

## Sección Aportes Originales

# Del epicureísmo al encuentro consigo mismo: una travesía fenomenológica existencial en tiempos de la modernidad líquida

Julie Paola Lizcano Roa  
Bogotá, Colombia  
Universidad Santo Tomás

### Resumen

El presente artículo resume algunas reflexiones teóricas y personales en torno a la importancia del encuentro de sí mismo desde dos puntos de vista: el epicureísmo y la perspectiva fenomenológica existencial teniendo en cuenta las disciplinas psicológica y filosófica en la era actual del pensamiento de Zigmunt Bauman.

Se encontró entonces, que tanto el epicureísmo como la perspectiva fenomenológica existencial en tiempos de la modernidad líquida reivindican los movimientos utópicos y vitalistas, con la pregunta por el sentido de la vida y de la vida como sentido; y el principio de la existencia humana radica en el bienestar del cuerpo y de la mente, para lo cual el individuo debe valerse de la *ataraxia* o la *eudaimonia*.

### Palabras clave

Epicureísmo, encuentro, fenomenología existencial, modernidad líquida.

### Abstract

This article summarizes some theoretical and personal reflections on the importance of finding oneself from two points of view: Epicureanism and the existential phenomenological perspective, taking into account the psychological and philosophical disciplines in the current era, taking into account the thought of Sigmund Bauman. It was then found that both Epicureanism and the existential phenomenological perspective in times of liquid modernity vindicate utopian and vitalist movements, with the question of the meaning of life and of life as meaning; and the principle of human existence lies in the well-being of the body and mind, for which the individual must use *ataraxia* or *eudaimonia*.

### Keywords

Epicureanism, encounter, existential phenomenology, liquid modernity.

### Introducción

*Dar sentido a la vida puede desembocar en la locura, pero una vida sin sentido es la tortura de la inquietud y de los vagos deseos. (Edgar. E. Masters)*

Hoy por hoy, los psicólogos e incluso los filósofos en su afán de comprender la realidad han intentado hacer

case a diferentes reflexiones teóricas que permitan comprender o “explicar” las manifestaciones físicas y corpóreas propias de nuestra humanidad, en relación con el mundo y con el ambiente. Bauman (2002) por ejemplo, se refiere a nuestra época actual, como la era de la “*individualidad*”, que de una u otra forma caracteriza a una sociedad precaria, distante, volátil y transitoria, que nos está llevando a tensiones existenciales propias de la modernidad líquida, pues parece ser que ahora, el olvido y el desarraigo son características del éxito. La cultura entonces, parece encontrarse más interesada en elevar un status y en evitar el fracaso, la modernidad que estamos viviendo es el tiempo de la no certeza; el trabajo, la libertad, las relaciones afectivas son flotantes, cambiantes, inciertas e impredecibles.

En este orden de ideas, demostrar los efectos que han generado el fenómeno del tiempo y el espacio son más profundos de lo que salta a la vista, ya que al revelar sus raíces y consecuencias sociales, se hace explícito la estructura del poder y de la sociedad que la globalización ha gestado, así como las tremendas consecuencias humanas de este nuevo orden cultural, de aquí que es importante resaltar que el paso de la modernidad sólida a la líquida como configuración del tiempo y el espacio, ha influido de manera determinante en la estructuración y en la legitimación de las sociedades. Estas experiencias anteriormente descritas articulan los distintos mundos de vida de las personas, conformando un nuevo orden social y generando nuevas identidades. Se ha instaurado así, una temporalidad cambiante e interminable, donde las personas deben estar constantemente componiendo y recomponiendo sus productos, tomados como desafíos liberadores que identifican con una modernidad líquida en donde se promueve implícitamente la autonomía y la realización personal. Sin embargo, desde este punto de vista, nos encontramos en el lugar “señero del tiempo” como ese espacio sin sentido que se ve seriamente amenazado por los actos de las personas las cuales intentan reivindicarse. Aunque la sociedad líquida se caracterice por la búsqueda de la autonomía, existe en el ser humano un deseo inherente a relacionarse, sin caer en contingencias instintivas en una temporalidad que se rehace continuamente. (Bauman, 2002)

Por ello, en un intento de sacar a la psicología como esa ciencia fría y desapegada (Martínez, 2012) este texto pretende ofrecer una mirada de cómo el Epicureísmo podría emerger como una alternativa que

nos posibilitará comprender, más que explicar, el encuentro consigo mismo que desde una perspectiva existencial enriquecería los contextos relacionales entre el individuo y su mundo en el aquí y ahora. Como lo afirma Cooper (2003), los seres humanos no son seres hechos o terminados, sino seres en constante proceso de construcción en relación con el mundo.

### **Epicureísmo y la felicidad en la modernidad líquida: Bases filosóficas**

Debido a la muerte y a la desintegración del imperio de Alejandro de Macedonia en el año 323 a.C. la independencia política de la polis dio paso a que los ciudadanos comenzaran a reclamar su libertad que dependía inicialmente de los monarcas (Garrobo, 2011). De este periodo helenístico surgieron tres escuelas: la epicúrea, la estoica y la escéptica. La epicúrea a la que se hará referencia en este trabajo, fue fundada por Epicuro<sup>1</sup> de Samos en el año 306 a.C. una escuela cosmopolita que abrió sus puertas a todos aquellos que quisieran ser miembros sin distinción de raza, sexo o condición social con el fin de aprender las enseñanzas de los maestros, como un refugio para encontrar la felicidad y apartarse de la soledad (Vidal, s. f). La felicidad para Epicuro consiste en la serenidad que resulta del dominio del miedo en torno a los dioses, a la muerte, al dolor y a la vida futura. Epicuro resalta que el recto conocimiento de que la muerte nada es para nosotros hace dichosa la mortalidad de la vida, no porque añada un tiempo imperecedero, sino porque elimina el ansia de inmortalidad. Nada temible, en efecto, hay en el vivir para quien ha comprendido que nada temible hay en el no vivir. (Epicuro, 2007)

En este orden de ideas, el pensamiento de Epicuro guarda estrecha relación con el pensamiento de Aristóteles, ya que este también proyecta un ideal de sabiduría práctica y una insistente vocación por la libertad; la felicidad entonces, es el resultado de una constancia práctica, de seguir unas reglas cotidianas de vida acordes con el orden de la naturaleza, las cuales serán la base para fundamentar una teoría del conocimiento (Álvarez, 2012). Así pues, la vida como el puente que nos une con la felicidad debe estar basada en la autonomía y en la tranquilidad del ánimo o ataraxia<sup>2</sup>, la filosofía y la psicología entonces son una actividad que cualquier persona,

independientemente de sus características (edad, condición social, etc.) puede y debe realizar. Por esta razón la felicidad más allá de una noción abstracta a la que se llega de manera trascendente como la proponían Platón o Aristóteles en su época, constituye un punto de partida para los seres humanos, ya que la felicidad no es algo que se alcance sino que se experimenta y se vive sin el peso de un pasado que no se puede cambiar, ni la opresión de un futuro que no se puede conocer, el hombre libre debe vivir el presente, sin otra razón que la de vivirlo y ser consciente de ello (Walter, 2006).

Por otro lado, Epicuro sostiene que, aunque el placer es un bien y el dolor un mal, no es inteligente elegir siempre el placer y rechazar siempre el dolor, ya que lo que debemos hacer es rechazar los placeres a los que le siguen sufrimientos mayores y aceptar dolores cuando se siguen de ellos placeres mayores. Antes de obrar, hay que pensar cuidadosamente el placer o el dolor que se seguirá de ello y establecer un balance entre el placer y el dolor que estas puedan llegar a provocar (Lledó, 1995). Sin embargo, no hay que renunciar a los placeres corporales sino ordenarlos y administrarlos de cara al bienestar físico y espiritual, la razón para Epicuro definitivamente representa un papel decisivo en lo que atañe a la felicidad, ya que esta nos permite alcanzar el estado de total sosiego (ataraxia), de absoluta imperturbabilidad y ante todo nos da libertad ante las pasiones, los afectos y los apetitos. El sabio para Epicuro alcanza la vida buena y feliz gracias a esta autonomía frente al dolor y los bienes exteriores, a los amigos con los que convive y a su aislamiento respecto a la vida social (García, et ál., 1974).

No sorprende entonces, esa necesidad del ser humano desde tiempos remotos sobre cómo acceder o lograr la felicidad, incluso como si fuese una receta para preparar en un día especial de la semana, aquí entonces se presencia la ruptura ideológica de Platón y Aristóteles que giraba en torno a la polis, en la *Política* y en las *Éticas*. Aristóteles realizó varios análisis sobre cómo comprender qué es el bien y cómo se estructura este para el bien vivir, incluso con los aportes de Platón en los Diálogos. Aristóteles logró explorar territorios abandonados como la lógica, la psicología, la retórica, la poesía, etc. y desde aquí concluir que lo más hermoso y sublime que puede lograr un pueblo es el bien de la ciudad. (*Ética a Nicómaco*, 1, 2 1094a 26-1094b 10)

Lo que hace Epicuro entonces, es polemizar en torno a los planteamientos de Platón y Aristóteles, desligando los intereses políticos a los intereses individuales, ya que para este pensador era importante trabajar primero la relación que teníamos nosotros consigo mismos antes de organizarnos como sociedad, ya que para Epicuro una mente angustiada es una mente infeliz y, al mismo tiempo, es, de alguna forma, creadora de infelicidad. Esta infelicidad es la base destructiva de la vida, y de la alegría que debe hacer parte de la existencia, ya que nuestro mundo interior que nos organiza, determina las interpretaciones de todo lo que sentimos. La felicidad entonces, constituye un punto de partida para el hombre libre según Epicuro, pues no es algo que se

<sup>1</sup> Filósofo griego fundador del Jardín y del epicureísmo. En el 341 a.C., nació en Samos. Hijo de Querastasa y Neocles, un colono ateniense afincado en Samos que, posteriormente, tuvo que emigrar y se instaló en Colofón viviendo como maestro.

<sup>2</sup> Se denomina ataraxia (del griego ἀταραξία, «ausencia de turbación») a la disposición del ánimo propuesta por Demócrito y desarrollada por los epicúreos, estoicos y escépticos, gracias a la cual una persona, mediante la disminución de la intensidad de pasiones y deseos que puedan alterar el equilibrio mental y corporal, y la fortaleza frente a la adversidad, alcanza dicho equilibrio y finalmente la felicidad, que es el fin de estas tres corrientes filosóficas. La ataraxia es, por tanto, tranquilidad, serenidad e imperturbabilidad en relación con el alma, la razón y los sentimientos

debe alcanzar sino un estado que debe experimentarse, viviendo intensamente los más pequeños y sencillos placeres que ofrece la vida. Además, nuestro mundo interior es el que determina las interpretaciones de todo eso que sentimos desde nosotros mismos hasta nuestra experiencia con otros seres; y para ello nuestra mente no debe estar corrompida, debemos acrecentar nuestras habilidades, y limitar lo que somos, sin perdernos en vanas fantasías como el consumismo y las excentricidades materiales cuyo fin es animalizar a los humanos, provocando en ellos miseria y dolor. (García, Lledó y Hadot, 2014)

Parece ser, que la filosofía de Epicuro se sustenta en las *sensaciones* como criterio fundamental de la vida, pues las sensaciones nos conectan con el mundo y enriquecen nuestras experiencias en él, devolviéndonos ese optimismo que tanto necesitamos, por ello la felicidad o la eudaimonia<sup>3</sup> no gira en torno a *tener más* sino a *ser más*. Por esa razón, con estas palabras de Epicuro de su texto "Carta a Meneceo" se puede presenciar una forma bella de lo que es el trabajo no solo del filósofo sino de los seres humanos, que no gira en torno a solo buscar algún conocimiento, sino también ir tras de esa felicidad coartada por una sociedad materialista y tecnológica como la que vivimos actualmente:

*Que ninguno por ser joven vacile en filosofar, ni por llegar a la vejez se canse de filosofar. Pues no hay nadie demasiado prematuro ni demasiado retrasado en lo que concierne a la salud de su alma. El que dice que el tiempo de filosofar no le ha llegado o le ha pasado ya es semejante al que dice que todavía no le ha llegado o que ya ha pasado el tiempo para la felicidad. Así que deben filosofar tanto el joven como el viejo; este para que, en su vejez, rejuvenezca en los bienes por la alegría de lo vivido; aquél, para que sea joven y viejo al mismo tiempo por su intrepidez frente al futuro. Es, pues, preciso que nos ejercitemos en aquello que produce la felicidad, si es cierto que, cuando la poseemos, lo tenemos todo y cuando nos falta, lo hacemos todo por tenerla. (p. 93)*

A propósito del párrafo anterior el psicólogo Alejandro De Barbieri (2014) resalta que la felicidad es oblicua, ya que esta al ubicarse dentro de los valores vivenciales hacen que nos concentremos en darnos y entregarnos al mundo de tal forma que la felicidad podría posarse en nuestro interior en cualquier momento, en conclusión "*El ser humano transforma el mundo en el que vive transformándose a sí mismo*" (p. 20). La vivencia de la felicidad entonces, nos ayuda a conectarnos mejor con nuestra familia, con nuestros amigos, con nuestros vecinos, etc. entre menos las busquemos, es más probable que llegue a nuestras manos, si dedicamos a vivir cada momento con plenitud.

## **El encuentro: objeto de estudio de la perspectiva fenomenológica existencial en la psicología**

La perspectiva fenomenológica existencial, surge según Martínez (2012) en la antigua Grecia, desde autores como Heráclito de Éfeso y posteriormente en el pensamiento de Sócrates, Kierkegaard, Heidegger, Sartre, Buber; también en diversos textos antiguos como el Antiguo Testamento donde se destacan Eclesiastés y Job, en la literatura se encuentran autores como Tolstoi, Dostoievski, Kafka, Camus, Shakespeare, entre otros; y en la psicología William James y Otto Rank. La perspectiva fenomenológica existencial implica una visión del mundo humanista, cuyo fin radica en eliminar la escisión que existe entre sujeto y objeto, por ejemplo, Binswanger llamó a esto el "*defecto fatal de la psicología*" y May lo denominó la "*zona cancerosa*". Pues esa visión del sujeto y el objeto como entes que se encuentran en un mismo nivel de comprensión es lo que ha hecho que la psicología se vuelva un tanto difusa (De Castro, 2000) y donde se pretende comprender una única forma de vivir la vida (Rispo, 2007), pues el fin no sólo es intentar hacer un análisis concreto de la persona, desde el sentido óntico, sino desde el sentido ontológico, donde es fundamental realizar un análisis de la persona, ayudando a que despliegue sus potencialidades (Frankl, 2001). Por eso, como lo resalta Binswanger (s. f. citado en May, 1958) la perspectiva fenomenológica existencial debe estudiar, el historial de la persona, pero no explicar ese historial ni las idiosincrasias patológicas conforme a las enseñanzas de ninguna escuela psicoterapéutica, ni mucho menos recurriendo a estas. Lo que se intenta entonces, es comprender la *historia de vida* como estructura particular de la persona en el mundo. (Lizcano, 2014)

Por otro lado, la perspectiva fenomenológica existencial resulta también ser de gran importancia en el abordaje de la comprensión del ser humano, como lo resalta Rispo (2007), la fenomenología existencial radica en la forma en cómo yo me reencuentro con el otro, donde en la participación co-existencial se despliega un recíproco afecto emocional, necesario e indispensable para que pueda darse una complementación y una completud de un *nosotros* con un *tú*.

Por otro lado, para el aporte del estudio del ser humano y de las diferentes crisis existenciales que atormentan a este, desde el análisis existencial se dispone de la Fenomenología como método para ser aplicado a distintas situaciones, de aquí surge: *la fenomenología descriptiva*, que se basa principalmente en la forma cómo la persona describe sus experiencias y su subjetividad, se fundamenta en el pensamiento de Karl Jaspers; *la fenomenología genético-estructural*, se basa en hacer un análisis de datos que ofrece la persona, tratando de encontrar un punto en común o el núcleo del problema, se centra en el pensamiento de Minkowski y Von Gebattel; y *la fenomenología categorial*, la cual se basa en intentar comprender la vivencia subjetiva de las personas a través del estudio de la forma en que la persona

<sup>3</sup> Eudaimonia ([griego: εὐδαιμονία /eudaimonía:/](#)) es un término griego comúnmente traducido como [felicidad](#), bienestar o vida buena; también se ha propuesto "florecimiento humano" o "[prosperidad](#)".

experimenta ciertas categorías (como la espacialidad, la temporalidad, la materialidad y la causalidad). Finalmente, la principal idea que se comparte dentro del enfoque existencialista, es la comprensión del ser humano como ser –en-el-mundo, colocando énfasis en la visión del ser-con-otros. La fenomenología entonces juega un papel importante en la comprensión del ser humano, en donde se destaca según Spinelli (2005) primero, su intento de construir significados con el fin de dar sentido a las experiencias de vida que tenemos; segundo, todos los seres humanos somos movidos por intencionalidades; tercero, esta intencionalidad implica una inter-relación del yo/self con el mundo, pues ningún significado puede ser plenamente “objetivo”; cuarto, intentar entender los significados que se dan dentro de las inter-relaciones con el mundo que pueden generar algún tipo de angustia, ya que es imposible comprender dichos significados, y quinto, la angustia despertada, según lo mencionado anteriormente, se profundiza en la conciencia de nuestras limitaciones como seres-en-el-mundo.

Dentro de la perspectiva fenomenológica existencial existen varias formas de comprender el encuentro, pues gracias a esta perspectiva se puede enriquecer la forma de acercarse al mundo y la vida, llevando a impulsar la existencia humana hacia una mayor autenticidad, donde hayan relaciones interpersonales más ricas y propiciadoras del cambio y del desarrollo de esa persona que está al frente de nosotros, explayado en su forma más humana, he aquí, cómo las diferentes posturas de la perspectiva fenomenológica existencial enriquecen el encuentro en un contexto terapéutico y no terapéutico:

### Escuela inglesa de psicoterapia existencial

Desde la perspectiva inglesa liderada por autores como Emmy van Deurzen, Ernesto Spinelli y Hans Cohn, se destaca la vital importancia que tiene la relación que se establece entre cliente y terapeuta en el encuentro existencial. Así mismo, desde esta perspectiva existe una profunda negatividad a la aplicación de los modelos médicos de salud mental, en vez de esto se ve a los clientes como personas que atraviesan “problemas con el vivir” (Spinelli, 1997; van Deurzen, 2002).

Por otro lado la terapia no es vista como “solucionadora de problemas”, ni como apoyo para salir de duelos o crisis, ni como “entrenamiento de habilidades”, se trata de un encuentro de perspectivas, un análisis en conjunto de la existencia y los dilemas cotidianos, y una revisión de las diversas formas y estilos de relación que la persona desarrolla y despliega en su existencia, colocando entonces, énfasis en animar a los clientes a que encuentren sus propias respuestas y formas de estar en la vida, en vez de alentarlos a que se conviertan o construyan cómo la sociedad y el status se los exige. Consideran que el énfasis en la técnica es en realidad un obstáculo para el verdadero encuentro con el cliente<sup>4</sup>,

finalmente señalan la importancia de establecer una relación igualitaria entre cliente y terapeuta.

### Psicoterapia existencial en Norteamérica

Esta perspectiva está liderada por autores como Rollo May, Irvin Yalom, Van Kaam, Ernest Keen, Erich Fromm, entre otros, en la que se considera que no hay que hacer caso omiso a las diferentes formas de ver lo psicopatológico, ni a los mecanismos internos que hacen parte inherente del ser humano, pues sostienen que cada ser humano está inmerso en un mundo de contacto consigo mismo y con el mundo que lo rodea, pues cada ser humano es quien construye y constituye vivencialmente su propio mundo (Yalom, 2000).

Según Fischer, McElwan y DuBoise (2000, citados en E. Martínez, 2011) destacan tres postulados afines dentro de la psicoterapia existencial que son: la relación terapéutica entendida como encuentro, el énfasis en el entendimiento de la experiencia particular de cada individuo en el mundo, y la flexibilidad y apertura hacia la situación y necesidades concretas de cada individuo. Por ejemplo, cuando se habla de la relación terapéutica como un encuentro, se entiende que el terapeuta no trata de apartarse del mundo experiencial del paciente, sino, al contrario, lo que se pretende es comprender las experiencias del paciente desde la perspectiva de su propia existencia, lo cual implica, flexibilidad para no restringir al otro a la propia concepción teórica.

Finalmente, Yalom (1984) afirma que la lección más importante que debe aprender un terapeuta es que, en última, lo que cura es la relación terapéutica, y no tanto las interpretaciones teóricas o explicativas que se le den de forma unidireccional al paciente.

### El análisis existencial de Alfred Längle

E. Martínez et al., (2011) resalta que esta perspectiva evolucionó desde la Logoterapia, sin embargo, se comenzó a diferenciar de ésta en los últimos 25 años, bajo el nombre de Sociedad de Logoterapia y Análisis Existencial (GLE, siglas en alemán), gracias a los aportes de Alfred Längle.

Desde esta perspectiva resaltan que el encuentro gira en torno a ayudar a la persona a entregarse totalmente por lo que hace, y así encontrar de este modo una vida plena, dándole un “Sí” a la vida, libremente y responsablemente. Además, ellos visualizan cuatro etapas en la psicoterapia: 1) trabajo a nivel emocional y cognitivo en la impresión y el vivenciar, 2) elaborar tomas de posición personales de modo biográfico-integrativo, 3) hallar formas de expresión auténticas y referidas adecuadamente a la situación y, 4) practicar y realizar conductas plenas de sentido. Para complementar el proceso psicoterapéutico Längle propone tres métodos:

Método de búsqueda de sentido (MBS): Brevemente, consiste en percibir la realidad, que incluye hechos, condiciones y posibilidades, luego se evalúan para

<sup>4</sup> Desde la perspectiva fenomenológica existencial evitan la palabra “paciente” ya que ésta está fuertemente relacionada con el modelo biomédico, por ende, prefieren utilizar la

palabra “cliente” por la acepción de “persona que utiliza los servicios de un profesional” (Y. Martínez, 2011)



descubrir cuál de estas es la más valiosa y de allí realizar una acción concreta. (Längle, 1988)

Método de fortalecimiento de la voluntad (MFV): este método está indicado para todas las situaciones en que las personas si bien tienen el deseo de hacer algo carecen de la fuerza necesaria para llevarlo a cabo (Längle, 2000).

Método de posicionamiento personal (MPP): este método está indicado para aquellos casos en los cuales los pacientes no se sienten capacitados para llevar a cabo determinado asunto. También es muy eficaz cuando alguien tiene una visión inadecuada de sí mismo “yo siempre hago todo mal o soy una mala persona” (Längle, 1994).

### Las ideas de Binswanger

Desde esta perspectiva, el encuentro acá considerado “*Análisis de la presencia*” o *Daseinanalyse* se basa en la comunicación existencial, donde existe una genuina presencia de apertura del uno con el otro, Binswanger, (1973) resalta que toda psicoterapia, es la reconciliación del hombre consigo mismo y por ende con el mundo, es la transformación de la enemistad que se tiene con uno mismo en amistad para consigo mismo y para el mundo. Es así, que el encuentro gira en la “cura” a través de la conversación humana, del diálogo, respetando la libertad y autonomía tanto del consultante como del terapeuta. De aquí la importancia de investigar la historia de vida del paciente, su biografía, girando en torno a comprender la historia de vida y no desde connotaciones psicopatológicas.

Aquí, el terapeuta y el consultante están en el mismo plano, el de la existencia, el paciente entonces, no es un objeto de estudio, es un ser frente a otro ser, en una relación de encuentro en un presente propio, a partir de un pasado y una posibilidad de futuro (E. Martínez et al, 2011). Finalmente, teniendo en cuenta lo anterior podemos concluir, en palabras de Ruitenbeek (1965):

*El análisis existencial no puede prescindir, durante periodos prolongados, de los métodos psicoterapéuticos tradicionales; sin embargo, puede, como tal, resultar terapéuticamente eficaz sólo en la medida que logra abrir al prójimo enfermo a una comprensión de la estructura de la existencia humana, y le permite encontrar su camino de retorno desde su modo de existencia y su mundo neurótico o psicótico, perdido, descarriado, perforado o retorcido, hacia la libertad de poder utilizar sus propias capacidades para la existencia. (p. 42)*

Teniendo en cuenta lo anterior, es importante para este trabajo tener en cuenta este concepto, ya que desde aquí se establece una distinción clara entre cómo se concibe el encuentro en los diferentes contextos en los que estamos inmersos pues desde la perspectiva fenomenológica existencial el concepto de encuentro es tomado como el espacio en el que una persona se entrecruza consigo misma y con el mundo de manera genuina con el fin de ayudar al otro a reconciliarse con el mundo que lo rodea y con su propio mundo, ayudando a que este, despliegue sus

potencialidades y su creatividad, rasgos que son supremamente importantes, ya que se invita a que las personas afronten la vida de manera responsable y libre.

### La modernidad líquida y el encuentro consigo mismo

En el capítulo “Espacio/tiempo” del libro de Zigmunt Bauman (2002), llamado *Modernidad Líquida*, el autor logra explorar cómo la sociedad ha cambiado a través de los años, resaltando la *individualidad* como una característica de nuestra época que marca nuestras relaciones. En este orden de ideas, en la modernidad fluida (o líquida) el “corto plazo” ha reemplazado al “largo plazo”, convirtiendo la *instantaneidad* como el eje fundamental de nuestra época, así como las diferencias entre “lejos” y “aquí no más” han desaparecido, ya que la relación tiempo y espacio, se han reducido a categorías en las que ninguna tiene un valor especial, ya que hoy es posible acceder a cualquier parte del espacio en cualquier momento, ( por ejemplo: basta ahora estar en Bogotá, para en cuatro horas estar en Lima), esto es lo que Bauman reconoce como una satisfacción inmediata, ya que ahora el espacio geográfico no confluye bajo espacios contiguos, sino que ahora podemos movernos más fácilmente dentro de esta, a medida que la tecnología avanza. Parece ser, que demostrar los efectos que han generado el fenómeno del tiempo y el espacio son más profundos de lo que salta a la vista, ya que al revelar sus raíces y consecuencias sociales, se hace explícito la estructura del poder y de la sociedad que la globalización ha gestado, así como a las tremendas consecuencias humanas de este nuevo orden cultural. Es importante resaltar que el paso de la modernidad sólida a la líquida como configuración del tiempo y el espacio, ha influido de manera determinante en la estructuración y en la legitimación de las sociedades; estas experiencias anteriormente descritas articulan los distintos mundos de vida de las personas, conformando un nuevo orden social y generando nuevas identidades.

Teniendo en cuenta lo anterior, el tiempo y el espacio según Bauman contribuyen sustancialmente, a la individualización y a la desarticulación institucional de las culturas, pero a su vez a la legitimación y a la dominación. Todo esto, está llevando a crear en la sociedad de hoy inseguridades e incertidumbres, a sujetos que ya no saben a qué situación(es) atenerse, ya que en el mundo de la modernidad líquida imperan los planes individualizados y a corto plazo, con continuos comienzos, sin más horizonte que el presente, un constante vivir en el “aquí y el ahora”. Estas características de la modernidad líquida son analizadas por Bauman como la estructura que contribuye y da sentido a la sociedad del consumo, las personas entonces deben ser responsables de sus actos y de sus decisiones.

Se ha instaurado así, una temporalidad cambiante e interminable, donde las personas deben estar constantemente componiendo y recomponiendo sus productos, tomadas como desafíos liberadores que identifican con una modernidad líquida en donde se promueve implícitamente la autonomía y la realización

personal. Sin embargo, desde este punto de vista, parece ser que al reconocer solo una temporalidad (el presente) estamos negando el pasado y el futuro como conductores de ideas, y a su vez rechazando la mitad de nuestra historia como seres individuales y colectivos.

Bauman (2002) resalta que el tiempo y espacio de la modernidad líquida está basada en un dualismo significativo; por una parte, la temporalidad ayuda a enaltecer vivencias intensas y únicas de las personas, por otra parte, el tiempo y el espacio aparecen como horizontes “verticales” (valga la redundancia) que no movilizan a las personas, sino que las desorienta y las desarraiga. Ya que el mundo está en un perpetuo *in statu nascendi*, que está atravesada por una temporalidad que estructura y legitima el orden social de dos momentos históricos fundamentales: la Segunda Guerra mundial y las dos últimas décadas del siglo XX, lo ideal entonces es analizar y comprender estas temporalidades para comprender la transformación de las sociedades modernas en todas sus vertientes.

En conclusión, hoy la vida se desvanece antes las esperanzas de un ayer que ya no existe, un futuro incierto, y un presente angustioso que pide reiteradamente al tiempo con todas sus ambivalencias un ambiente legitimario, y riguroso que conforma distintos escenarios sociales, que desemboca a lo que hoy es una tarea incansable si es que deseamos entender esto que hoy conocemos como Modernidad líquida

Por otro lado, Peter Burke (2007) en su texto llamado “*Historia y teoría social*” intenta explicar en forma concisa como el sistema mundial de nuestros días, ha obligado a historiadores, sociólogos, geógrafos, teóricos sociales, etc. a cuestionarse sobre la morfología social de nuestros días. Parece ser que la era digital del internet ha generado en nuestras culturas y sociedades desde hace varias décadas una nueva configuración, de lo que hoy se conoce como *posmodernidad* o *posmodernismo*, término acuñado por el historiador Arnold Toynbee que, aunque puede ser ambiguo sigue siendo el término más usado actualmente por intelectuales y no intelectuales, cuyas características están asociadas a la libertad, a la incertidumbre y a la precariedad. Pues como lo resaltaba Bauman en su texto *Modernidad Líquida*, hoy por hoy las relaciones humanas parecen difuminarse poco a poco, lo que Burke (2007) denomina “desestabilización” y “descentramiento”.

Desde estos dos conceptos anteriormente nombrados, surgen una serie de discursos en los cuales se hace explícito la inconformidad de lo que hoy estamos vivenciado, llegando incluso a determinar que “la sociedad no existe” y hasta abolir por completo dicho concepto, pues actualmente las personas tienden a agruparse de diferentes maneras, en diferentes tipos de sociedades, incluso pasar de una a otra sin versen afectados por esto; condiciones que anteriormente eran imposibles de concebir. Este aspecto de desestabilización y de descentramiento, atribuye a las sociedades de la era actual como agentes activos, en donde recae la creatividad colectiva, que no está determinada por viejas costumbres que ordenaban los

sistemas por categorías de tal manera que hubiese un orden estricto, sin posibilidades de cambios. Sin embargo, a pesar de dichas reformas, la historia intenta recuperar la *narración* como un modo de entender el mundo, al fin y al cabo, la memoria histórica, las remembranzas, los patrimonios culturales, etc. hacen que no nos olvidemos de lo que somos y de dónde venimos.

La posmodernidad y el posmodernismo, parecen ser conceptos claros para esclarecer los nuevos rasgos históricos que ha venido configurando nuestra sociedad, pues los hechos sociales, son hoy vistos como representaciones colectivas que han transformado la cultura, a tal punto que se es difícil reconocer las zonas urbanas, que parecen estar sumergidas en el fondo de una gran ola de nuevas costumbres, y de otro tipo de conductas que reclaman ser mostradas al mundo, de tal forma que se anulan los espacios que alguna vez recorrimos. Como lo sostiene Castells (s.f. referenciado por Burke, 2007): “*Las redes constituyen la nueva morfología social de nuestra sociedad*”, una visión europea que ha alcanzado niveles hegemónicos que no están hechos a la medida de América Latina, creando caricaturas estereotipadas de una forma de vida a la cual no estamos acostumbrados, pues aún nos falta “madurar” frente a aspectos que en sociedades como las nuestras aún están muy debilitadas (y las cuales no falta nombrarlas), para llegar a la opulencia característica de Europa, nos falta recorrer varios caminos que se ven trastabillados por una historia que muchos no pueden resignificar.

La globalización entonces, toca a nuestra puerta, y a pesar de todo, insistimos en recibirla, pues, ¿cómo quedarnos atrás ante semejante invitación? ¿Cómo no hacer parte del cambio, del surgimiento de “nuevas” formas de comunicación, que abren las puertas a eso que hoy se conoce como democracia cosmopolita? La vida en nuestros días, corre tan rápido que a veces es difícil distinguir la noche del día, así mismo pasa con la tecnología que tiende a correr más rápido que el tiempo y a expandirse como una epidemia híbrida, que cae en manos de todos aquellos que quieran sumergirse en ella. Pero necesitamos aun, de los intelectuales para mediar entre la tecnología y el ser humano, que tanto nos quita y nos aporta.

## Conclusiones

Es evidente cómo a través de los años el acceso a la información se ha ido extendiendo a tal punto que hoy esta hace parte total de nuestras vidas, incluso pareciera que nos es imposible convivir sin esta. La internet ha cambiado drásticamente nuestros hábitos (incluso ir hoy a una biblioteca pareciera no ser tan provechoso e inmediato como Google, que de manera rápida nos “bota” la información que necesitamos sin salir de casa), pues el bombardeo de información por parte de los medios actualmente es tan abarcadora que creemos que tenemos en nuestras manos la información necesaria para liberarnos de trabajos, e incluso profundizar en temáticas que serían mucho más tediosas buscar en una biblioteca, donde la información no está visible a primera vista, ya que esto

requiere de tiempo y dedicación, cosas que hoy en día se han perdido, pues “el tiempo es oro”. Considero que desde que llegó la tecnología, todos de una u otra forma hemos generado cambios, que van desde nuestros hábitos, hasta la forma en cómo nos comunicamos con otras personas, nuestro lenguaje, la forma de pensar, las relaciones interpersonales, la forma de generar vínculos, el amor, la amistad, el aprendizaje, incluso podemos conocer el mundo de manera inmediata, con solo dar “Click”. Todo esto ha llevado a que las instituciones deban vincularse a lo digital, para no perder el contacto con ese “otro” mundo que hemos creado, y que hoy se conoce como “Internet”. La educación incluso ha implementado la validación del bachillerato por medio de cursos virtuales, se puede aprender idiomas a través de la red, y hasta obtener un título de pregrado universitario, creando “nuevos” profesionales y bachilleres, los cuales de forma voluntaria decidieron apartarse por un instante del mundo analógico, para formarse en un mundo virtual. Los cambios entonces, abarcan todas las esferas del ser humano.

Teniendo en cuenta lo anterior, el tiempo y el espacio según Bauman contribuyen sustancialmente, a la individualización y a la desarticulación institucional de las culturas, pero a su vez a la legitimización y a la dominación. Todo esto, está llevando a crear en la sociedad de hoy inseguridades e incertidumbres, a sujetos que ya no saben a qué situación(es) atenerse, ya que en el mundo de la modernidad líquida imperan los planes individualizados y a corto plazo, con continuos comienzos, sin más horizonte que el presente, un contaste vivir en el “aquí y el ahora”. Estas características de la modernidad líquida son analizadas por Bauman como la estructura que contribuye y da sentido a la sociedad del consumo, las personas entonces deben ser responsables de sus actos y de sus decisiones.

Se ha instaurado así, una temporalidad cambiante e interminable, donde las personas deben estar constantemente componiendo y recomponiendo sus productos, tomadas como desafíos liberadores que identifican con una modernidad líquida en donde se promueve implícitamente la autonomía y la realización personal. Sin embargo desde este punto de vista, parece ser que al reconocer solo una temporalidad (el presente) estamos negando el pasado y el futuro como conductores de ideas, y a su vez rechazando la mitad de nuestra historia como seres individuales y colectivos, lo que nos llevaría a hablar del lugar señero del tiempo, como ese espacio sin sentido que se ve seriamente amenazado por los actos de las personas las cuales sienten una gran necesidad de liberarse de los hábitos, para al final lograr transformarse y reivindicarse. Aunque la sociedad líquida se caracterice por la búsqueda de la autonomía, existe en el ser humano un deseo inherente a relacionarse, sin caer en contingencias instintivas en una temporalidad que se rehace continuamente.

## Referencias

Álvarez, M. (2012). Epicureísmo: el arte de vivir la naturaleza y la amistad. Recuperado de <http://piensasolopiensa->

- [mat.blogspot.com/2012/06/epicureismo-el-arte-de-vivir-la.html](http://mat.blogspot.com/2012/06/epicureismo-el-arte-de-vivir-la.html)
- Bauman, Z. (2002). *Modernidad Líquida: Capítulo 3. Espacio/tiempo*. México, D.F: FCE
- Binswanger, L. (1973). *Texto de Ludwig Binswanger, artículos y conferencias*. España: Gredos
- Binswanger (1973). *Artículos y conferencias escogidas*. España: Gredos
- Burke, P. (2007). *Historia y Teoría social*. Buenos Aires: Amorrortu
- Cooper, M. (2003). *Existential therapies*. Londres: SAGE
- De Barbieri (2014). *Economía y felicidad. Una vida con sentido*. Uruguay: Fin de Siglo
- De Castro, A. (2000). Quién, en psicología y psicopatología. *Psicología desde el Caribe*, 6,1-19.
- Epicuro. (2007). *Obras*. Madrid: Tecnos.
- Frankl, V. (2001). *Psicoterapia y existencialismo*. Barcelona: Herder
- García, C. Lledó, E., y Hadot, P. (2014). *Filosofía para la felicidad. Epicuro*. Madrid: Errata naturae
- García, C., y Acosta, E. (1974). *Ética de Epicuro. La génesis de una moral utilitaria*. Barcelona: Barral.
- Garrobo, R. (2011). Epicuro y el fenómeno de la indiferencia del mundo. Recuperado de <http://revistadefilosofia.com/41-05.pdf>
- Langle, A. (1988). *Wende ins Existentielle. Die Methode der Sinnerfassung*. Monaco: Piper.
- Langle, A. (1992). Der Krankheitsbegriff in Existenzanalyse und logotherapie. *Der modernen psychotherapie*, 355-370.
- Langle, A. (1994). Personale Positionsfindung. *Bulletin der GLE*, 11, 6-11.
- Langle, A. (2000). Die Willensstärkungsmethode (WSM). *Existenzanalyse*, 17, 4-16.
- Lizcano, J. (2015). La pedagogía desde el análisis existencial de Viktor Frankl. *Revista Virtual semestral de ALPE (Asociación Latinoamericana de Psicología Existencial)*, 10, 38- 45
- Lledó, E. (1995). *El epicureísmo. Una sabiduría del cuerpo, del gozo y de la amistad*. Madrid: Taurus.
- Martínez, E. (2011). *Las psicoterapias existenciales*. Colombia: Manual Moderno,
- Martínez, E. (2011). *Los modos de ser inauténticos. Psicoterapia centrada en el sentido de los trastornos de la personalidad*. Colombia: Manual Moderno.
- Martínez, Y. (2011). *Filosofía existencial para terapeutas y uno que otro curioso*. México: LAG.
- Martínez, Y. (2012). *Filosofía existencial para Terapeutas y uno que otro curioso*. México, D.F: LAG
- May, R. (1977). *Existencia, una nueva dimensión en psiquiatría y psicología*. Madrid: Gredos
- May, R. (1963). *Psicología existencial*. Argentina: Paidós.
- Rispo, P (2007). *El sentido para Ludwig Binswanger y Viktor Frankl*. Buenos Aires: F. CAPAC.
- Ruitenbeek, H. (1965). *Psicoanálisis y filosofía existencial*. Buenos Aires: Paidós.
- Spinelli, E. (1997). *Tales of the Unknowing*. New York: New York University.
- Spinelli, E. (2005). *The interpreted world*. London. Ed. Sage
- Van Deurzen (2002). *Existential Counseling and Psychotherapy in Practice*. London: Sage
- Verneaux, R. (1982). *Textos de los grandes filósofos. Edad Antigua: Carta a Meneceo*. Barcelona: Herder
- Vidal, J. (s.f). Epicuro. Recuperado de <http://etikosas.orgfree.com/Epicuroreducido.pdf>
- Walter, O. (2006). *Epicuro*. Madrid: Sexto Piso.

**Curriculum:**

Psicóloga de la Universidad Santo Tomás. Diplomada en aplicaciones clínicas del modelo fenomenológico existencial del Instituto Colombiano de Logoterapia y análisis existencial. Especializada en pedagogía y docencia de la Fundación Universitaria del Área Andina. Ganadora del premio Pablo Rispo de psicología, 2014. Mg. en Psicología clínica y de la salud de la Universidad Atlántico de Barcelona y Universidad Internacional Iberoamericana de México. Autora del libro “Análisis existencial en la escuela de la Restricción al encuentro creativo” y “Lágrimas furtivas”.

**Correo de contacto:**

[julilizcano801@gmail.com](mailto:julilizcano801@gmail.com)

**Fecha de entrega:** 23/06/2022

**Fecha de aceptación:** 03/08/2022