

DE LA SANA ACTITUD FILOSÓFICA O DEL CONÓCETE A TI MISMO

Hablar de salud y de filosofía no es mezclar términos que se refieren a ámbitos completamente distintos. Desde el punto de vista del hombre como ser bio-psico-social, la filosofía y la salud pueden estar más cercanas de lo que a primera vista pudiera parecer. El sentido del presente texto es precisamente mostrar dicha vinculación.

Comencemos con la filosofía (ese amor a la sabiduría). Una buena manera de acercarse al sentido de la actitud filosófica es evaluar a su extremo opuesto: el espíritu dogmático. El dogmatismo debe su significado a dogma, que se refiere a la verdad indubitable revelada por Dios o al principio innegable aceptado por la ciencia. El dogmático (en su acepción vulgar) aceptaría esta «verdad o principio» sin ningún tipo de cuestionamiento. Dejando de lado las verdades religiosas, esta actitud dogmática con respecto a la ciencia ha sido (y es) muy perjudicial. El tiempo ha demostrado que las verdades no duran demasiado, y se vean estos cambios como saltos (paradigmas) o evolución progresiva, lo cierto es que lo que se ha establecido como verdad indubitable en una época ha dejado de serlo en otra. En este sentido, el dogmatismo puede ser la peligrosa actitud irreflexiva del que ha aceptado una verdad que no puede cuestionar y de la que se encuentra preso. En el polo opuesto hallamos a la actitud filosófica. Por más que quieran enmascarar a la filosofía como aquella disciplina que se refiere a «cosas complicadas y de locos», ella consiste simplemente en el acto humano de cuestionar, preguntar el por qué de todo. El despliegue de esta capacidad problematizadora es la base del pensamiento crítico y reflexivo, y éste es su núcleo, su origen y el motor de su desarrollo. Luego vendrá la originalidad y creatividad de sus hallazgos, la fundamentación racional de sus afirmaciones, sus argumentos y estrategias de persuasión, lo que podrá aceptarse, volverse «dogmático» o constituir la base de futuras problematizaciones. Pero se comienza a hacer filosofía cuando se cuestiona lo dado. Se continúa haciendo filosofía cuando se es capaz de encontrar soluciones, que serán tanto más valiosas cuanto más originales y creativas, y tanto más legítimas cuanto mejor argumentadas y probadas estén. Pero sin el núcleo original, sin los cimientos, sin esta problematización inicial, no puede construirse nada.

Podrá objetarse que no puede problematizarse todo, que puede ésta ser la actitud escéptica de quien en el fondo no se decide a vivir o a actuar. Concedo que debe haber «algo» sobre lo que tengamos que apoyarnos, aunque sea provisional, aunque sea tan sólo la escalera de Wittgenstein, que una vez usada, debe ser arrojada. Lo que propongo es que reflexionemos sobre qué tipo de escalera estamos usando y a dónde queremos llegar.

Por ello, evaluando la «escalera», reflexionemos un

momento en la famosa frase de Sócrates «conócete a ti mismo». ¿Ponemos en cuestión alguna vez el conocimiento acerca de nosotros mismos? Si lo pensamos un momento, veremos que nada más cercano y al mismo tiempo más desconocido a nosotros mismos que nuestra «mismidad», es decir, nuestra identidad más profunda. Porque identidades en un sentido vago tenemos muchas: soy el nombre que me dieron, soy la actividad que realizo, soy el dinero que gano, soy el auto o la casa que poseo; también soy el carácter que detento, las características de mi cuerpo, la ropa que lo cubre, las relaciones que entablo... Pero, además de los problemas que en sí mismas ofrecen estas definiciones de mí, ¿soy eso?

Releyendo en estos días «*El miedo a la libertad*», de Erich Fromm, he encontrado esta misma frase de Sócrates en el sentido que siempre le he atribuido: la fundamental importancia y al mismo tiempo la extrema dificultad de saber realmente quiénes somos, qué pensamos, qué sentimos, qué deseamos. Dejando de lado los análisis por demás interesantes que este autor realiza con respecto a la sociedad, cuya riqueza exceden en mucho el espacio destinado a este artículo, los contenidos fundamentales a nivel individual puede resumirse como sigue.

Según Fromm, la libertad caracteriza la existencia humana como tal, y su significado varía de acuerdo con el grado de autoconciencia del hombre y su concepción de sí mismo como ser separado e independiente. Esta individuación ha de lograrse a través del tiempo, ya que, en la medida en que el niño crece, se cortan poco a poco los vínculos primarios (que son, por ejemplo, los que lo unen con la madre y que si bien implican una falta de individualidad, otorgan seguridad y orientación); al irse cortando estos vínculos el niño tiende a buscar más libertad e independencia, pero también, y en esa misma medida, aumenta su sentimiento de soledad y desamparo frente al mundo. Este sentimiento de angustia e impotencia está unido indefectiblemente al proceso de individuación. Se le abren entonces al individuo dos caminos para superar el insoportable estado de soledad e impotencia del que forzosamente debe salir¹.

Un camino es el de retroceder, abandonar su libertad y tratar de superar la soledad mediante la adopción de un tipo de vida que se reduce únicamente a actividades de carácter automático o compulsivo, que Fromm llama «mecanismos de evasión»². Entre los mecanismos de evasión de importancia social Fromm menciona al autoritarismo (sadomasoquismo), la destructividad y la conformidad automática, sobre la que me gustaría detenerme.

Antes de ello, es conveniente citar las definiciones sobre lo sano y lo enfermo desde las dos perspectivas que presenta Fromm. La primera es la perspectiva que

se basa en una sociedad en funcionamiento, en donde una persona será llamada normal o sana si es capaz de cumplir con el papel social que le toca desempeñar dentro de la sociedad dada. La segunda es desde la perspectiva del individuo, en donde se considera sana o normal a la persona que alcanza el grado óptimo de **expansión y felicidad** individuales. Debido a estas definiciones, un estado de salud es regido por las necesidades sociales y el otro por las normas y valores referentes a la existencia individual.

Según Fromm, «la persona considerada normal en razón de su buena adaptación, de su eficiencia social, es a menudo menos sana que la neurótica, cuando se juzga según una escala de valores humanos. Frecuentemente está bien adaptada tan sólo porque se ha despojado de su *yo* con el fin de transformarse en el tipo de persona que cree se espera socialmente que ella debe ser»³.

Y agrega:

«El individuo deja de ser él mismo; adopta por completo el tipo de personalidad que le proporcionan las pautas culturales y se transforma en un ser exactamente igual a todo el mundo y tal como los demás esperan que él sea. La discrepancia entre el *yo* y el mundo desaparece, y con ella el miedo consciente de la soledad y la impotencia....La persona que se despoja de su *yo* individual y se transforma en un autómatas, idéntico a los millones de otros autómatas que lo circundan, ya no tiene por qué sentirse solo y angustiado. Sin embargo el precio es muy alto: nada menos que la pérdida de su personalidad»⁴.

Volvamos al «conócete a ti mismo» y a la relación entre salud y filosofía. Según Fromm, el hombre moderno vive bajo la ilusión de saber lo que quiere, cuando, en realidad, desea únicamente lo que se supone (socialmente) ha de desear.

«...saber lo que uno realmente quiere no es cosa tan fácil, sino que representa uno de los problemas más complejos que enfrenta al ser humano»⁵.

¿Por qué es tan problemático? Porque conocerse a sí mismo requiere tiempo en soledad y sin ningún tipo de distracciones; espíritu inquisitivo que pregunte constantemente por las intenciones que subyacen a nuestras acciones; capacidad de análisis para penetrar en nuestros deseos profundos; y valor para aceptar nuestros verdaderos sentimientos. Pero con esto no se han vencido las dificultades, ya que, si logramos reconocernos, nos espera todavía la prueba más difícil: soportar el rechazo que «mi *yo* real» puede producir en los demás. Sabiduría profunda y negativa el «yo soy como tú me quieras», porque si soy como soy, es probable que «tú no me quieras», y estaré solo y desamparado. En cambio, si me adapto a las expectativas de los demás, a lo que se espera de mí, y trato de no ser diferente de ello, acallo las dudas acerca de mi identidad y gano así cierto grado de seguridad. Sin embargo, el precio es muy alto: dejé de ser yo mismo, y ya no me conozco»⁶.

Ese es, a grandes rasgos, uno de los caminos. El otro es por completo diferente.

En primer lugar Fromm afirma que independencia y libertad no son inseparables de aislamiento y miedo, y que la clave está en la espontaneidad y la aceptación de la personalidad total, esto es, en ser transparente para sí mismo. En este camino, el individuo está en condiciones de progresar hacia la «libertad positiva», esto es, establecer espontáneamente su conexión con el mundo en el amor y el trabajo, en la expresión genuina de sus facultades emocionales, sensitivas e intelectuales. Sólo así es posible estar sano en el sentido pleno de la palabra⁷. Y esta salud requiere de todo un «trabajo» de búsqueda de uno mismo. De esta manera se relacionan salud y filosofía: en la búsqueda de la identidad.

Practiquemos un poco esta búsqueda de nosotros mismos. Comencemos a dudar de todo lo que hasta este momento aceptábamos como «nuestro ser». Pensemos, por ejemplo, en el trabajo diario en nuestro hospital (el que tiene como característica primordial el ser un lugar de servicio al prójimo, con todo lo que ello implica). Comencemos por reconsiderar qué máscara utilizamos de manera habitual: el trabajo compulsivo, el cansancio crónico, el malhumor defensivo, la sonrisa vacía, la indiferencia distante, la falsa amabilidad... y busquemos bajo cualquiera de ellas las verdaderas causas, y observemos si esas causas son nuestras o adquiridas. Preguntémonos a qué le tenemos miedo, qué queremos evitar, de qué nos queremos salvar. Preguntémonos qué pediríamos si algún genio de la lámpara nos cumpliera nuestros deseos y preguntémonos también si, cumplidos todos ellos, seríamos realmente felices (sanos). Sólo la felicidad, según Aristóteles, es un fin en sí mismo: queremos ser felices para ser felices y no por otra cosa. Todo lo demás son meros medios, igualmente válidos si conducen a la felicidad. El problema es saber si realmente conducen a «nuestra» felicidad o una idea de felicidad que hemos incorporado de afuera y no nos pertenece. La clave siempre está, como venimos diciendo, en conocernos a nosotros mismos.

Como conclusión propongo una tarea: mirar más allá de lo cotidiano y buscarnos realmente en cada cosa que pensamos, hacemos y sentimos, pues de ello depende nuestra salud. Implementemos en nuestras vidas, en la medida en que podamos, esta sana actitud filosófica, porque cuando nos encontremos, sabremos quiénes somos y qué pensamos y qué queremos; seremos espontáneos y genuinos. Sólo así podremos ser felices. Y sólo siendo felices podremos realmente dar.

Fernanda Orellana

1. Fromm E. *El miedo a la libertad*. Editorial Paidós, Buenos Aires 1959, pág. 48-60.

2. *Op. cit.* pág. 160-229

3. *Op. cit.* pág. 163

4. *Op. cit.* pág. 208

5. *Op. cit.* pág. 27

6. *Op. cit.* pág. 274

7. *Op. cit.* pág. 279