivaría la capacidad de sobrellevar el mundo. Se contrapone la búsqueda de ese "lugar correcto" de la identidad mencionado con anterioridad, con las incertidumbres de su existencia y la falta de indicaciones orientadas a su hallazgo; contrapuesto a la exigencia de la rectitud del espíritu, de la búsqueda de lo bondadoso, anotaciones morales que conceden firmeza y consistencia de las virtudes. La interioridad no es, ante todo, identidad; ella es, por todo lo dicho, una tarea moral a ejercitar. A partir de aquí se procederá a cuestionar la confianza en la auto lectura aparentemente transparente, intentando esclarecer que el problema del sí mismo, si no reside donde Estapé lo sitúa, ¿donde se encuentra?

3.1.2.3. Una crítica a la auto lectura

Hay una extendida creencia sobre el conocimiento sobre uno mismo, que hace chocar firmemente sobre las suposiciones que Estapé afirma que se poseen, sobre las que sustenta parte de su concepción del autoconocimiento. Los humanos no solo estarían errando en su común proceso descriptivo, sino que tendrían una tendencia a ignorar sus propios vicios, a proyectarse fuera de sí y a resistirse al diagnóstico que podría curarles. La percepción de la auto lectura, en cambio, defiende que el sujeto puede observarse, analizarse y juzgarse y, si lo hiciese de forma correcta, sería mediante lo cual podría llegar a constituir una autoestima adecuada[10]. El apartado anterior ha problematizado las distinciones entre las varias facetas y se ha contraargumentado exponiendo la implicación del sujeto en la posibilidad de estar sumido en el error y la no neutralidad de la concepción de él como simple observador.

"Los defectos que imputar a las cosas proceden de tí mismo, [...] nuestro daño no está fuera de nosotros, sino dentro, en el fondo de nuestro pecho" (Séneca, Ep. 50, 1-4). Según Estapé el sujeto distinguirá los diferentes planos que le conciernen y, a partir de ellos, se interpreta con precisión. La propia distinción y las connotaciones que se describen con las distintas facetas estaría atribuyendo a las circunstancias externas, a las apariencias, lugar y cosas, incluso a los demás, aquello que se encontraría en nuestro interior. No es solamente que el sujeto no se vea o perciba a sí mismo con claridad, sino que el modelo "yo observo, analizo y juzgo" fija la direccionalidad hacia el exterior, hacia la afectación que no partiría de nosotros, sino que nos afecta. En la *Carta* 50, Séneca presenta el ejemplo de Empaste, una mujer ciega que ignora su incidencia y que cree que la casa donde se encuentra está a oscuras. Refuerza la tesis que se plantea. Es una muestra expresa del autoengaño

[10] Proceso interno en el cual uno se relaciona con él mismo, donde debe darse una correcta correspondencia entre la observación, el análisis y el juicio.

moral mencionado: uno puede obviar sus carencias y eludir la responsabilidad de los hechos que le atañen. “Nosotros vamos de acá para allá sin guía y decimos: yo no soy ambicioso [...] no es un fallo mio ser impulsivo, el no haber asumido un determinado régimen de vida: eso es culpa de mi juventud”(Séneca, Ep. 50, 3). Claro está que la posición que para uno es más accesible y cómoda es obviar la fuente de las penalidades que le afligen y achacarles a causas externas o ingobernables. Nada más lejos de la realidad, el posicionamiento filosófico que se plantea es el del examen, un juicio interno para poder identificar esas flaquezas que nos enturbian el buen hacer y que se incrustan en el espíritu. La tendencia es la facilidad de proyectar fuera los defectos que incluso podemos no saber que son fruto de uno mismo. Cuando esto sucede es claro el sometimiento a aquello que no se ha reconocido. Estapé presentaba una relación reflexiva del sujeto consigo mismo, pero como hemos visto, el sujeto no solo estaría simplemente ante estas caracterizaciones, sino bajo los vicios que uno acepta como suyos y que es incluso capaz de obviar en su conjunto. “Yo observo, analizo y juzgo”, es pues una posición de lector, de simple observador ante una descripción más bien banal de las capacidades del ser y, tal y como se ha expuesto, el dominio ajeno es condición del sujeto que está abducido por sus defectos.

En la *Carta* 53 se habla sobre la imagen del sueño profundo como un estado onírico donde se “sumerge al alma, que queda sin conciencia” (Séneca, Ep. 53, 7). Si aplicamos este punto de vista a la idea de que el autoconocimiento es fruto de la autoobservación, nos encontramos con incongruencias: el sujeto podría encontrarse en un estado de sueño respecto sí mismo y, si se encontrase en tal situación, pedirle que observe mejor no proporcionará resultado ninguno. La opacidad en la que se encontraría sería anterior al proceso de observación y, por ende, este no podría subsanar dicha problemática. Primero es necesario salir de este sueño en el que estamos inmersos. Despertar, puesto que el estado de ignorancia puede ser tal que la observación puede estar entera e invisiblemente invalidada por él. Son muchas las autojustificaciones que uno puede darse para quedar atrapado en las convicciones que les son cómodas. Es arduo trabajo enfrentarse a lo opaco que reside en el interior de cada ser; mas aún ya que antes de poder hablar de valoración adecuada de sí, hay que reconocer que podrían existir posibles instancias (sería vanamente optimista llegar a afirmarlo) irreconocibles. Así pues, el primero de los pasos es pararse a examinar las propias faltas y, este simple hecho ya es “señal de espíritu sano” (Séneca, Ep. 53, 8). Séneca no es aplicable directamente a la categoría de autoestima, pues esta es francamente actual, pero lo que está claro es que tampoco hace referencia, mediante sus propios términos, a una problemática tan posterior cronológicamente en el orden de examen interior, como bien se ha expuesto. A su vez, esa esencia auténtica mencionada anteriormente, sería este lugar donde anidan las flaquezas y el daño y, por ende, no podría ser una categoría de autenticación directa como la presenta Estapé.

Expresiones utilizadas por la autora como “soy impulsivo”, “siempre he sido así”, “soy nervioso”, funcionan, como si apunta ella a modo de barreras autoimpuestas, fijando las posibilidades y convirtiendo interpretaciones de expresiones del lenguaje en marcas de carácter identitario.

Apreciaciones parecidas se dan en la *Carta* 50 y 53, con algunos ejemplos homologables, pero añadiendo que si estas fórmulas se mantienen en la autoconvicción es porque la asumimos sin problematizarlas, sin denunciar que podrían ser incrustadas etiquetas tóxicas que deberíamos suprimir. Estas apreciaciones dejan entrever el ensanchamiento que se da en Séneca por sobre de Estapé, pues el lenguaje interior no solamente es un dispositivos psicológico de percepción interna y externa (pues esta concepción cerraría muchas posibilidades, como bien se han nombrado), sin una zona donde entra en juego la dimensión ética y moral y su relación con el propio sujeto y su propia percepción y acción. La filosofía es, en todo este recorrido, una herramienta de disciplina terapéutica. "Solamente puede despertarnos la filosofía; ella sola puede disipar nuestro profundo sueño" (Séneca, Ep. 53, 8). El autoconocimiento debiera pasar por un ejercicio de liberación de la opresión que constriñe al "yo", siendo esta acción potestad de la praxis filosófica.

3.1.2.4. El paso de la autoestima al imperio de sí

En los apartados anteriores se ha expuesto cómo el sujeto no se conoce realmente según la transparencia que defendía Estapé en su libro, también se han expuesto las flaquezas de plantear la interioridad como un mapa de facetas. El siguiente paso será entrever que sería en Séneca lo que en Estapé ocupa el lugar de la autoestima adecuada: que significa y qué implicaciones y relaciones existen con una posible lectura filosófica sobre ella. Si hasta ahora la autolectura se había interpretado negativamente, como insuficiencia del juicio perceptivo sobre uno mismo; pasará a leerse positivamente, según Séneca, como un interioridad bien ordenada, como imperio sobre el sí mismo. La autoestima es fruto de una valoración adecuada mediante la cual el "yo" se conoce. Pero ¿no deberíamos ser capaces de tener gobierno sobre nosotros mismos antes de ejercer este juicio valorativo, pues podríamos errar en el objeto de dicha valoración? Esto es lo que Séneca plantea en la *Carta* 104, donde afirma que "El hombre debe tener imperio sobre sí mismo y no buscar la muerte por alivio propio" y, dice también que "de ánimo valeroso es permanecer en la vida por utilidad ajena" (Ep. 104, 3). La clave no reside expresamente en el modo en que nos valoramos, sino en no rendirse ante el alivio personal cuando, mediante el ejercicio de la razón, se nos exige otros enseres. La interioridad está directamente relacionada y sustentada con la firmeza de espíritu, la cimentación de un gobierno consistente sobre uno mismo.

Si la formula del conocimiento en la autoayuda se fundamenta en la autorregulación, la pregunta ya no debería ser si el juicio que se está emitiendo sobre mí es correcto o adecuado, sino más bien si este está respondiendo a la tentación de la conveniencia y las facilidades o a las exigencias de la razón. Séneca, no niega taxativamente que no exista una relación con uno mismo, sino que niega que esta pudiera ser su forma más excelsa, el hecho concreto de estimarse a uno correctamente. Lo más elevado se presentaría en forma de mandatos, cuando se es capaz de sustraerse de la guía del agrado propio y de las inclinaciones más burdas. Una relación contigo mismo no es validable por lo

que uno piensa de sí, sino de cuanto es capaz de hacer uno en contra suya cuando el deber así lo exige. Autoestima, pertenece al orden de lo estimable, de la estimación y, el imperio de sí, pertenece al ámbito de la decisión, de la toma activa de acción sobre sí.

Aplicar esta nueva perspectiva hace reconsiderar el estatuto de las facetas del "yo" analizadas anteriormente. La articulación entre imagen, autoconcepto, esencia y e-imagen se ven reconsideradas ya que, según lo expuesto, lo importante no es que diferencia o unión puede existir entre lo que parezco, lo que creo ser, lo que soy y lo que muestro; la pregunta es si, por encima de estas apreciaciones, voy a ser capaz de regirme cuando me incline en dirección contraria a los mandatos de la razón. La interioridad ya no sería el cerco de la identidad, sino el ámbito de la actividad ética, otorgándole a ésta, la soberanía. Hay una obligación que excede al sujeto, que es la que obliga al mandato de sí, pues existe un deber que escapa a cada individualidad. La filosofía no sirve complacientemente al agrado, sino al recto desarrollo de las facultades humanas.

4. Conclusiones

Desde su inicio, este trabajo se ha propuesto indagar sobre los modos del género literario de la autoayuda. El punto de partida era enmarcar su forma, en la época en la que se daba, que no otra tarea que entender la realidad del capitalismo tardío. Se ha entrevisto que no nos encontrábamos delante de un procedimiento simplemente descriptivo del mundo, sino de modelos y guías de comprensión del sujeto moderno, para su correcto "encauzamiento". En este sentido, el análisis del libro, ha servido para articular un seguimiento a las categorías tratadas; esas son, a modo de resumen: la autoestima, el papel del pensamiento y las emociones, la subjetividad y la relación con la realidad. El análisis del desplazamiento de la moralidad al psicologismo responde a unos avances en la ciencia que son fruto de nuevas perspectivas, indagaciones y visiones sobre la vida social en su contexto histórico. El éxito editorial de dicha escritura literaria no puede explicarse en ningún caso por una homogeneización de la ingenuidad de quien lee, sino por las problemáticas en las que se enmarca su condición epocal. En los lugares donde las instituciones públicas competentes, el comunitarismo y el sentido común se debilitan, es donde proliferan modelos que se aprovechan de dichas flaquezas y, a su vez, donde es directamente proporcional la condición de "mermadas" la que favorece este abuso. Su promesa no carece de método o de objetivos, más bien, se alimenta del acto de rapiña que es, en su faceta más oscura, el ánimo de lucro, de la pérdida de un horizonte.

Explicar el sufrimiento es perfectamente lícito, pero convertir este acto en diagnóstico y deber personal es, a la luz de lo dicho, una carga moral y de acción insostenible, desde el especifico modo en que se plantea. La autoayuda muestra como un problema de gestión personal aquello que, en infinidad de casos, es fruto de unas condiciones sociales, económicas y políticas. El sujeto no se siente mal por como actúa, sino porque su mundo está atravesado por precariedades que le son de causa ajena y experiencia interna. De este modo, las preguntas por las formas del buen vivir se transforman en una pregunta por el posicionamiento que uno puede tomar en torno a la realidad. Sobre si existe una capacidad real de bienestar o si este hubiera sido absorbido ya por una forma de comercio, como una promesa que es inalcanzable, pero que fuerza al movimiento, a la precariedad de la producción y el consumo[11].

Las categorías seleccionadas como lugar de convergencia han ilustrado la realidad de una articulación entre las distintas obras. El recorrido empezaba con un análisis de la temporalidad, para entrever las implicaciones de vivir en el presente y las consecuencias de la dejadez de este ejercicio, siendo las dos posturas relativamente cercanas. En segundo lugar, la concepción de la felicidad ha servido para desmontar las que se consideraban unas cuestionables interpretaciones contemporáneas de este ámbito, atravesado por la mirada de la autoayuda. La filosofía senequiana ha constituido, en

[11] Véase cómo las grandes industrias, como las redes sociales, se lucran polarizando a la sociedad en: Martínez-González, Miguel Ángel. 2023. *Salmones, hormonas y pantallas: El disfrute del amor auténtico, visto desde la salud pública*. Barcelona: Editorial Planeta.

este respecto, un esclarecedor foco en torno a muchas concepciones del ámbito común que opacan la realidad que subyace a este estado aspiracional de equilibrio. Por último, las contraposición de la perspectiva psicologista del yo, de la mano de las enseñanzas acerca del espíritu y el alma, han querido ofrecer un retorno a la sustancialidad moral más allá de lo psicológico y, en concreto, desmarcado de la concepción extrema que el individualismo ha adoptado nuestra era.

En este contexto, Séneca ha servido como un foco para iluminar la situación y el lenguaje contemporáneo. Algunas formas de diluida filosofía han sido identificables en el texto criticado. Este hecho, es una prueba fehaciente de que los razonamientos filosóficos pueden haberse reinterpretado, después de tanto tiempo, pues son doctrinas perennes. Claro que, es imprescindible salvar las distancias, respecto a los contextos: el de su génesis y el actual. Si se obviara este ejercicio de salvaguarda, casi con total seguridad, nos encontraríamos delante de una mala aplicación de esas enseñanzas. La concepción del *logos* estoico no es que sea algo inimaginable por las generaciones presentes, pero no es, como ellos tenían por seguro, una creencia fundamental de su específica forma de concepción del cosmos. Sean los avances en las ciencias o en las artes (o en todas las disciplinas), las que han causado este alejamiento, no concibe hoy el individuo una realidad como la estoica. Por todo ello, devolver el estoicismo a nuestros días es un acto que debe estar acompañado de constante revisión, para evitar así, distorsiones en sus enseñanzas en pro de difusos y meditados intereses o simples estados de ignorancia, que nada tienen que ver con ese pensamiento filosófico, con un concreto modo de vida. En la doctrina estoica, la vida buena es irreducible a las características descriptivas del funcionamiento del sujeto, pues en él se implica la correcta relación entre el juicio, el deseo y la virtud; todas ellas orbitan al uso de la razón dentro de su sistema. Desde esta visión, uno de los puntos principales a destacar del ejercicio realizado es la caída que sufre la autoayuda, en manos de Estapé, en el reduccionismo biológico. No se trata de negar la dimensión corporal del malestar, pues el cuerpo siente y padece; tampoco de negar factores actuales como el estrés o la ansiedad y sus implicaciones fisiológicas. Todo ello, se torna peligroso cuando ahí se condensa la totalidad de la explicación. Que el malestar se manifiesta en la piel no implica que se haya explicado la dimensión que ocupa el cuerpo en todo esto; como tampoco puede definirse la felicidad según los niveles bioquímicos del cerebro, ahí hay tanto más que decir, humildemente. Dotar al criterio biologista de la capacidad descriptiva del sustrato más fundamental de los procesos de la vida humana, renunciando a la crítica y a la humildad intelectual, es pecar de ingenuidad.

Dar herramientas para comprender mejor el mundo es más que necesario, pero la existencia del género que comentamos hace que ya no baste con aconsejar o preguntarse. Hay que ir al sujeto, al que habita el presente, preguntándonos cómo es. El ensayo ha mostrado que el individuo al que se dirigen los libros del género de la autosuficiencia les hace responsables, uno a uno, de sus malestares, hasta la saciedad. Responsables de su tristeza, de su cansancio, insatisfacción o frustración. ¿Cómo hemos permitido que se nos suprima del imaginario la posibilidad de formas colectivas de comprensión? Esas que permitan saber las condiciones concretas de la desdicha de nuestros

coetáneos, para compartirlas, sopesarlas y superarlas. ¿Cuánto podremos llegar a exigirnos sin perder la vida por el camino, por mor de tanto afán y codicia? El poder ya no necesita aparecer bajo la forma de la imposición más aparatosa, ya se ha incrustado en las formas más personalizadas e individuales. Puede operar para ofrecer soluciones dóciles, que no impliquen la necesidad de un cambio de paradigma, que tengan a cada persona tan entretenida en su situación personal que no sea capaz de zafarse del yugo del despotismo tiránico del dominio. El mandato del poder estructural atía la esperanza del poder individual para solventar las exigencias para la felicidad, porque si se vende que el bienestar es posible, el fracaso no es más que la prueba de que no ha habido suficiente empeño en su conquista. Lo dicho, muestra como la promesa de la autoayuda, que no es otra que la del bienestar, es ambivalente: por un lado ofrece alivio y consuelo en una época de desamparo y, por otro, no fomenta la crítica y autocrítica que tanto escasea en nuestros días, la única que puede causar cambios relevantes y firmes y, esencialmente, capaces de transformar el mundo para todos los que habitan más allá de uno mismo.

5. Bibliografía

Ampudia de Haro, Fernando. 2006. "Administrar el yo: literatura de autoayuda y gestión del comportamiento y los afectos". *Revista Española de Investigaciones Sociológicas* 113: 49–75.

Béjar, Helena. 2011. "Cultura psicoterapéutica y autoayuda: El código psicológico-positivo". *Papers: Revista de Sociologia* 96 (2): 341–360.

Boecio, Anicio Manlio Torcuato Severino. 1997. *La consolación de la filosofía*. Editado por Leonor Pérez Gómez. Torrejón de Ardoz: Akal.

Diógenes Laercio. 2023. *Vidas de los filósofos más ilustres*. Traducido por Carlos García Gual. Madrid: Alianza.

Epicuro. 1887. *Epicurea*. Editado por Hermann Usener. Leipzig: Teubner.

Ferrater Mora, José. 1965. *Diccionario de filosofía*. 5.ª ed. Vol. 2, L–Z. Buenos Aires: Editorial Sudamericana.

Long, Anthony A. 1984. *La filosofía helenística: Estoicos, epicúreos, escépticos*. Traducido por P. Jordán de Urries. Madrid: Alianza Editorial.

Papalini, Vanina. 2013. "Recetas para sobrevivir a las exigencias del neocapitalismo: o de cómo la autoayuda se volvió parte de nuestro sentido común". *Nueva Sociedad* 245: 163–177.

Rojas Estapé, Marian. 2018. *Cómo hacer que te pasen cosas buenas: Entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida*. Barcelona: Espasa.

Séneca. 2025. *Cartas a Lucilio*. Edición y traducción de Francisco Socas. 13.ª ed. Letras Universales. Madrid: Cátedra.

Séneca, Lucio Anneo. 2000. *Diálogos: Sobre la providencia; Sobre la firmeza del sabio; Sobre la ira; Sobre la vida feliz; Sobre el ocio; Sobre la tranquilidad del espíritu; Sobre la brevedad de la vida*. Madrid: Gredos.