



Autocuidado en la persona mediadora. Una interpretación desde la tradición filosófica

Nancy Barragán Machado^a

Como citar este artículo:

Barragán Machado, N. Autocuidado en la persona mediadora: Una interpretación desde la tradición filosófica. *Eirene Estudios De Paz Y Conflictos*. Recuperado a partir de <https://estudiosdepazyconflictos.com/index.php/eirene/article/view/313>

Recibido:

10 de febrero de 2025

Aprobado:

02 de abril de 2025

^aORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3986-4717>

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, campus Chihuahua. Chihuahua, Chih., México

Licenciada en Derecho; maestra en Humanidades; y Doctora en Educación, Artes y Humanidades por la Universidad Autónoma de Chihuahua. Catedrática en el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey; Directora Editorial y docente del Instituto Internacional de Estudios en Justicia y Restauración (IIDEJURE). Correo electrónico: nancybarragan.m@gmail.com

AUTOCUIDADO EN LA PERSONA MEDIADORA. UNA INTERPRETACIÓN DESDE LA TRADICIÓN FILOSÓFICA

Resumen

El presente artículo muestra la relación entre la tradición filosófica del autocuidado desde distintos ejercicios espirituales que llevan al autoperfeccionamiento y la percepción que tienen algunas personas mediadoras de algunas prácticas actuales que permiten su autocuidado. Al realizar este enlace se pudo corroborar la existencia empírica de algunos elementos teóricos del autocuidado y la importancia de promover la interiorización de los actos que la conforman. Para este cometido se revisaron diversos corpus teóricos, así como se aplicaron entrevistas a profundidad a una muestra representativa de personas mediadoras.

Palabras clave: mediación, ética, solución de conflictos, bienestar, calidad de vida

SELF-CARE IN THE MEDIATOR. AN INTERPRETATION FROM THE PHILOSOPHICAL TRADITION

Abstract

This paper exposes the relationship between the philosophical tradition of self-care from different spiritual exercises that lead to self-improvement and the perception that some mediators have of some current practices that allow their self-care. By making this link, it was possible to corroborate the empirical existence of some theoretical elements of self-care and the importance of promoting the internalization of the acts that comprise it. For this task, various theories were reviewed, as well as in-depth interviews were applied to a representative sample with the aim of interpreting them from the philosophical tradition.

Keywords: Mediation, Ethics, conflict resolution, well-being, life quality

INTRODUCCIÓN

La Mediación es un medio para solucionar de manera pacífica los conflictos, así como es reconocida como un derecho humano de acceso a la justicia y como parte de la cultura de paz. El hecho de que la Mediación ponga en su centro el diálogo pacífico, la autodeterminación y la responsabilidad, ya de por sí la ubica dentro del ámbito ético, pues como dice Boff (2001), cualquier ética apela a un consenso mínimo de valores como son el diálogo, la libertad y la responsabilidad.

Cuando se hace referencia a la ética de la Mediación, es común ubicarla desde la deontología, las normas o los principios de ésta, pero existe poca referencia al autocuidado de la persona mediadora dentro de la ética. La referencia a este autocuidado se puede entrever cuando Gorjón (2015) refiere que la ética de la Mediación debe tomar aspectos del ser y del deber ser; normas de convivencia, valores, conducta humana, bien común, derechos y obligaciones de las personas. Sin embargo, esta referencia está enmarcada en una generalidad, por lo que para poder ubicar el autocuidado dentro de esta generalidad, se toma la distinción de las tres fuentes de la ética a que alude Edgar Morin (2006): la antropeética, que se refiere a aquellos rasgos que unen a los seres humanos como especie; la socioética, como ámbito donde se aprecian las relaciones sociales, y la autoética, como aquella parte concreta que se revela en cada persona. Siendo importante subrayar de que la antropeética y la socioética siempre están mediatizadas por la decisión individual consciente; es decir, por la autoética, precisamente porque la ética no opera desde lo abstracto, sino que es necesaria la intervención del hombre y de la mujer concretos. Para el pensamiento complejo, la reforma de la mente individual es la más importante de todas las reformas. Esta consciencia individual busca alcanzar la felicidad o calidad de vida, pero no desde un punto de vista solipsista, sino en relación con los otros, ya que la perfección que persigue el ser humano no solamente repercute en su vida, sino en la convivencia social, lo que para Morin se convierte en actos de religación:

El acto autoético es el más individual que haya, y compromete la responsabilidad personal; es al mismo tiempo un acto trascendente que nos enlaza con las fuerzas

vivas de solidaridad, anteriores a nuestras individualidades, surgidas de nuestra condición social, viviente, física y cósmica (Morin, 2006, p. 159)

La distinción que hace Edgar Morin de estas tres fuentes permite ubicar el autocuidado dentro de la autoética. De tal manera que este trabajo se centra únicamente en los aspectos éticos del cuidado personal.

ALGUNOS ASPECTOS DEL AUTOCUIDADO EN LA TRADICIÓN FILOSÓFICA

El tema del autoperfeccionamiento ha tenido importancia desde la antigüedad. Esto se puede rastrear con el tema del cuidado de sí. Hadot (2009; 2017) refiere que la noción de cuidado es ambigua, y apareció por primera vez en Hesíodo o los trágicos o en los sofistas bajo la forma de “la angustia provocada por la duración de la vida”, de ahí que alude a Heidegger para decir que “el cuidado es también el esmero, la devoción, la solicitud que se dedica a una tarea o a una persona, así como la angustia y la preocupación que nos asalta o nos atormenta” (p. 35). Por otro lado, Foucault (2008) equipara el cuidado de sí con las tecnologías del yo, las cuales permiten a los individuos:

...efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta, o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad (p. 48).

Foucault refiere que existe la idea de que el principio moral más importante en la filosofía antigua era “conócete a ti mismo”, pero en realidad este principio siempre estuvo asociado con el cuidado de sí o con la preocupación de sí, de tal manera que primero había que ocuparse de sí para poder conocerse a sí. Para Hadot (2017), en cambio, el cuidado de sí y el conocimiento de sí constituyen la misma cosa.

De manera expresa por primera vez se hace alusión filosófica al cuidado de sí en *Alcibiades I* de Platón (Foucault, 2008; Hadot, 2017), en el cual se pueden detectar tres aspectos: la intersección entre la vida política y el amor a la filosofía; el tiempo para ocuparse de sí y la manera del cuidado de sí.

En la intersección entre la política y el amor a la filosofía surge preguntarse cuándo es el momento de alejarse de la actividad política para ocuparse de sí mismo. Eso se traslada a otros asuntos del mundo que mantienen ocupado al ser humano y no le permiten dedicar el tiempo para cuidar de sí mismo y para conocerse a sí mismo. La novedad en Sócrates, dice Hadot (2017), es que el cuidado de sí está ligado al exceso de actividad, por eso invita a cambiar el objeto de la preocupación; en vez de preocuparse por riquezas, vida política, reputación o cuerpo, el centro debería ser la preocupación de sí mismos.

El segundo aspecto plantea el problema de cuándo es el momento adecuado para ocuparse de sí. Para Sócrates, ocuparse de sí mismo era el deber de los jóvenes, pero más tarde, durante el periodo helenístico, esta obligación permanece durante toda la vida. Séneca (2016) refiere que nunca es demasiado tarde para ocuparse de sí: “nadie hay tan anciano como para no aguardar razonablemente un día más” (p. 46), y Epicuro (2022) lo expresa de la siguiente manera: “Que nadie se demore en estudiar la filosofía mientras es joven, y, cuando llegue a la vejez, que no se canse del estudio. Todos los hombres pueden encontrar el momento adecuado o demasiado temprano para estudiar la salud de su alma” (p. 60). El tercer aspecto se refiere a dilucidar qué es el cuidado y cuál es la manera de ocuparse de sí. Foucault refiere que se trata primordialmente de ocuparse de las cosas del alma, aunque:

El cuidado de sí siempre se refiere a un estado político y erótico activo. *Epimelésthai* expresa algo mucho más serio que el simple hecho de prestar atención. Incluye varias cosas: el preocuparse de sus posesiones y de su salud. Siempre es una actividad real y no sólo una actitud (Foucault, 2008, p. 58).

En la tradición socrática, dice Hadot (2017) “es el gesto que hace que se vuelva sobre sí, y que volviendo sobre sí se cambie su escala de valores” (p. 36). Ese cuidado no está

separado de los demás, sino que Sócrates más bien reprende por el cuidado que tiene la mayoría de los individuos sobre las cosas exteriores; es decir, el egoísmo es porque el cuidado se sitúa en el tener y no en lo que se es. Implica tomar consciencia de que el otro tiene un punto de vista distinto y que el diálogo es necesario para superar las posiciones particulares; “en esta perspectiva, tomar cuidado de sí es superar su individualidad para acceder a una visión universal, racional y objetiva” (p. 36).

Por otro lado, el cuidado de sí implicaba el problema de que “el alma no puede conocerse a sí misma más que contemplándose en un elemento similar, un espejo” (Foucault, 2008, p. 59), por lo que era necesaria la relación con un maestro. Esto es así porque “los espejos hacen fácil conocer tu rostro, pero no hay espejos del alma: tu único camino de conocerla es una cuidadosa reflexión sobre ti” (Gracian, 2007, p. 100). De tal manera que se presenta una relación especial entre discípulo y maestro, dado que el maestro es el ícono, modelo o *phrónimoi* que con su vida indica el camino de la realización (Beuchot, 2004), y el discípulo como el oyente que se transforma por la palabra del maestro. Incluso, el maestro no siempre tiene que ser alguien con quien se tenga una relación directa, sino como dice Séneca (2016), se puede escoger un hombre virtuoso como modelo “y tenerlo siempre ante nuestra consideración para vivir como si él nos observara, y actuar en todo como si él nos viera” (p. 43). En el entendido de que no hay un camino claro y unívoco que lleve hacia el autoperfeccionamiento, sino que cada camino es particular.

Para los epicúreos, el cuidado de sí consistía en distinguir entre los deseos que no son naturales, ni necesarios; los deseos naturales, pero no necesarios; y los deseos naturales, pero que son necesarios. Los deseos fundamentales son los deseos del cuerpo, por lo que el cuidado trata sobre la individualidad, pero no desde un sentido egoísta, sino desde la perspectiva universal y del placer de la existencia pura (Hadot, 2017). Para los estoicos se trata de reconocer lo que depende de uno, que se traslada a aquella intención moral de hacer bien las cosas, y lo que no depende de uno, que se refiere a las cosas exteriores (Hadot, 2013).

Tanto para los epicúreos como los estoicos, dice Hadot, era importante centrarse en el presente y realizar el esfuerzo por librarse de las preocupaciones. Ambas visiones

incluyen el cuidado de los demás: para los estoicos, la acción va dirigida a los otros, pero evitando que se perturbe el que realiza la acción; para los epicúreos toma relevancia el cuidado de los demás a través del placer de la amistad, que puede tornarse en dirección espiritual.

Los ejercicios espirituales

El cuidado de sí en la filosofía antigua toma la forma de ejercicios espirituales, los cuales pretenden transformar y al mismo tiempo luchar con uno mismo. En éstos, lo que cuenta no es tanto la solución del problema, sino el camino recorrido, en el cual el discípulo descubre por sí mismo la verdad. Es decir, la conversión era muy importante para los griegos, pues creían que ésta iba desde una simple modificación de una opinión hasta la transformación absoluta de la personalidad. Dicha conversión tiene dos aspectos: el retorno al origen o a uno mismo y la idea de mutación y renacimiento. Se trata de un “testimonio de libertad del ser humano capaz de transformarse por entero gracias a la reinterpretación de su pasado y futuro” (Hadot, 2006, p. 178). No se trata entonces de enseñanzas teóricas, sino de prácticas que apuntan al mejoramiento de los individuos.

Lo que cambia en las tradiciones, dice Hadot (2006), es el tono afectivo y conceptual de dichos ejercicios. Por ejemplo, en los estoicos se trata del sometimiento al destino; en los epicúreos, la serenidad y el desapego; en los platónicos, la concentración y renuncia al mundo sensible.

El ejercicio de discernimiento

Tanto los estoicos como los epicúreos abogan por el regreso a sí mismos, con lo cual se despoja al yo de la alienación en que se encuentra sumido por las preocupaciones, las pasiones y los deseos. El fin es dejar la individualidad egoísta y pasional para convertirse en un sujeto de moralidad abierto a la universalidad y a la objetividad, participando de la naturaleza o del pensamiento universal.

Los estoicos señalan que el verdadero yo y la libertad moral puede encontrarse en la oposición entre lo que depende de nosotros y lo que no. Para los epicúreos, se encuentra descartar aquellos deseos no naturales ni necesarios, pues al diferenciarlos entre deseos naturales y necesarios o deseos no naturales pero necesarios, se recupera ese núcleo original de libertad e independencia que podría definirse como la satisfacción de los deseos naturales y necesarios.

En cuanto al ejercicio estoico de tomar conciencia de lo que nos concierne y de lo que no, de lo que es importante y de lo que no lo es, resulta que el único mal moral posible proviene de nuestra elección. Parece un ejercicio fácil, pero en realidad implica un discernimiento minucioso, el cual puede hacer la diferencia entre la felicidad y la desdicha. Para Epicteto supone discernir entre el yo y el no yo. Es decir, “no soy” se refiere a que mi identidad no está relacionada con los atributos que la vida impone, como nacer rico o pobre, feo o bello, sano o enfermo, sino “yo soy” es una elección de vida: “Yo soy yo, estoy ahí donde está mi elección de vida” (Epicteto y Hadot, 2015, p. 99). Esto significa elevar la conciencia del yo al terreno de la libertad.

Sin embargo, este discernimiento no radica en algo meramente conceptual, sino que compromete la totalidad de la vida, pues es elección entre la vida moral y los deseos inacabables.

La filosofía antigua nos enseña asimismo a no resignarnos, sino a seguir actuando razonablemente y a esforzarnos por vivir conforme a la norma que es la idea de sabiduría, sin importar lo que suceda, y aun si nuestra acción nos parece muy limitada (Hadot, 2000, p. 305)

Epicteto habla de tres cosas que sí dependen de nosotros: el ámbito del juicio, donde intenta apartarse del error y de las insuficiencias de la razón; el ámbito del deseo o la aversión, para no frustrarse por lo deseado y evitar aquello que se elude, y el ámbito relativo a la acción o el rechazo a la acción, donde se trata de actuar de manera ordenada, racional y sin negligencia. Para esto son necesarias las virtudes de la magnanimidad, coraje,

resistencia, paciencia, las cuales para Epicteto siempre inician su práctica juzgando de manera correcta (Hadot, 2006).

Así, dependen de nosotros el juicio de valor, el impulso a la acción, el deseo, la aversión, en una palabra, todo lo que constituye nuestros asuntos. Pero no dependen de nosotros el cuerpo, nuestras posesiones, las opiniones que los demás tienen de nosotros, los cargos, en una palabra, todo lo que no son nuestros asuntos (Epicteto y Hadot, 2015, p. 9).

Esto lleva al terreno de las elecciones porque la conducta ética tiene que ver precisamente con las libres decisiones y con lo que depende de uno. Aristóteles ya había referido esto al averiguar lo que es voluntario e involuntario en las acciones, pues precisa que lo voluntario tiene que ver con los deseos, la elección y el pensamiento, mientras que lo involuntario es lo opuesto. El deseo a su vez está dividido en volición, impulso y apetito. Sin embargo, la volición y la elección no son lo mismo, dado que muchos desean cosas que son imposibles, pero las elecciones tienen que ser posibles y estar en las manos de uno hacerlas. Es decir, únicamente se puede elegir acerca de lo que depende de uno. Para Aristóteles (Trad. en 1985):

No sólo son los vicios del alma voluntarios, sino en algunas personas también los del cuerpo, y, por eso, los censuramos. Nadie censura a los que son feos por naturaleza, pero sí a los que lo son por falta de ejercicio y negligencia. E igualmente ocurre con la debilidad y defectos físicos: nadie reprocharía al que es ciego de nacimiento o a consecuencia de una enfermedad o un golpe, sino que, más bien, lo compadecería; pero al que lo es por embriaguez o por otro exceso todo el mundo, lo censuraría. Así, pues, de los vicios del cuerpo se censuran los que dependen de nosotros; pero los que no dependen de nosotros, no. (III, 1174a 30).

En este tenor, en el pensamiento aristotélico se delibera sobre lo que está en nuestro poder, es realizable y no tiene un claro desenlace, no sobre los conocimientos exactos, lo cual también está entrelazado con la responsabilidad que tiene cada persona de su modo de ser, pues tanto las virtudes como los vicios son voluntarios. Esto es, depende de nosotros el desarrollar las virtudes o los vicios, lo cual a la larga solidifica un carácter: “todo hombre, si no actúa con vistas a alguna cosa, lo que dice, hace y vive se corresponde con su carácter” (IV, 1127b 25).

El ejercicio terapéutico

Hadot (2006) refiere el ejercicio terapéutico como aquél que consiste en sanar las tristezas y las penas a través de la palabra. Se dice que no se puede llegar a ser sabio sin haber vivido o experimentado lo que es malo o vergonzoso. En esto se observa el trabajo espiritual para obtener una victoria sobre sí mismo. Por otro lado, este autor refiere que cuando existe una distancia entre la intención y la acción, puede darse un espacio para la reflexión y dimitir sobre conductas que hagan daño al otro. De esta manera, la reflexión es relevante para guiar las conductas humanas.

Una manera es tomar notas sobre sí mismo o enviar cartas para reactivar las verdades que uno necesita. En la antigüedad se pueden citar como ejemplos las epístolas de Séneca a Lucilio; las confesiones de San Agustín; el cuaderno de Marco Aurelio que miraba antes de dormir para revisar si había hecho lo que tenía intención de hacer (Hadot, 2013).

Por otro lado, el estoicismo pone especial atención a la relación pedagógica entre maestro y discípulo, en la cual este último permanece en silencio y escucha; “la escuela del filósofo es una clínica”, decía Epicteto, pues posee un carácter terapéutico que aparece en el discurso del maestro que tiene el efecto de hechizo, mordedura o de choque violento capaz de trastornar al oyente (Hadot, 2006).

Existen dos tipos de discurso según los estoicos: el discurso exterior, que es lo que el filósofo pronuncia o escribe; se relaciona con las fórmulas comúnmente aceptadas, y el discurso interior, que tiene que ver con el hecho de que una vez aceptada la fórmula es preciso

interiorizarla y aplicarla. Si estos discursos no convergen, no puede haber transformación, ya que los asentimientos conceptuales tienen que desembocar en asentimientos reales.

En suma, el ejercicio terapéutico es una relación entre escritura y vigilancia, diálogo y vigilancia, pues de esta manera se puede prestar atención al estado de ánimo y a los detalles de la vida cotidiana, convirtiéndose uno en el médico de sí mismo (Foucault, 2008).

Vivir el presente

Tanto estoicos como epicúreos invitan a sus discípulos a concentrar su atención sobre el presente, liberándose de cualquier preocupación respecto al futuro y a la carga del pasado. Sin embargo, en los estoicos existe una continua tensión espiritual, pues no encuentran su alegría en el yo, sino en la mejor parte de sí mismo, en el bien verdadero. En cambio, para los epicúreos el presente es una invitación a la tranquilidad y a la serenidad porque “las preocupaciones que nos proyectan desgarradamente al futuro, nos hacen olvidar el valor incomparable que tiene el simple hecho de existir” (Hadot, 2006, p. 33). Esto se explica en razón de que la existencia para el epicúreo es azar, una especie de milagro, por lo que la vida es una fiesta maravillosa.

Desde el estoicismo, Marco Aurelio exhorta a separar lo que uno dice de sí mismo con lo que los demás hacen o dicen, lo que se hizo o dijo en el pasado, y eliminar todas las cosas futuras que pueden inquietar el cuerpo y el alma, así como los acontecimientos que se originan en el destino o en sí mismo. “No se vive más que el presente, éste infinitamente pequeño; el resto o ya se vivió o bien es incierto” (Hadot, 2000, p. 62). Esto tiene relación con el ejercicio de discernir lo que depende de uno y lo que no, pero aquí lo que depende de uno es el presente como lugar de la decisión y de la libertad, mientras que lo que no depende de uno es el pasado y el futuro; el pasado porque ya no lo podemos cambiar, el futuro porque es incierto y muchas cosas que se representan de él son imaginarias.

Tranquilizar el espíritu

Todas las filosofías antiguas buscan la paz interior y la tranquilidad de espíritu a través

de combatir las perturbaciones de la existencia. Para los epicúreos, lo que inquieta a los hombres es la muerte, los dioses, los deseos desordenados y los asuntos de la ciudad. Para los escépticos, lo que inquieta son los juicios de valor que se hacen sobre las cosas, por lo que entonces estos deben suspenderse. Para los estoicos, lo que inquieta es la falta de aceptación del destino, por lo que se requiere paz interior y la tranquilidad de espíritu, conservando una intención pura (Hadot, 2000).

Una de las maneras de meditar dentro del pensamiento estoico es la preparación de respuestas al colocarse en una situación hipotética. Foucault (2008) dice que se trata de una experiencia ética imaginaria, más bien pesimista, para poder afrontar la desgracia cuando ésta se presente. La pregunta se inscribe en lo peor que podría suceder. En cambio, para los epicúreos este ejercicio es inútil, pues es preferible recoger la memoria de placeres pasados para que tengan influencia en el presente.

La tradición estoica refiere que la ecuanimidad se logra al distinguir qué depende de nosotros y qué está fuera de nuestras manos. Este entrenamiento también se considera parte de la meditación al enfocarse en obtener tranquilidad mental ante las adversidades que no se pueden cambiar. En cambio, la tradición epicúrea sostiene que lo inquietante no es lo que nos sucede, sino la manera de entenderlo. Epicteto (como se citó en Foucault, 2008) menciona dos metáforas: el vigía y el cambista. Se es vigía de los pensamientos para no dejarlos avanzar; se es cambista para verificar las representaciones de los pensamientos como aquel que se encarga de comprobar la autenticidad de una moneda.

Una de las pistas para encontrar la tranquilidad dentro de la filosofía aristotélica es el retrato del hombre bueno y malo. El hombre bueno puede estar consigo mismo porque sus pensamientos se inundan de las más nobles emociones. Se complace en simpatizar consigo mismo porque su corazón no tiene motivo para arrepentirse. En cambio, los malos huyen de sí mismos, por eso buscan personas con quienes poder pasar la vida. Al estar solos, su memoria les presenta únicamente recuerdos dolorosos.

Lo anterior tiene relación con la meditación. Desde la ciencia, Goleman y Davidson (2018) refieren que la meditación podría producir beneficios cognitivos y emocionales, más allá de una búsqueda espiritual. De acuerdo con diversos estudios (Dahl, et al., 2016; Singleton, et

al., 2014), la meditación está relacionada con el bienestar al producir rasgos alterados en las personas. Una diferencia es que las drogas provocan estados alterados, mientras que la práctica de la meditación a largo plazo produce rasgos alterados, entendiéndose por ellos las cualidades positivas que permanecen más allá de la meditación y que influyen en nuestra vida cotidiana. “Más formalmente, un rasgo alterado implica cualidades permanentes y beneficiosas para el pensar, el sentir y el hacer, resultantes del esforzado entrenamiento de la mente y acompañadas por cambios duraderos y positivos en el cerebro” (Goleman y Davidson, 2018, p. 76).

Esto no es nuevo si se atiende a la tradición asiática que cuenta con una gama de prácticas que exhortan al discípulo a dominar emociones destructivas y a vivir en el presente. Lo que sí resulta novedoso son los estudios científicos encaminados a demostrar que todo esto no es mito, sino una realidad. El punto álgido es la práctica, pues todo depende de la perseverancia.

La neuroplasticidad del cerebro, dicen Goleman y Davidson, ofrece un fundamento para explicar desde el punto de vista científico la manera en que el entrenamiento puede crear las cualidades perdurables que únicamente se habían encontrado en minorías como yoguis, monjes y lamas excepcionales. Esto representó un desafío para la psicología tradicional, que postula que la personalidad se establece a inicios de la adultez y se mantiene estable, pues la neuroplasticidad sugiere que ciertas experiencias como la meditación pueden alterar los rasgos de la personalidad a lo largo de la vida.

La conciencia de la muerte.

Tanto los estoicos como los epicúreos, dice Hadot (2006), exhortan a vivir en la conciencia de la muerte, aunque se hace por distintos posicionamientos. Para los epicúreos, la idea de la muerte es consciencia de la finitud de la existencia y ello concede un precio infinito a cada instante, “cada momento de la vida aparece cargado de valor inconmensurable” (p. 41). Para los estoicos, la muerte debe ser presentada ante la vista cada día para no ser asaltado por ningún pensamiento, ni deseo excesivo. Séneca (2016) refiere que desde que uno nace, es llevado a la muerte, y no obstante, nadie está preparado para morir. Un ejercicio es organizar cada jornada como si se completara la vida.

Para Platón, la filosofía no es más que un ejercicio de la muerte, ya que el filósofo se dedica “a desprender su alma de su cuerpo” (Hadot, 2000, p. 80). La tranquilidad del alma para los escépticos consiste en suspender el juicio y no adherirse a ningún dogma. Aprender a morir se entiende como ese esfuerzo para liberarse del punto de vista parcial y pasional, ligado al cuerpo y a los sentidos, y para elevarse hasta el punto de vista integral y normativo del pensamiento; “contemplar las cosas desde la perspectiva de la universalidad y la objetividad”. Hadot (2006) refiere que también para Heidegger la filosofía es ejercicio para la muerte: la autenticidad de la existencia reside en la anticipación lúcida de la muerte. “A cada uno le corresponde elegir entre lucidez y ociosidad” (p. 42).

Este ejercicio tiene relación íntima con vivir en el presente, pues es el goce de la existencia donde se puede relativizar lo que provoca inquietud y desasosiego. En esto, toma relevancia la perspectiva cósmica, pues la inmensidad del universo es la referencia para sopesar los problemas de este mundo (Hadot, 2000).

La amistad

La amistad es un tema importante desde la antigüedad, ya que no solo sirve para entender a los demás, sino para entenderse a sí mismo. En Aristóteles, la amistad se liga con el tema de la felicidad, pues un hombre para ser feliz necesita de la compañía de los amigos. Incluso, la amistad es anterior a la justicia porque los seres humanos practicaron la convivencia y el amor antes de convenir las leyes. De hecho, para Aristóteles (Trad. en 1985), la justicia sería una amistad generalizada, pues en la amistad se rebasan los límites de la individualidad:

La amistad política mira, pues, al acuerdo y a la cosa, mientras que la ética considera la intención; por ello, ésta es más justa, es una justicia amistosa. La causa del conflicto está en que la amistad ética es más noble, pero la amistad útil más necesaria. Los hombres empiezan como amigos éticos, o sea, amigos por virtud, pero cuando se llega a chocar con algún interés privado, resulta evidente que eran diferentes (VII 1243b 30-40).

Esta breve reseña de algunos ejercicios espirituales permite entender que la filosofía

antigua aparece originalmente como una formación para la vida, como un intento de transformar al hombre, y no tanto como una elaboración teórica. Si bien es cierto, las distintas tradiciones tienen concepciones de la realidad y del ser humano, todas abogan por el cambio interior del hombre para que pueda desprenderse de las ilusiones del mundo, tanto para su mejora como para los demás.

Tabla 1
Semejanzas y diferencias entre diversas tradiciones

	Platonismo, aristotelismo y estoicismo	Epicureísmo
Semejanzas	<p>Todas las filosofías antiguas reconocen que los hombres están inmersos en la desgracia, la angustia y el mal.</p> <p>Todas las filosofías reconocen que el mal no radica en las cosas, sino en los juicios de valor que los hombres emiten acerca de ellas.</p> <p>Todas pretenden ayudar a los hombres a cambiar su manera de pensar y de ser. En este sentido, todas se presentan como terapéuticas.</p> <p>Todas buscan la paz interior, la tranquilidad del alma.</p>	
Diferencias	El amor al bien es el instinto primordial del ser humano.	La búsqueda del placer es lo que motiva toda la actividad humana.

Nota. Esta tabla es de elaboración propia con base en Hadot (2000), y muestra puntos clave de la comparación en estas tradiciones.

METODOLOGÍA

Para realizar el enlace entre la tradición del autocuidado y los conocimientos prácticos de un grupo de personas mediadoras, fue necesario revisar en primer lugar el corpus teórico relativo a este tema, luego se analizaron los resultados de diversas entrevistas semiestructuradas aplicadas a un grupo de trece mediadores para corroborar si efectivamente se encuentran aspectos teóricos dentro de sus respuestas. El instrumento de la entrevista semiestructurada fue diseñado para mediadores del Estado de Chihuahua,

con una experiencia mínima de dos años en procedimientos de Mediación, desde dos contextos distintos: privado y público, con un nivel mínimo de licenciatura y grado mínimo de especialidad en Mediación. A este respecto se consideró que era necesario un grado de preparación académica suficiente y una experiencia aceptable. Kvuale (2011) refiere que el investigador, al utilizar la entrevista semiestructurada, es quien decide cuántas personas y qué características deben de tener, pues todo depende de lo que se quiera investigar. En este sentido se determinó una muestra significativa de 13 entrevistados, de los cuales, 7 eran mediadores privados, y 6 mediadores públicos. Se escogió la entrevista semiestructurada por considerar que es el instrumento que más aporta al objetivo de este trabajo, pues su característica principal es que no es directiva, sino que se realiza mediante preguntas abiertas que tienen el propósito de obtener descripciones del “mundo de la vida del entrevistado con respecto a la interpretación del significado de los fenómenos” (Kvuale, 2011, p. 481). Este tipo de entrevistas, según Morga (2012), se ubican dentro de la teoría psicológica de la no directividad, pues se centran en la libertad del entrevistado y en la creación de un ambiente empático, donde el entrevistador muestra interés por la experiencia del otro. La pregunta de la entrevista fue elaborada siguiendo la ruta que señalan Sáenz y Téllez-Castilla (2014): primero, codificar variables y palabras asociadas que “comprendan el mayor número de atributos posibles” (p. 173). En este caso, la variable fue el autocuidado y todas las palabras asociadas a este término. Segundo, realizar la pregunta guía que se menciona en el capítulo de resultados; tercero, aplicar una prueba piloto para hacer los ajustes respectivos; y cuarto, realizar la entrevista definitiva a la muestra representativa.

RESULTADOS

Autocuidado de la persona mediadora

Para poder relacionar la tradición filosófica del autocuidado con las ideas y creencias del grupo entrevistado, se hizo la pregunta: ¿Qué cosas considera que la persona mediadora

debe hacer para cuidar de su persona? Sus respuestas se agruparon en diversos temas de mayor a menor: trabajo espiritual, terapia, ejercicio, serenidad, amistad y compañerismo, capacitaciones, inteligencia emocional, oración y meditación, reflexión, pasatiempos y sentido del humor. En la siguiente tabla se pueden observar las respuestas relacionadas con esos temas.

Tabla 2
Respuestas en relación al tema del autocuidado

Trabajo espiritual	<p>“Trabajar la parte espiritual, sobre todo poder abandonarse y entender que no se tiene el poder de solucionarlo todo ni cambiar el mundo”.</p> <p>“Para sanar cuerpo y alma”.</p> <p>“Trabajar primero con uno mismo”.</p> <p>“Es importante trabajar la parte espiritual, pero tendríamos primero que establecer qué es espiritual, ya que algunos lo relacionan con la religión”.</p> <p>“Manejar el área espiritual del mediador a través de las ocho áreas”.</p> <p>“Trabajar la parte espiritual, aunque habrá quien no lo considere importante y aun así realice un excelente trabajo”.</p> <p>“Tener un trabajo diario de superación espiritual”.</p> <p>“Es importante trabajar la parte espiritual porque al conectar con uno mismo se genera un mejor conocimiento de sí mismo, y al conocer nuestra verdadera naturaleza podemos desarrollar habilidades que se necesitan para ser mediador: la tolerancia, empatía, paciencia, incluso la compasión”.</p> <p>“Realizar actividades físicas, recreativas y espirituales que les proporcionen relajamiento”.</p> <p>“Trabajar su parte espiritual definitivamente, pues como ya lo dije esto le ayudará a desarrollar su inteligencia emocional y guardar la tranquilidad y serenidad ante los mediados”.</p> <p>“Trabajar su parte espiritual es la base principal para tener la aptitud de desarrollar cualquier otra habilidad y sacar lo mejor de su ser”.</p>
--------------------	---

Terapia y otros	<p>“Acudir con terapeuta o psicólogo a sesiones que le ayuden a sacar sentimientos o emociones estancadas”.</p> <p>“Acudir a terapia para no cargar con emociones ajenas ventiladas dentro del proceso”.</p> <p>“Acudir a terapia de Programación Neurolingüística”.</p> <p>“Tener <i>coaching</i>”.</p> <p>“Liberar la energía negativa a través de psicólogos, compañeros, terapias, capacitaciones dirigidas a sanar al sanador”.</p> <p>“Recibir terapia de contención”.</p> <p>“Recurrir a la catarsis”.</p> <p>“Llevar previo a la mediación un proceso de terapia, esto es para que arregle su vida personal para aprender a adquirir tolerancia y ser paciente”.</p> <p>“Acudir con un profesionalista para el manejo de emociones”.</p>
Ejercicio	<p>“Ejercicio físico”.</p> <p>“Realizar actividades físicas, recreativas y espirituales, que les proporcionen relajamiento”.</p> <p>“Practicar ejercicios para liberar energías negativas”.</p> <p>“Ejercicio físico, aromaterapias y pasatiempos favoritos”.</p>
Serenidad y otros	<p>“Trabajar su parte espiritual definitivamente, pues como ya lo dije esto le ayudará a desarrollar su inteligencia emocional y guardar la tranquilidad y serenidad ante los mediados”.</p> <p>“Hacer lo que está en sus manos para obtener paciencia”.</p> <p>“Aromaterapia para serenarse”.</p> <p>“Procurarse momentos para uno mismo como poner música o salir a la naturaleza”.</p> <p>“Trabajar con ejercicios de respiración para obtener paz”.</p> <p>“Buscar momentos de silencio”.</p>

Amistad/ compañerismo	<p>“Hacer reuniones de contención cada determinado tiempo con sus colegas. Puede ser una vez al mes. Al realizar esta actividad, los mediadores tienen la oportunidad de generar retroalimentación de sus experiencias y al mismo tiempo expresar aquello que les pueda causar alguna molestia o incluso conflicto”.</p> <p>“Liberar la energía negativa a través de psicólogos, compañeros, terapias, capacitaciones dirigidas a sanar al sanador”.</p> <p>“Salir con amistades, desahogarse”.</p> <p>“Platicar con los mismos mediadores para darse contención”.</p>
Capacitaciones y otros	<p>“Capacitarse en las herramientas, técnicas, habilidades y destrezas que adquiere durante el proceso de aprendizaje”.</p> <p>“Conocer la ley y aprender algunos principios de psicología y neurolingüística”.</p>
Inteligencia emocional	<p>“Aprender a separar el proceso de su persona y no involucrarse personalmente”.</p> <p>“Tratar de captar lo positivo que se pueda rescatar de esas emociones negativas y que le sirvan como experiencia”.</p> <p>“Reflexionando cómo se llegó a esa experiencia, lo bueno y malo de ella”.</p> <p>“Aprender a controlar sus emociones y sentimientos”.</p> <p>“Entender que no todos los casos van a ser exitosos y que no es tu responsabilidad si llevaste correctamente el proceso”.</p>
Oración, meditación	<p>“Meditación”.</p> <p>“Orar resuelve muchas preguntas y descansa el alma, la mente, el espíritu y el corazón, sobre todo trae paz y consuelo”.</p>
Reflexión	“Buscar momentos de reflexión personal”.
Pasatiempos	<p>“Alguna especie de pasatiempo”.</p> <p>“Realizar actividades físicas, recreativas y espirituales, que les proporcionen relajamiento”.</p> <p>“Ejercicio físico, aromaterapias y pasatiempos favoritos”.</p>
Sentido del humor	“Tener sentido del humor”.

Nota. Esta tabla es de elaboración propia y muestra las respuestas condensadas de las personas entrevistadas.

Como se puede observar, el trabajo espiritual fue lo que más se mencionó por las y los mediadores entrevistados, por tal razón existe un paralelismo entre sus respuestas con la explicación general de los ejercicios espirituales de la antigüedad. Las respuestas de la reflexión y la inteligencia tienen un paralelismo con el ejercicio espiritual de discernir lo que nos corresponde con lo que no nos corresponde; así mismo las respuestas del trabajo espiritual y los pasatiempos tienen una analogía con el ejercicio de vivir el presente; la terapia con el ejercicio terapéutico; la serenidad, la oración y la meditación con el ejercicio de tranquilizar el espíritu; la amistad, el compañerismo y el sentido del humor con el ejercicio espiritual de la amistad.

El ejercicio antiguo de conciencia de la muerte no tuvo ninguna correlación con ninguna de las respuestas; tampoco las respuestas del ejercicio físico y las capacitaciones tuvieron correlación con algún ejercicio antiguo determinado. Sin embargo, en el pensamiento antiguo sí existen algunas referencias al respecto. Hadot (2000) refiere que no hay una codificación exhaustiva en el pensamiento antiguo sobre una técnica del ejercicio físico. Sin embargo, afirma que existe un pequeño tratado estoico de Musonio Rufo que refiere que los que empiezan a filosofar también deben ejercitarse. Al igual que un filósofo desarrolla la fuerza de su alma por hábitos virtuosos repetitivos, también lo hace el atleta al someter su cuerpo a actos repetitivos: “Ejercicio del cuerpo y ejercicio del alma concurren a educar al hombre verdadero, libre, fuerte e independiente” (p. 208). En el *gymnasium* era el lugar donde se practicaban los ejercicios físicos junto a la impartición de clases de filosofía. Eso muestra que el ejercicio físico estaba unido a los ejercicios espirituales; unión que se ha perdido en nuestros días, con excepción de algunas prácticas orientales como el yoga, que se han occidentalizado. Sin embargo, en virtud de que el hombre es visto como una integralidad, se ha demostrado que el ejercicio físico desencadena procesos químicos que ayudan al bienestar de las demás dimensiones del hombre.

Igualmente, en la tradición antigua existían cursos donde los discípulos aprendían y discutían temas sobre los cuales se presentaban argumentos en relación con una pregunta. En este sentido, estos cursos tienen una semejanza con las capacitaciones que tiene el mediador para seguir aprendiendo. Sin embargo, dice Hadot (2000), refiriéndose a un dicho espartano: “el discurso

es admirable, pero el orador poco creíble, pues jamás ha oído el sonido de las trompetas” (p. 245), con lo cual se quiere señalar que el aprendizaje de teorías abstractas de nada sirve si no van acompañadas de la práctica. En este caso, es adecuado que el mediador se capacite en nuevos saberes y nuevas técnicas, pero sin olvidar el equilibrio que otorga la práctica.

También las respuestas referidas al trabajo espiritual se relacionan con el ejercicio de vivir el presente, dado que se trata de un trabajo diario de superación espiritual. Los pasatiempos también son una forma de vivir el presente, pues como dice la psicología humanística, los placeres de la vida son actos inmotivados que tienen un fin en sí mismos, lo que procura el equilibrio de una vida moderna que está marcada por la funcionalidad (Maslow, 2016). El ejercicio terapéutico de la antigüedad consistía en sanar las tristezas y las penas a través de la palabra, ya fuera por la palabra que el discípulo escuchase del maestro, con la cual se operaba una transformación de vida, o bien, desde la palabra escrita, ya fuera en diarios o en cartas para hacer un constante autoexamen de lo que se ha hecho y lo que se ha dejado de hacer.

Por otra parte, las respuestas en las entrevistas apuntaron a que la persona mediadora necesita constantemente acudir a terapia para no cargar con emociones ajenas que fueron ventiladas dentro del proceso; liberar la energía a través de la catarsis y, en general, acudir con un profesionalista para el manejo de las emociones. Como se dijo anteriormente, hacer un autoexamen a veces se dificulta por la propensión que tiene el ser humano al autoengaño y a la autojustificación (Morin, 2006). Entonces la mirada del otro, en este caso el terapeuta, es el que puede sacar a flote lo que nos negamos a mirar. Por otro lado, tener una bitácora de los procesos a través de la cual se analice la intervención del mediador, sus emociones y pensamientos, permite detectar los errores cometidos y lo que es necesario enmendar.

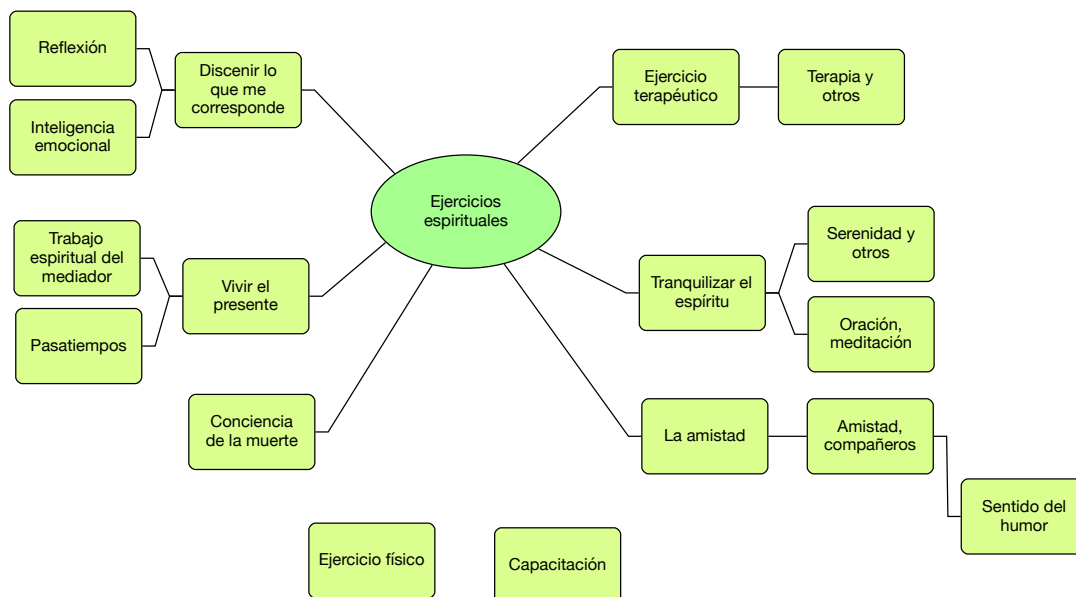
Algunas respuestas tuvieron que ver con la necesidad que tiene la persona mediadora de serenarse, ya sea a través de la oración o la meditación; es decir, tener un espacio donde pueda reflexionar acerca de aquello que lo inquieta y de aquello que puede mejorar. Estas formas de aquietar el murmullo del pensamiento y el murmullo emocional producen beneficios cognitivos y emocionales más allá de una búsqueda espiritual. De acuerdo con diversos estudios (Dahl, et al., 2016; Singleton, et al., 2014), la meditación está relacionada con el bienestar al producir rasgos alterados en las personas a largo plazo. “Más formalmente, un

rasgo alterado implica cualidades permanentes y beneficiosas para el pensar, el sentir y el hacer, resultantes del esforzado entrenamiento de la mente y acompañadas por cambios duraderos y positivos en el cerebro” (Goleman y Davidson, 2018, p. 76).

La amistad es un tema importante desde la antigüedad, ya que no solo sirve para entender a los demás, sino para entenderse a sí mismo. En Aristóteles, la amistad se liga con el tema de la felicidad, pues un hombre para ser feliz necesita la compañía de los amigos. Incluso, la amistad es anterior a la justicia porque los seres humanos practicaron la convivencia y el amor antes de convenir las leyes. En el epicureísmo no puede haber auténtico placer si no es compartido con los amigos. Este tema permite ver la importancia de la amistad y el acompañamiento humano en esta existencia. En este caso, el mediador necesita el acompañamiento humano de sus amigos y sus colegas para compartir las experiencias positivas y negativas de la profesión. Ellos pueden ayudarlo a clarificar cuando tenga dudas, incertidumbre y falta de fe, pues el camino de la pacificación es arduo y requiere constancia.

Figura 1

Ejercicios espirituales y respuestas de autocuidado



Nota: Esta figura es de elaboración propia y muestra la correlación entre los ejercicios espirituales antiguos y las respuestas de las personas entrevistadas.

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

Se pudo corroborar la existencia empírica de algunos elementos teóricos del autocuidado desde la tradición filosófica. De esta manera, se descubrió que ciertos conocimientos antiguos aparecen en la conciencia de las personas, ya sea como un eco o como resultado de una repetición de generación en generación o desde el aprendizaje personal. Es decir, el grupo entrevistado dio cuenta de manera intuitiva de la existencia de la autoética desde el cuidado de sí mismo. Al decir de manera intuitiva se refiere a que dichas personas no otorgaron conceptos teóricos que encuadraran en una cierta categoría, ya que para ello habría sido necesario que hubieran estudiado y reflexionado dicha teoría; sin embargo, esto no fue obstáculo para corroborar de que el autocuidado está en su conciencia y que tiene raíces antiguas. Por otro lado, se encontró en el grupo entrevistado la importancia del tema, es decir, ninguna persona desdeñó o minimizó la necesidad de cuidar de su persona, sino al contrario, se mostró un interés destacado en cuando a realizar actos que conduzcan a hábitos que lleven a mejorar la calidad de vida y el desarrollo de carácter de las personas, y en particular, al mejor desempeño como profesionistas de la Mediación. Este trabajo permite proponer se continúe indagando sobre aquellos aspectos que las personas mediadoras necesitan para contenerse y autocuidarse, ya que al tratar con personas que están en medio de conflictos, es necesario que la persona mediadora se encuentre en óptimas condiciones físicas, mentales, psicológicas y espirituales. Además, este trabajo abre la puerta para otras investigaciones que se refieran a la aplicación de casos concretos en donde se requiera el autocuidado de la persona mediadora.

TRABAJOS CITADOS

Aristóteles (1985). *Ética Nicomáquea. Ética Eudemia*. (Trad. J. Pallí). Editorial Gredos. (Trabajo original publicado ca. IV a.C).

Beuchot, M. (2004). *Ética*. Editorial Torres Asociados.

Boff, L. (2001). *Ética planetaria desde el gran sur*. Editorial Trotta.

Dahl, C., Lutz, A., y Davidson, R., (2016). Los procesos cognitivos son fundamentales en la meditación

- de la compasión. *Tendencias en las ciencias cognitivas*, 20(3), 161-162. Recuperado de: <https://centerhealthyminds.org/assets/files-publications/DahlCognitiveProcessesTrendsInCognitive.pdf>.
- Epicteto y Hadot, P. (2015). *Manual para la vida feliz*. Naturae Editores.
- Epicuro (2022). *El arte de la felicidad*. Editorial Aubiblio. Edición Kindle. ((Trabajo original publicado ca. IV a.C).
- Foucault, M. (2008). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Ediciones Paidós SAICF.
- Goleman, D., y Davidson, R. (2018). *Rasgos alterados, la ciencia revela cómo la meditación transforma la mente, el cerebro y el cuerpo*. Penguin Random House Editorial.
- Gorjón, F (2015). De la instrumentalización a la cientificidad de la Mediación y de los Métodos Alternos de Solución de Conflictos. In: J. Pesqueira and J. Gorjón, ed., *La ciencia de la mediación*, 1st ed. Editorial Tirant Lo Blanch México.
- Gracian, B. (2007). *El arte de la prudencia*. BanReservas Editorial.
- Hadot, P. (2000). *¿Qué es la filosofía antigua?* Fondo de Cultura Económica.
- Hadot, P. (2006). *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Ediciones Siruela.
- Hadot, P. (2009). *La filosofía como forma de vida*. Alpha Decay Ediciones.
- Hadot, P. (2013). *La ciudadela interior*. Salamanca, España: Alphay Decay editores.
- Hadot, P. (2017). Pierre Hadot: historia del cuidado. De Platón a Heidegger y Foucault, las diferentes aproximaciones a una noción fundamental y ambigua. Conversación con Pierre Hadot, profesor honorario del Colegio de Francia quien recientemente ha publicado *¿Qué es la filosofía antigua? La Lámpara de Diógenes*, 15, 35-43.
- Maslow, A. (2016). *El Hombre autorrealizado, hacia una psicología del ser*. Editorial Kairós. Edición Kindle.
- Morga, L. (2012). *Teoría y técnica de la entrevista*. Red Tercer Milenio.
- Morin, E. (2006). *Método VI: Ética*. Editorial Cátedra.
- Kvale, S. (2011). *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Ediciones Morata.
- Séneca (2016). *Epístolas morales a Lucilio I*. Editorial Gredos. (Trabajo original publicado ca. I d.C).
- Saénz, K., Téllez-Castilla, M. (2014). La entrevista en profundidad. En K. Saénz y G. Tamez (Coords.) *Métodos y Técnicas Cualitativas y Cuantitativas aplicables a la Investigación en Ciencias Sociales* (pp. 171-183). Tirant Humanidades México.
- Singleton, O., Hotzel, B., Vangel, M., y Brach, N. (2014). El cambio en la concentración de materia gris del tronco encefálico después de una intervención basada en la atención plena se correlaciona con una mejora en el bienestar psicológico. *Fronteras en neurociencia humana*, 8(1), 33. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00033>.