



Facultad de Psicología

Trabajo Integrador Final

Los efectos subjetivantes de la Terapia Cognitiva y la Terapia Racional Emotiva Conductual: una lectura desde la perspectiva crítica

Modalidad: Ensayo

Alumno: Formaggini, Lorenzo

Legajo: F-5454/2

DNI: 41904023

E-mail: lorenzofor@gmail.com

Docente responsable: Mengo, Carina

Docente TIF: Castronuovo, Clara

Año de entrega: 2024

Agradecimientos

Como buen obsesivo, estoy lleno de deudas que jamás voy a poder saldar. A

continuación, intentaré nombrarlas a todas. Como corresponde, seguro caigo en falta. Y ya que en este trabajo me ocupé de una apropiación dudosa de Marco Aurelio, voy a hacer lo propio parodiando el libro I de sus *Meditaciones*.

De mi **familia de sangre y elección**: la infancia, el cariño y el cuidado. De Ana: la soberbia, la vejez de espíritu, el chisme y el azúcar impalpable. De Norberto: la locura, la gloria asintótica, el amor por lo exacto y los guisos. De Martha: el interés por el mundo, la libertad del juego, el arrullo y los tirabuzones con huevo frito.

De Susana: la docencia, la toma de decisiones, la genealogía, el duelo y el helado. De Carina: las palabras, la voz, la escritura, la música, la discusión, la ficción y el guiso de lentejas.

De Ari: la risa que hace que lloren los ojos, lo compinche, el gusto por los abrazos y el olor de los cigarrillos, el consejo en la dificultad y la cerveza.

De Jorge: el verano, que todo pueda ser un chiste, la miseria de los que más tienen y los asados en Funes.

De Mati: el juego desaforado, el fuego, las pantallas y la suprema con roquefort. De Violeta: el orgullo, la esperanza, la fraternidad y las galletitas en la pandemia. De mi **familia por azar y elección**: la compañía, el encuentro y la exogamia. De Valen, Dan y Lucho: la infancia, la aventura tortuosa de crecer, el gusto por lo ridículo y el pollo a la parrilla de los campamentos.

De Vicky y Bian: aprender a vivir, la normalidad, la feminidad, el peronismo y los doritos con Sprite.

De Luz: la única verdadera compañera de estos ocho años, la combinación de risa, indignación y paciencia necesarias para sobrevivir, el primer atisbo de la adultez y las latitas de birra.

De Gala y Enzo: la complicidad en la soberbia, la enseñanza, el trabajo en equipo y todo lo comestible que ofrezca COAD.

De Pili y Nane: un hogar, la madurez, la creencia en el amor, saber que se puede ser bueno e inteligente, la sabiduría y la comida del Amigo.

De Lu: la gemelidad, el profundo entendimiento mutuo, la confesión de lo peor y el arroz en sus infinitas formas.

De Ángel: la paciencia, el amor, el brillo de la vida, el límite y todo menos brócoli.

De mis **docentes y formadores**: el saber, la transmisión, la falta y los nervios.

De Andy: la niñez, el asombro, la astucia y la caña de azúcar.

De la seño Claudia: el ceño, la historia y nada porque no se puede comer en clases. De Maggioni, Sacco y Charo: la retórica, la confianza y los libros.

De Aguirre, Bruffman y Nuria: la seriedad, la ciencia y las normas APA. De Claudia Nieto: casi la totalidad de lo que aprendí en esta facultad, la pasión, la epistemología, el pensamiento crítico y las cervezas en Negro.

De Andrés, Olcese, Germain, Mylonas, Minnicino, Perassolo, Romi, Mases, Michelon y Marini: el resto de lo que aprendí en estos años, la psicología, el psicoanálisis y los termos de mate.

De Alber, Magda y Vicky: la práctica, la reflexión, la realidad efectiva de la Salud Mental y las medialunas.

Del Museo Marc y su envejecida planta: la creencia en que el otro tiene algo interesante para decir, lo resolutivo y nada por un tema de conservación del patrimonio.

De Mengo: la academia, la lectura atenta y crítica, la conciencia de mis muletillas y todas las tildes que me comí en estos meses.

De Clara: la lectura veloz, las hipérbolas y todas las ciudades de la bibliografía. De mi **comunidad organizada**: la vida y los ideales. La educación pública, la Estrada, el Supe, la Fpsico, la UNR, la Argentina -el mejor país del mundo-, Rosario -que hace lo que puede-, Charly, Freud, Borges, Comte, Néstor, Lacan, Abelardo Castillo, Evita, Foucault, Kanye, Cristina, Kundera, la Chiqui González, Lana del Rey y viva Perón.

Índice

Resumen	1
Introducción	2
La caja de herramientas I: la perspectiva crítica	2
La caja de herramientas II: la racionalidad instrumental y el pensamiento unidimensional	5
La caja de herramientas III: la gubernamentalidad neoliberal	7
La caja de herramientas IV: las técnicas o prácticas de sí.....	10
El material a trabajar I: la Terapia Cognitiva de Beck y la Terapia Racional Emotiva Conductual de Ellis.....	11
El material a trabajar II: las psicoterapias cognitivas y el estoicismo	14
La premisa I: racionalidad cognitiva y racionalidad instrumental.....	17
La premisa II: el cliente acepta la realidad	18
Conclusión.....	20
Referencias bibliográficas.....	23

Resumen

Este ensayo analiza la Terapia Cognitiva de Beck y la Terapia Racional Emotiva Conductual de Ellis desde la perspectiva crítica. Se conduce por la premisa de que ambas psicoterapias consisten en prácticas de sí que apuntan a modos de subjetivación acordes a la unidimensionalidad de la racionalidad instrumental y a la gubernamentalidad neoliberal. Se comienza delimitando la perspectiva crítica, para luego definir algunas categorías conceptuales provenientes de la misma: la racionalidad instrumental, la gubernamentalidad neoliberal y las prácticas de sí. Luego, se da una descripción de las psicoterapias desde publicaciones de sus fundadores. Se toma como eje el uso del concepto de racionalidad en estas terapias, que ambos autores pretenden remitir al estoicismo. Sin embargo, el recurso a las fuentes de los estoicos muestra que esta relación descansa en una lectura forzada. Finalmente, se evidencia que la racionalidad de Beck y Ellis coincide con la analizada por la Escuela de Frankfurt en tanto consiste en un mero instrumento a afinar como medio para adaptarse al orden social. Asimismo, estas psicoterapias tienen por *telos* la producción de sujetos que acepten la realidad del sistema económico tal como define Foucault al *homo œconomicus* de la gubernamentalidad neoliberal.

Palabras clave

Terapia Cognitiva; Terapia Racional Emotiva Conductual; perspectiva crítica; producción de subjetividad

Introducción

En el presente ensayo abordamos como temática los efectos subjetivantes de la Terapia Cognitiva (CT) de Beck y la Terapia Racional Emotiva Conductual (REBT) de Ellis. Para analizar este tema ubicado en el área de entrecruzamiento entre la epistemología de la psicología y la psicología clínica, optaremos por la perspectiva crítica como marco conceptual. En ambos casos tenemos como objetivo caracterizar los efectos subjetivantes de dichas psicoterapias, las relaciones entre cada una de estas y la noción de gubernamentalidad y las estrategias de relación establecidas entre el yo y los otros -es decir, el poder- y el yo y uno mismo -la ética-. Retomando a Foucault, el trabajo consistirá en dirigir a la práctica de estas psicoterapias la pregunta “¿Qué soy yo [...] que está sujeto al poder de la verdad [...]?” (1995, p. 12); ¿de qué modo se constituye la relación del sujeto consigo mismo, los demás y el mundo en el marco de estas prácticas?

En el sostenimiento de este interrogante nos conducimos con la premisa de que la Terapia Racional Emotiva Conductual y la Terapia Cognitiva consisten en prácticas de sí que apuntan a modos de subjetivación acordes a la unidimensionalidad de la racionalidad instrumental y a la gubernamentalidad neoliberal. Es decir que hipotetizamos que sus efectos subjetivantes apuntan a la forma de sujeción propia del neoliberalismo, a una promoción de la razón objetiva en detrimento de la subjetiva.

Dichos interrogantes éticos dirigidos a estas psicoterapias cuentan con pocos antecedentes. Esto se debe a que, en primer lugar y tal como remarcan Ratnayake y Poppe (2021), la ética de la psicoterapia suele abordar temas generales sin hacer foco específico en cada escuela. En segundo, no se suele focalizar en sus efectos subjetivantes sino en el establecimiento de códigos deontológicos. Adicional y especialmente en el contexto local, el análisis epistemológico y ético desde la perspectiva crítica suele tener por objeto a las terapias conductuales y psicoanalíticas. Ampliar el rango de estos análisis para abarcar la Terapia Cognitiva de Beck y la Terapia Racional Emotiva Conductual de Ellis, que sirvieron y sirven como base del pilar cognitivo de la Terapia Cognitivo-Conductual, resulta de interés ya que esta última hoy goza de un lugar hegemónico entre los tratamientos no farmacológicos de los trastornos mentales (David, Cristea & Hoffman, 2018), viendo hoy su presencia local aumentada sostenidamente (Korman, Sarudiansky, Garay & O'Brien, 2022).

Para dar cuenta de la premisa comenzamos por delimitar qué entendemos por perspectiva crítica y desarrollamos las categorías presentes en el enunciado de la misma: racionalidad instrumental, pensamiento unidimensional, gubernamentalidad neoliberal y prácticas de sí. Ya con la perspectiva de análisis explicitada, caracterizamos las psicoterapias tomadas como objeto y rastreamos en sus fundadores sus referencias éticas. Finalmente, las analizamos recurriendo a las herramientas conceptuales enumeradas.

La caja de herramientas I: la perspectiva crítica

La mejor docente con la que tuvimos la oportunidad de toparnos en nuestro trayecto por la carrera de Psicología -al cual este Trabajo Integrador Final pretende dar su momento de concluir- se dedicó durante todos los viernes de nuestro primer año a exponer sobre Comte y Popper, sobre demarcaciones y paradigmas. Para quienes coqueteen con la obsesión, el primer acercamiento a la epistemología resulta un ciclo incesante de seducción y frustración. Promesas de métodos para delimitar estructuras sistemáticas de enunciados verdaderos y revelación de su poca consistencia ante el reflote de las preguntas que, en su insistencia en la apertura ante el ejercicio de la crítica, demuestran su carácter filosófico. Fue la misma que nos arrojó al círculo vicioso quien nos mostró una salida por arriba. Un viernes en que debe haber notado a su público especialmente adormilado por el sol que se colaba en el aula, se calló en el medio de una oración, caminó hasta ubicarse detrás de su escritorio sobre el cual apoyó ambas manos, reclinándose. Soltó, en serie, un bufido y la frase: "para nosotros, todo esto de la epistemología es ética". Alzó la mirada para ver si la frase había tenido algún efecto, se encogió de hombros y nos dio un recreo para poder fumarse un cigarrillo. Lo dicho nos confundió y nos acercamos a preguntarle qué había querido decir superponiendo ambas áreas de la filosofía; nos mandó

2

a leer una conferencia de Canguilhem y continuó mirando el río por la ventana que había abierto para dejar salir el humo. Mucho después encontraríamos la frase "la epistemología es en sí misma ética, y la ética es epistemología" en Marcuse (1993, p. 153), el cual hace referencia a ese vínculo indisociable entre ética y política -propio del mundo antiguo irremediadamente perdido en la modernidad.

A partir de esta intervención, comenzamos a entender que los problemas epistemológicos de la psicología cobran su relevancia a partir de las encrucijadas éticas en que nos puede sumir el ejercicio de la disciplina. En la conferencia a la que fuimos remitidos -¿Qué es la psicología?-, Canguilhem (2009), filósofo y médico francés, interviene en las discusiones que rodearon a la institucionalización universitaria de la psicología clínica en Francia (Roudinesco, 1993; Lagache, 1980). Canguilhem critica los intentos de dar unidad a la psicología a partir de la definición de un único objeto o método. En cambio, considera que la unidad de una disciplina puede sostenerse a partir

de constatar la existencia de un campo de problemas definidos a partir de la intención del investigador o profesional que suscribe a un proyecto. Es decir que la unidad no se define por la reunión en rededor de ídolos como *conducta*, *inconsciente* o *experimentación* sino a partir del sostenimiento de una conciencia teórica que se asienta sobre ciertos supuestos filosóficos. Y, en el caso de la psicología, el autor considera que el supuesto que da unidad y entidad a un proyecto es la idea de hombre, la forma en que se concibe al ser humano y cómo se lo debe conocer.

El resto de nuestro trayecto por la facultad nos encontró como ayudante y, luego, adscripto de la materia de los viernes. Gracias a eso -y a que el texto de Canguilhem fue incorporado a la bibliografía obligatoria- contamos con lo que consideramos el mejor resumen de estas ideas, el cual debemos al diálogo entre dos alumnos en clase. Uno, luego de escuchar una cita del texto y ganándose la risa de sus compañeros, comentó: "Ningún autor quiere mucho a los psicólogos. Pero este nos odia". A lo que otra estudiante respondió: "Creo que está preocupado por el poder de los psicólogos. Intenta que confesemos qué son las personas para nosotros y qué creemos que les podemos hacer". La alumna había hecho autónomamente la conexión entre epistemología y ética para la que nosotros habíamos requerido del impulso de nuestra docente. Los psicólogos trabajamos con seres humanos; el estatuto ontológico que le imputemos se expresará en las intervenciones que creamos legítimas y éticas de *aplicarle*.

Este intercambio nos recordó a otro, una entrevista realizada por Dreyfus y Rabinow a Foucault e incluida en *Más allá del estructuralismo y la hermenéutica*. Allí el filósofo francés responde a una pregunta por la posibilidad de utilizar una solución de la Grecia clásica para un problema contemporáneo de la siguiente manera: "Mi opinión no es que todas [las formas de problematizar y soluciones] son malas, sino que todas son peligrosas, que no es exactamente lo mismo que malas" (Foucault, 2001a, p. 264). No todo es malo en psicología y, por lo tanto, descartable. Sino que toda toma de posición implica riesgo, peligro, y, en consecuencia, debe ser sometida a crítica constante.

Sin embargo, entre Canguilhem y Foucault, entre maestro y alumno, podemos ubicar un desplazamiento. En el primero, la disciplina se constituye a partir de ideas filosóficas presupuestas por quienes la ejercen, sea como conciencia teórica o, al modo de Cappelletti y Díaz de Kóbila (2008), como inconsciente filosófico del científico. Mientras que los desarrollos del segundo permiten otra concepción. No son ideas previas sobre el objeto lo que hace que operemos sobre él de determinada manera, sino que en la misma práctica delimitamos el objeto (Foucault, 2005). Las prácticas discursivas constituyen sus objetos y las prácticas subjetivantes constituyen subjetividad, instauran la forma en que el yo se relaciona con los otros y consigo mismo. Desde esta perspectiva, el análisis ya no apunta a exhumar la filosofía de cada psicología sino a evidenciar las relaciones de saber, poder y ética que se constituyen en la práctica misma de la psicología. Se indaga qué relaciones con las cosas, los demás y uno mismo se instauran en las prácticas (Foucault, 2003).

Es así que llegamos a la pregunta que marca la vía de este ensayo: "¿Qué soy yo [...] que está sujeto al poder de la verdad [...]?" (Foucault, 1995, p. 12). Este es el interrogante que Foucault coloca en el centro de la perspectiva crítica originada en la

Ilustración. Y a partir de ella se define la perspectiva de este ensayo, la cual circunscribimos a continuación.

Definir en qué consiste la perspectiva crítica hace preciso retomar las definiciones dadas por Foucault (1995) al concebirla como una actitud contemporánea a la Ilustración. Si esta última es la salida del hombre de la minoridad mediante el uso de la razón en pos de su autonomía (Kant, 2004), la crítica consiste, en su momento kantiano, en la búsqueda de los límites de dicha razón. Esta definición recíproca entre crítica e Ilustración necesariamente variará a partir del despliegue de la segunda bajo la forma de la ciencia

positiva imbricada en el Estado moderno. Los siglos XIX y XX son escenario de la aleación de redes de poder con prácticas discursivas que las dotan de racionalidad, decantando en formas de sujeción de los individuos para ser gobernados de determinadas maneras. Ante esto, la crítica pasará de tener por eje la pregunta por los límites de la razón al interrogante por qué excesos de poder es responsable dicha razón. En esta línea, Foucault llega a la siguiente definición de la crítica: “movimiento por el cual el sujeto se atribuye el derecho de interrogar a la verdad acerca de sus efectos de poder, y al poder acerca de sus discursos de verdad” (1995, p. 8).

A partir de este desplazamiento de la pregunta central de la crítica desde el campo de la gnoseología al del análisis del poder, Foucault considera que esta tuvo despliegues diversos en Alemania y en Francia. Caudales que recién volverían a acercarse a partir de la recepción de la fenomenología en Francia, la cual trajo consigo la pregunta por el sentido y su constitución. Esta fue retomada tanto por el estudio sobre la formación del sentido a partir de la constricción de la estructura significativa como por la historia de las ciencias que entiende a la racionalidad como una construcción cambiante y determinada por factores que no le son internos. Es decir, problematización acerca de la relación entre saber y poder, entre razón y Estado, propia de la Ilustración.

Es en este punto, contemporáneo a su labor filosófica, que Foucault estima que finalmente la filosofía francesa se hermana con la teoría crítica elaborada por los autores del Instituto Social de Investigación de Frankfurt. Ambas prácticas filosóficas confluyen en que la pregunta por la relación entre saber, poder y sujeto no debe limitarse a un desenmascaramiento de la ilegitimidad de los conocimientos ligados a ciertos estados de dominación. En su lugar, la crítica de la razón se sostendrá en la investigación sobre las prácticas sociales. En lugar de buscar los errores en la representación del mundo por parte de un sujeto cognoscente sumido en la tarea de dominar a la naturaleza, estos proyectos filosóficos hermanados dirigirán sus investigaciones a las prácticas en su entramado sociohistórico para dar cuenta de las formas históricas en que los individuos se han visto sujetos a distintos entrelazamientos de saber y poder (Foucault, 1999; McCarthy, 1990).

La superación de la creencia en un sujeto cartesiano cognoscente autónomo y racional que se representa el mundo para dominarlo es otra postura común entre la teoría crítica y la ontología histórica de nosotros mismos foucaultiana. En su lugar, ambas perspectivas consideran a la subjetividad como un producto histórico de las prácticas sociales y los entramados de saber y poder a los que los individuos se ven sujetos. Luego este punto devendrá en divergencias en torno a la posibilidad y modalidad de resistencia de los sujetos frente al poder y a la consideración del humanismo (Díaz de Kóbila, 2007). Sin embargo, el desarrollo de estas polémicas no hace a la defensa de la premisa de este ensayo, la cual se limita a los efectos subjetivantes de la TC y la REBT en consonancia con las categorías de modos de subjetivación, racionalidad instrumental, unidimensionalidad y gubernamentalidad.

El abordaje del entramado entre sujeto, saber y poder partiendo de las prácticas sociales (Alirangues, 2018) aúna a Horkheimer, Adorno y Marcuse -de la Escuela de Frankfurt- con Foucault. Habiendo delimitado la perspectiva en que este ensayo se reconoce, toca desarrollar algunas categorías conceptuales a utilizar al momento del análisis de la TC y la REBT, comenzando por las nociones de racionalidad instrumental y de pensamiento unidimensional.

La caja de herramientas II: la racionalidad instrumental y el pensamiento unidimensional

En 1944, en *Dialéctica de la Ilustración*, Horkheimer y Adorno (1998) analizan el

carácter paradójico de la Ilustración, entendida no como un período de la historia intelectual sino como una forma de pensamiento originada en la Grecia homérica. Esta, en un primer sentido, constituyó un proyecto de desmitificación del mundo, de objetivación de la naturaleza mediante la razón en pos del progreso y el dominio. Desmitificar la naturaleza, objetivarla matemáticamente, permitiría el conocimiento sobre sus regularidades y, en consecuencia, la posibilidad de predecir y controlar su devenir. La Ilustración se presenta como la posibilidad de emancipación del hombre con respecto a la naturaleza: ya no deberá temerle sino dominarla racional y técnicamente. Progreso del conocimiento y progreso social, técnica mediante, coincidirían.

Sin embargo, el dominio de la naturaleza retorna para conformar la paradoja destacada por los autores: también el hombre es pasible de ser objetivado en tanto debe obedecer a las regularidades descubiertas en la naturaleza. La emancipación respecto a esta se traiciona en su devenir y retorna como mistificación de lo existente, necesidad de adaptarse a la naturaleza racional. Las abstracciones que significaban la existencia humana sufrieron el mismo destino que las que dotaban de sentido a la naturaleza: ideales y valores retroceden ante la positivización del mundo. Si en el mundo natural sólo existe lo positivo, el hecho mesurable expresado en un lenguaje operacional, ¿por qué sería distinto en la esfera humana? La vida de los hombres se vacía de sentido más allá de la autoconservación y, consecuentemente, se subyuga nuevamente a la naturaleza en tanto es en la adaptación a esta que podrá satisfacer sus necesidades. Y la razón, capacidad que la antropología adjudica al hombre, se reduce a aquello que opera en miras de la conservación: un pensamiento que se expresa en un lenguaje que reduce su referencia a lo positiva y operacionalmente existente. Sólo lo útil para la prosecución del interés podrá ser expresado, apareciendo como carentes de sentido aquellos conceptos que contradigan el orden actual de las cosas; será tachada de mera ilusión y charlatanería la reflexión que apunte a la negación de lo existente en pos de su alteración.

En el desenvolvimiento de la Ilustración, el progreso de la técnica aumenta exponencialmente la capacidad de producción de bienes, lo cual constituye marcos situacionales que posibilitarían en mayor medida la libertad de los hombres. Libertad entendida desde esta perspectiva como la emancipación de las necesidades. La cantidad de bienes disponibles, si fueran distribuidos mediante otros patrones, habilitaría el fin del reino de la necesidad. Sin embargo, el progreso en el conocimiento y el dominio sobre la naturaleza propio de la Ilustración se acopla al modo de producción imperante. Así, no sólo aumenta la eficiencia de la producción de bienes sino también la de la desigualdad. El excedente beneficia a los propietarios de los medios de producción, mientras las mayorías continúan viviendo para la prosecución de la satisfacción de las necesidades vitales.

Doble nivel de la paradoja de la Ilustración: en lo social, detención de la emancipación social permitida por la producción por estar la potencia del progreso del saber puesta al servicio del orden social imperante; en lo individual, imposibilidad de la denuncia de la injusticia social por el vaciamiento de sentido de esta y otras categorías por la positivización y operacionalización de la razón y el lenguaje. Así, expresan los autores, “el pensamiento se reifica en un proceso automático que se desarrolla por cuenta propia” (Horkheimer & Adorno, 1998, p. 79); la razón se reduce a la captación y aceptación de lo existente y el cálculo que dé con la forma más eficiente de satisfacer tanto las necesidades propias como las del medio social en que estas han de buscar su objeto. El pensamiento se constituye como el instrumento de la adaptación.

En 1947, en *Crítica de la razón instrumental*, Horkheimer (2007) prosigue esta línea de reflexión introduciendo la distinción entre razón subjetiva y objetiva. La primera coincide con la configuración del pensamiento en el marco de la paradoja de la Ilustración: es la reducción de la razón a la capacidad del sujeto para adecuar los medios a los fines, los cuales en las condiciones actuales equivalen a la autoconservación. Así, la

razón es tan sólo un refinado instrumento de adaptación y supervivencia.

5

El otro tipo de razón consiste en ser adjudicada al mundo objetivo: existe una racionalidad en la estructura del mundo. Es decir que el acento no cae sobre la racionalidad de los medios en tanto adecuados a un fin cualquiera sino a la posibilidad de que un fin sea racional en sí mismo. Existirían metas que son en sí misma racionales por coincidir con la estructura racional del cosmos. Estas hacen su aparición en los sistemas filosóficos y en los dogmas religiosos: el bien y la justicia platónicos, la eudaimonía aristotélica y la gracia cristiana son ejemplos de metas racionales que pertenecen al mundo objetivo. Así lo resume el autor: “Los sistemas filosóficos de la razón objetiva implicaban la convicción de que es posible descubrir una estructura del ser fundamental o universal y deducir de ella una concepción del designio humano” (Horkheimer, 2007, p. 23). Es decir que la racionalidad de la vida humana se sostiene en la racionalidad del mundo, la razón individual se ajusta a los contenidos racionales del cosmos.

La Ilustración, en tanto desmitificación, atacó los contenidos dotados de racionalidad objetiva como ilusiones. La razón subjetiva sustenta su potencia en la aceptación del mundo tal cual se le presenta, no lo denuncia como falso o como momento de desarrollo hacia alguna idea o finalidad con valor de verdad propio. Consiste simplemente en un instrumento de medición, cálculo y clasificación que busca la eficiencia en la prosecución de cualquier objetivo. Y estas metas jamás pueden ser elegidas por la razón, sino que su opción se sostiene en la predilección, en juicios éticos a los que la racionalidad instrumental no confiere ningún atributo de verdad. El valor de verdad de las nociones se reduce a su eficacia, a la máxima del pragmatismo que dicta: “la verdad no es sino el éxito de la idea” (Horkheimer, 2007, p. 49).

En resumen, los citados miembros de la Escuela de Frankfurt entienden que a partir de la Ilustración se ha erigido un monismo racional, una primacía absoluta de la razón subjetiva o instrumental. El pensamiento se ve reducido a su función de instrumento que permite la adecuación de los medios a los fines seleccionados por el medio social.

Esta adaptación, entendida como la sumisión de los intereses individuales a la totalidad social, es analizada por Marcuse (2020; 1993) en el artículo *De la ontología a la tecnología: tendencias fundamentales de la sociedad industrial* de 1960 y en su obra de 1964, *El hombre unidimensional*. Según el autor, la sociedad industrial avanzada se caracteriza por su potencial para asimilar tanto las formas de oposición como los instintos de los hombres. Es decir, por la capacidad de hacer coincidir los intereses de todos los miembros de la sociedad con los del modo de producción.

El funcionamiento óptimo de la sociedad industrial avanzada descansa en el reemplazo del mundo natural por el mundo técnico. El progreso tecnológico ha llevado a que el hombre no se relacione inmediatamente con un ambiente natural que se le presenta como hostil. En su lugar, el ambiente circundante es técnico. La subjetividad del hombre se ve proyectada en el espacio y se refleja en su realidad artificial. Y es para poder usar esta tecnología como técnico que el hombre debe adaptarse a ella: él mismo se convierte en un instrumento dentro de la totalidad tecnológica.

De este modo, la posibilidad de la liberación de la necesidad posibilitada por el progreso de los medios de producción se ve eclipsada por el modelado del hombre instrumento llevado adelante por la sociedad industrial. Es esta la que da forma al ser, produce artificialmente sus necesidades, selecciona sus aptitudes, lo localiza en el puesto conveniente y lo sintoniza con la totalidad. El trabajador ya tiene algo más que perder que sus cadenas, pues debe a su puesto de trabajo en el entramado socio-técnico la satisfacción de las necesidades que el mismo sistema modeló.

Marcuse desarrolla el carácter histórico de las necesidades distinguiendo entre las verdaderas -las vitales- de las falsas. Estas últimas son las que son impuestas al individuo

por el sistema social, las que exceden el nivel vital y biológico para dirigir el interés hacia objetos y modalidades de consumo que adquieren su deseabilidad por coincidir con las formas de satisfacción promovidas por el *marketing* e idealizadas por las masas. La falsedad de estas necesidades no implica que no produzcan satisfacción, sino que el gozo que estas suscitan sirve de refuerzo para mantener al individuo reprimido, la capacidad crítica abortada y al trabajo esforzado y la competencia como los fines en pos de los cuales

6

sacrificar la vida. Es precisamente el gozo de la satisfacción lo que perpetua las condiciones sociales que impiden la felicidad de verse liberado de la necesidad. La negación del orden social, el sostenimiento del pensamiento crítico, se imposibilita pues es este mismo orden el que crea y satisface los intereses del sujeto. El sistema ha sido introyectado en el hombre, que se identifica con la totalidad del mundo técnico y su lugar en él. En este contexto, la libertad pasa de ser libertad de la necesidad a libertad de cómo satisfacer las necesidades creadas; libertad de la economía a libertad de elección en la góndola; libertad de vivir la vida a libertad de elegir como utilizar la vida como medio de supervivencia. Es esta forma falsa de conciencia la propia del hombre unidimensional en la sociedad industrial avanzada.

Habiendo desarrollado las categorías de racionalidad instrumental y unidimensionalidad del pensamiento, pasamos a la segunda categoría presente en la premisa, la gubernamentalidad neoliberal tal como la conceptualiza Foucault.

La caja de herramientas III: la gubernamentalidad neoliberal

En *El sujeto y el poder*, Foucault (2001a) propone analizar la racionalización vinculada a distintos campos y experiencias, difiriendo del abordaje frankfurteano que estudia el proceso de racionalización como una modificación total y general de la sociedad. En su lugar, Foucault propone un abordaje *desde abajo*, es decir que pretende hacer una crítica de la razón y su poder en campos de prácticas específicos. Este desplazamiento de la geografía alemana a la francesa requiere que hagamos del Rin un Estigia conceptual, poniendo en suspenso dos categorías: las de ideología y poder como entes totalizantes y de carácter represor.

La obra de Foucault se caracteriza por apartarse del concepto de ideología. En la entrevista titulada *Verdad y poder* (Foucault, 1979), fundamenta su rechazo de esta categoría por siempre erigirse frente a una supuesta verdad a ser develada. En contraposición, los trabajos de este autor consideran que la verdad es de carácter histórico. Su trabajo consiste precisamente en una genealogía que busca dar cuenta de diversos regímenes de verdad, de distintos mecanismos y reglas de carácter histórico que regulan la producción del saber, permiten y legitiman diversas prácticas discursivas y se interrelacionan con determinadas formas de sujeción y subjetivación. Es decir que la crítica no apuntará al develamiento de la verdad recubierta por la ideología, sino que se interrogará por cuáles son los juegos de verdad específicos de una sociedad, su intrincación en las redes de poder y las prácticas en que se sostienen.

A esta desestimación de la ideología como herramienta conceptual se le hermana el desplazamiento por parte de Foucault (2001b) de una serie de formas de entender al poder. El autor desestima tanto la hipótesis hobbesiana que reduce el poder al derecho del soberano sobre los gobernados -amparado en la legitimidad jurídica-; como la hipótesis marxista que entiende las relaciones de poder como mero correlato de las relaciones de producción. Es decir que en este marco el poder no es ni la fuerza que posee el soberano ni un subproducto de la economía. Una tercera hipótesis a la que Foucault dirige sus cuestionamientos es la que hace equivaler el poder con mecanismos de represión de los instintos, la naturaleza o los individuos. Es en este tercer desplazamiento que el autor se distancia de Marcuse, el cual entiende que la sociedad

reprime la tendencia natural de los individuos a la libertad de la necesidad y que, complementariamente, la liberación de los instintos conduciría al desencadenamiento de los individuos.

Hasta aquí una definición negativa del poder en la obra de Foucault: no se reduce a las relaciones jurídicas, ni a las económicas ni a los mecanismos represivos. Cabe entonces preguntarse por cuál es aquel contenido positivo que dota de cierta autonomía a las relaciones de poder. En el primer tomo de *Historia de la sexualidad* (Foucault, 1990), enumera las características propias de las relaciones de poder: no consisten en una posesión por parte de una instancia centralizada sino que son ejercidas desde una miríada de focos; son inmanentes a los demás tipos de relación; son relaciones de fuerza locales que no son deducibles de una oposición global entre gobernantes y dominados; son voluntarias -en tanto no hay ejercicio del poder que no responda a ciertos objetivos- pero

7

no subjetivas -en tanto no responden a la voluntad única e individual de un ente como el Estado o cierto grupo dominante- y, por último, las relaciones de poder exigen la posibilidad de la resistencia. A partir de estas características el poder aparece como una red que se entreteje en cada relación, que se introduce capilarmente en cada sitio donde haya lazo social y, asimismo, esta omnipresencia e inmanencia no se confunde con una dominación total, sino que el poder siempre tiene un carácter relacional donde, a pesar de las desigualdades existentes, debe existir la posibilidad de resistencia. De esta manera el autor distingue de un estado de dominación, donde la relación es unidireccional, de las relaciones de poder donde son pluridireccionales y se entrelazan formando una red.

Recapitulando, del apartamiento de Foucault de la ideología y la represión como categorías primarias de análisis nos vemos conducidos a una concepción del poder como relacional, inmanente y capilar. Estas relaciones de poder, por lo tanto, se oponen a los estados de dominación, donde un individuo o grupo oprime al otro hasta el punto de anular su capacidad de resistencia y dejando una única conducta como viable. Es decir que el ejercicio del poder no apunta al forzamiento unidireccional de los cuerpos y las cosas, sino que consiste en acciones ejercidas sobre otras acciones presentes o posibles (Foucault, 2021a). Las relaciones de poder requieren que los interesados reconozcan a los otros como sujetos actuantes con cierto campo de conductas posibles; es decir, con cierto margen de libertad. Por lo tanto, para Foucault el ejercicio del poder no tiene por principios ni la violencia ni el consenso. Estos pueden consistir en los medios o resultados de una relación de poder particular. En su lugar, el término que encontramos como eje de esta forma de entender al poder es el de gobierno; siendo este definido como formas de intervención en las relaciones de poder en pos de conducir la conducta de los otros, como acciones que apuntan a guiar y estructurar las posibilidades de actuación de los demás.

El autor plantea entonces que las relaciones de poder sean estudiadas en tanto acciones sobre acciones, en tanto gobierno. Así, Foucault (2006, 2007) propone el neologismo gubernamentalidad para designar esta grilla de análisis del poder en tanto gobierno, la cual es pasible de ser aplicada tanto al nivel del gobierno del Estado como a las del gobierno de los niños, los locos, los enfermos e, incluso, de uno sobre sí mismo.

En consecuencia, el autor dedicará cuatro años de sus cursos en el Collège de France a una genealogía de la gubernamentalidad, de las artes de gobernar y su racionalización, de las relaciones de poder en tanto acción sobre las conductas de los demás entramadas con distintos juegos de verdad. El desarrollo de las diversas gubernamentalidades trabajada por Foucault excede la vía trazada por nuestra premisa por lo que nos concentraremos en la descripción de las gubernamentalidades liberal y neoliberal tal como las despliega en *Nacimiento de la biopolítica* (Foucault, 2007).

La gubernamentalidad liberal consiste en la búsqueda de un límite intrínseco al Estado, a encontrar un principio que acote su acción. Mientras que desde el siglo XVI se buscó el límite del gobierno en el derecho, los liberales situaron este principio de limitación

en el mercado en tanto ámbito de intercambio de bienes y servicios entre individuos. El liberalismo entiende que el mercado es un ente natural sujeto a leyes racionales cuya actuación -siempre que no sea intervenida por el Estado- dará lugar a una formación de precios verdaderos, que responden a los costos de producción y a la amplitud de la demanda. Es decir que el mercado aparece, por su carácter natural y racional, como un mecanismo de formación de verdad ante el cual el Estado deberá retroceder. La formación de precios verdaderos resultará, en este marco, rentable tanto para vendedores como para compradores y, según el liberalismo, llevará a la prosperidad general.

Para que este mercado funcione, resulta preciso que quienes intervengan en él tengan la libertad de perseguir sus intereses individuales. Estos intereses, tamizados por las leyes racionales del mercado a los que deberán ajustarse, terminarán por coincidir con el interés colectivo al decantar en la formación de precios verdaderos. Será precisamente esta libertad la que constituirá la finalidad del Estado, el cual no desaparece, sino que es dotado de la función de producir la libertad necesaria para la gubernamentalidad. Según Foucault (2007), la libertad se materializa en la seguridad, protegiendo los intereses

8

individuales frente a la amenaza de su subordinación a los colectivos, y, al mismo tiempo, resguardando a los intereses colectivos frente a los individuales.

En consecuencia, la producción de libertad exigida por el mercado conduce a la generación de mecanismos de seguridad por parte de los Estados. Lo cual conducirá a una crisis paradójica de esta gubernamentalidad, puesto que estos mecanismos de seguridad consistirán en última instancia en intervenciones económicas como la ampliación del seguro social o la regulación del despliegue de diversas disciplinas. Es decir que la gubernamentalidad liberal sitúa el principio de limitación del Estado en un mercado que requiere de la intervención estatal para su funcionamiento.

Será la Escuela de Friburgo -una corriente de pensamiento económico fundada en la década del treinta- quienes darán origen a una nueva gubernamentalidad como respuesta a la pregunta por el modo de refundar el Estado alemán luego del Tercer Reich. Para el liberalismo clásico la pregunta consiste en cómo limitar el Estado frente al mercado en tanto espacio natural de intercambio, mientras el neoliberalismo se enfrenta a la problemática de fundar un nuevo Estado. Para la Escuela de Friburgo la única fuente de legitimidad posible para el Estado será el crecimiento económico. El mercado será el eje que instaurará la nueva estatalidad.

La gubernamentalidad neoliberal se diferenciará del liberalismo en dos puntos complementarios. En primer lugar, no considera que el mercado consista en un espacio de intercambio entre iguales, sino que pone el eje en la competencia entre desiguales. Desde esta perspectiva, la formación de precios no es consecuencia del intercambio libre entre individuos en situaciones equivalentes, sino que surge de la competencia entre partes desiguales. Esta competencia es el elemento pasible de sustentar la racionalidad económica, es decir el mecanismo de formación de precios verdaderos.

Sin embargo, -y aquí se sitúa el segundo punto de diferenciación- los neoliberales no consideran que la competencia pueda ser entendida como un elemento natural, el mercado no aparece como dato ante el que el Estado debe abstenerse. En cambio, la competencia en el neoliberalismo es un principio de formalización, una lógica económica que debe ser producida artificialmente para funcionar como mecanismo de formación de verdad. En consecuencia, la generación de las condiciones para la competencia consistirá en el objetivo constante de la gubernamentalidad neoliberal. En este marco, la finalidad del gobierno no es producir la libertad de los individuos para que participen en un mercado que funcione como su principio de limitación. La gubernamentalidad neoliberal apunta a una intervención activa y constante en pos de generar las condiciones para el funcionamiento de los mecanismos de competencia del mercado.

Para que el mercado, en tanto estructura formal, pueda funcionar, el gobierno deberá tomar un papel activo en la expansión de la grilla de inteligibilidad de la competencia a todos los ámbitos de la sociedad. La gubernamentalidad neoliberal dirige las intervenciones estatales a mercantilizar todos los ámbitos de la existencia humana, a que los mecanismos de competencia sean el principio de información -en el sentido de puesta en forma- de las relaciones sociales.

Esta hipertrofia de la grilla de análisis económica alcanza la objetivación de los sujetos, la producción de subjetividad. La gubernamentalidad neoliberal objetiva a los sujetos como *homo œconomicus*, apunta a la producción de sujetos que se comprendan a sí mismos a partir de los principios de competencia del mercado. El *homo œconomicus* neoliberal será caracterizado sucesivamente por Foucault de dos maneras. En primer lugar, es un sujeto que se considera una empresa, un empresario de sí mismo. En tanto empresa, cada uno cuenta con un capital humano, un conjunto de recursos físicos y psicológicos, innatos y adquiridos e indisociables de su poseedor que posibilitan la obtención de una ganancia. Este empresario puede invertir de diversas maneras para acrecentar sus recursos y, asimismo, invertir el capital humano en distintas actividades en función de obtener una ganancia o, coloquialmente, buscar ser elegido para algún trabajo que le provea un salario. El sujeto neoliberal es un emprendedor, un poseedor de factores hereditarios, congénitos, nutritivos y culturales con los que sale a competir en el mercado

9

por la obtención de ganancias y, en última instancia, por la producción de su propia satisfacción en las relaciones de consumo.

En segundo lugar, Foucault define al *homo œconomicus* neoliberal a partir de los planteos de Lionel Robbins (1945) y Gary Becker (1976). En 1932, Robbins propuso una redefinición de la economía como “la ciencia que estudia el comportamiento humano como una relación entre fines y medios escasos que tienen usos mutuamente excluyentes” (Robbins, 1945, p. 16). Esta tesis será ampliada por Becker (1976), el cual sostendrá que la economía es un enfoque entre otros para acercarse al comportamiento humano entendido como objeto común de las ciencias sociales. Este enfoque económico descansa en una serie de premisas acerca del comportamiento humano: “Todo comportamiento humano puede ser visto como implicando individuos en busca de maximizar su utilidad a partir de un conjunto estable de preferencias y acumulan una cantidad óptima de información y otros insumos en una variedad de mercados” (Becker, 1976, p. 14). Es decir que desde esta perspectiva toda conducta será entendida como la elección de un individuo entre distintos medios mutuamente excluyentes para alcanzar la maximización de su utilidad o bienestar a partir de cierta cantidad de información adquirida. Desde este punto de partida, el autor se dedica al estudio de campos generalmente entendidos -hasta ese momento- como externos al análisis económico como la criminalidad, la tasa de natalidad o la educación.

Sin embargo, la ampliación de los límites de aplicación de la grilla de análisis económica será llevada un poco más allá por Becker al querer aplicarla incluso al comportamiento de aquellos agentes considerados irracionales. Esto es posible ya que siempre que un agente realiza una elección irracional -por ejemplo, sin adquirir la cantidad óptima de información o variando aparente y súbitamente sus preferencias- su posibilidad de sostener esta elección o de repetirla en el futuro se verá coartada por las variables externas del mercado que impondrán su racionalidad. En palabras de Becker: “Incluso las unidades de decisión irracionales deben aceptar la realidad y no podrían, por ejemplo, mantener una elección que ya no esté dentro de su set de oportunidades. Y estos sets [...] son sistemáticamente cambiados por diferentes variables económicas” (1976, p. 167). Es decir que incluso las conductas posibles de los agentes irracionales estarán delimitadas por variables que responden a los componentes del enfoque económico.

Arribamos en este punto a la segunda definición del *homo œconomicus* neoliberal: simplemente es quien acepta la realidad. Aquel cuya conducta se debe ajustar al ambiente racional para mantener cierto campo de elecciones posibles y, en última instancia, la posibilidad de supervivencia.

Recapitulando, la gubernamentalidad, en general, consiste en una grilla de análisis que toma al poder como gobierno, como redes en donde los agentes realizan acciones que apuntan a la producción o no de otras acciones. Específicamente, la gubernamentalidad neoliberal apunta a mercantilizar todas las esferas de la vida social, a accionar para que el enfoque económico y los mecanismos de competencia constituyan la clave de inteligibilidad de la conducta de instituciones, grupos e individuos. Por último, la gubernamentalidad neoliberal objetiva a los sujetos como *homo œconomicus* en dos sentidos: como individuos que aceptan la realidad y son necesariamente racionales por tener que responder a un ambiente de variables racionales económicas y como empresarios de sí mismo que cuentan con cierto capital humano para competir en el mercado laboral y producir su propia satisfacción.

La gubernamentalidad como categoría fue ampliada en los sucesivos cursos dictados por Foucault en el Collège de France. En el siguiente apartado, abordaremos esta revisión y daremos con la última herramienta conceptual presente en la premisa de este ensayo: las prácticas de sí.

La caja de herramientas IV: las técnicas o prácticas de sí

El concepto de gubernamentalidad fue actualizado por Foucault en la década del ochenta, en el contexto de sus estudios sobre la ética, entendida como el campo de estudio de la forma en que los sujetos se constituyen como sujetos morales. La ética versa sobre

10

la manera en que cada uno se relaciona consigo mismo, y se gobierna en tanto se sujeta a ciertas relaciones de saber-poder y a determinados códigos y comportamientos morales (Foucault, 2003). El autor plantea que la subjetivación, la constitución subjetiva, es la contracara de una objetivación que opera, en primer lugar, a través de modos de saber que se presentan como conocimiento científico sobre el sujeto; en segundo lugar, mediante las relaciones de poder en las que uno se ve inmerso; y finalmente, a través de las formas en que uno se entiende, conoce, identifica y conduce a sí mismo en el marco de estos entramados de saber-poder (Foucault, 2001a). Es en esta última línea de subjetivación objetivación, la de uno sobre sí mismo, que Foucault (2003) sitúa a la ética, cuyo estudio requiere distinguir entre:

- La sustancia ética: aquella parte del sí mismo que es tomada como ámbito de intervención principal del individuo para dar forma a su conducta moral.
- El modo de sujeción: la forma en que el sujeto establece su relación con el código o los comportamientos morales.
- Las prácticas/técnicas de sí: los medios o técnicas que uno debe realizar para constituirse como sujeto moral. Los programas y actividades con que uno se manipula a sí mismo como objeto.
- El telos: el modo de conducta o de ser al que se apunta en tanto finalidad.

La desagregación de la ética resulta ser una herramienta de análisis muy útil pues ayuda a evitar la confusión entre diversas prácticas que, aunque puedan utilizar las mismas técnicas sobre diversas sustancias, o bien priorizar la misma sustancia con distintos fines, no deben ser asimiladas entre sí. De este modo, la desagregación resguarda tanto de la equiparación de prácticas éticas semejantes, como de la distinción radical de aquellas prácticas que divergen en algún aspecto específico.

Como adelantamos, en el contexto de este estudio de la ética, en un seminario

dictado en 1982 en Vermont, Foucault (1999) actualiza la definición de la gubernamentalidad, la cual pasa a ser entendida como “la confluencia entre las técnicas de dominación ejercidas sobre los otros y las técnicas de sí mismo” (p. 445). La gubernamentalidad es el entretejido entre las relaciones de poder que nos ligan a la conducta de los demás con nuestras prácticas éticas sobre el sí mismo, entre el gobierno de los otros y el de uno mismo. Es decir que en la obra de este autor -a través de la grilla de análisis de la gubernamentalidad- la constitución del sujeto se da en sus prácticas sociales, siempre atravesadas por formaciones discursivas de saber, redes de poder y técnicas de sí. En consecuencia, esta redefinición de la gubernamentalidad exige que la objetivación como *homo oeconomicus* neoliberal esté atravesada por una serie de técnicas de sí, de una serie de intervenciones de los sujetos sobre sí mismos para constituirse como tales.

Con este desplazamiento en el concepto de gubernamentalidad, que queda ligado al gobierno de sí mediante las técnicas de sí, finalizamos con la delimitación de las herramientas conceptuales presentes en la premisa. Definidas la racionalidad instrumental, el pensamiento unidimensional, la gubernamentalidad y las prácticas de sí, nos abocaremos a la descripción del material a analizar: las psicoterapias creadas por Aaron Beck y Albert Ellis.

El material a trabajar I: la Terapia Cognitiva de Beck y la Terapia Racional Emotiva Conductual de Ellis

A continuación, pasaremos a desarrollar el segundo elemento de la premisa: el material a analizar constituido por la Terapia Cognitiva de Beck y la Terapia Racional Emotiva Conductual de Ellis. Asimismo, esta descripción de dichas formas de psicoterapias tendrá por corolario un análisis de sus referencias éticas. Antes de proceder al análisis desde la perspectiva crítica, buscaremos mostrar la imposibilidad de reducir las prácticas de producción de subjetividad propias de estas psicoterapias a las sostenidas por los autores clásicos a los que Beck y Ellis hacen referencia.

11

La Terapia Cognitivo Conductual es actualmente la forma de tratamiento no farmacológico de los trastornos mentales con mayor representación en la investigación, las instituciones de salud y la currícula académica de Europa y América. En nuestro país, su presencia parece estar acrecentando en los últimos años (Korman, Sarudiansky, Garay, & O'Brien, 2022).

Esta psicoterapia surge tanto a partir de la revalorización de la mente como objeto de estudio -frente al anti-mentalismo conductista- como a la puesta en cuestión del psicoanálisis por algunos de sus practicantes. Este es el caso de los dos autores a los que se atribuye la copaternidad de la TCC. Tanto Albert Ellis con su Terapia Racional Emotiva Conductual (REBT) dada a conocer en 1958 y, ya en la década de los 60, Aaron Beck con el desarrollo de la Terapia Cognitiva (CT) son considerados los precursores en el diseño de terapias que hacen eje en las cogniciones sin despreciar los componentes comportamentales y emocionales. Más allá de las diferencias existentes entre las escuelas agrupadas bajo el paraguas cognitivo, estas descansan en una premisa común: las cogniciones forman parte de la etiología de los trastornos mentales y, consecuentemente, su modificación es una vía de tratamiento.

En el caso de la REBT, Ellis (1975; 1981) explica esto mediante el modelo ABCDE. Según el autor, se tiende a considerar que las emociones son consecuencia directa de alguna experiencia. Sin embargo, este modelo sostiene que C, la consecuencia emocional, conductual o cognitiva, no está directamente relacionada con A, el evento activador. Sino que en el medio está B, el sistema de creencias (*beliefs*) que el sujeto tiene sobre la experiencia. Por ejemplo, que nos corrijan un trabajo (A) sólo tendrá como

consecuencia una profunda angustia (C) si entre ambos elementos media, por ejemplo, la creencia (B) en que tener errores es algo terrible, uno tiene que hacer las cosas a la perfección y de una vez y si no lo hace significa que es un inútil.

Así, la REBT se propone modificar las creencias que causan las consecuencias indeseadas a partir de la discusión (D) para producir nuevos efectos (E) cognitivos, emocionales y comportamentales. Por ejemplo, mediante una discusión que demuestre lo irracional de la creencia en que ser corregido es algo terrible se busca como efecto cogniciones como “aunque no me gusten, las correcciones son necesarias para mejorar mi trabajo” o “estas evaluaciones son parte del proceso de aprendizaje y si uno naciese sabiendo no tendría sentido estudiar”. Y a estos efectos cognitivos seguirán los emocionales y comportamentales, como el reemplazo de la angustia por una frustración manejable o placer por el aprendizaje y en lugar de abandonar el trabajo y llorar, se reanuda la labor con la sensación de estar siendo acompañado en el proceso. La aceptación del evento mediante el rechazo de la opinión que tenemos sobre él lleva a la morigeración de sus efectos indeseables y a la posibilidad de abordarlo de otra manera más salubre.

En este marco, las creencias que causan trastornos son nominadas por Ellis como creencias irracionales y son fácilmente reconocibles bajo la forma de imperativos acerca de cómo deben ocurrir las cosas o cómo deben ser los demás, el mundo y uno mismo (Lega, Caballo & Ellis, 1997). Para Ellis, los imperativos representan distintas escalas del deber ser que aparecen en el discurso de los clientes acompañados de los verbos modales *must*, *have to* o *should*. Estos *debes* van acompañados por el corolario de que su no cumplimiento resulta terrible o insoportable. Siguiendo con el ejemplo anterior, las creencias irracionales pueden ser: “debo hacer las cosas de forma perfecta e inmediata. De no ser así, esto es catastrófico y soy un inútil” o “nadie debería corregirme. Si esto sucede, significa que el otro me odia y jamás me aprobará”. En los *debes* imperativos (MUST) que se oponen a la aceptación de las experiencias se evidencia la irracionalidad causante del padecimiento.

Ellis (1981) clasifica estas creencias irracionales en tres ideologías de necesidad perturbadora. Aquí el término necesidad traduce *must* y no *necessity*, haciendo referencia a que algo *debe* ser necesariamente de una manera y no al anhelo de algo. De este modo, se forma el juego de palabras *musturbatory* (deber-turbación). Estas tres ideologías *musturbatory* o grandes categorías de creencias irracionales son: el deber actuar en pos

12

de obtener aprobación de los demás, el deber de los demás de tratar a uno tal como quiere que lo traten so pena de castigo y el deber de las circunstancias de facilitar que uno consiga lo que desea.

En resumen, la REBT considera que la etiología de los trastornos mentales descansa en las creencias imperativas acerca de los demás, el mundo y el sí mismo. Es el reemplazo de estas creencias lo que provocará los cambios conductuales y emocionales deseados.

Por su parte, la terapia cognitiva de Beck parte de la misma premisa que la REBT de Ellis: la conducta, las emociones y las cogniciones están relacionadas entre sí, siendo posible modificar las primeras a partir de la manipulación de la última (Beck, Rush, Shaw & Emery, 2005). El autor entiende como cogniciones las expresiones verbales o imaginarias de la conciencia y las considera determinadas por los esquemas cognitivos previos a partir de los cuales los seres humanos estructuramos nuestro mundo y experiencias. En la TC las creencias estructuran al entorno y, por lo tanto, son ellas y no el entorno en sí mismo las que ocasionan efectos patológicos. Los esquemas de procesamiento de la información son conceptualizados por el terapeuta, que debe distinguir y poner en relación pensamientos automáticos, creencias intermedias (presunciones y reglas) y creencias centrales (creencias dominantes sobre uno mismo).

También en este orden son abordados los tipos de cognición durante el tratamiento (Beck, 2000).

Estos esquemas o creencias pueden tornarse falsos o, lo que para Beck es lo mismo, desadaptativos y fungir de agente patógeno. Estos modos de procesamiento de la información pueden verse distorsionados al conducirse mediante sesgos y errores sistemáticos, dando lugar a un pensamiento primitivo, apartado de la lógica y desadaptativo.

Sintetizando, en ambas psicoterapias el tratamiento consistirá en la detección, evaluación, disolución y reemplazo de las creencias consideradas irracionales. Dicho proceso se llevará adelante mediante la discusión -es decir a partir del diálogo entre cliente y terapeuta- y el recurso a distintas técnicas cognitivas y conductuales. Las técnicas apuntan a demostrar la irracionalidad y la falta de sustento empírico de las falsas creencias y el carácter determinante de los esquemas respecto del padecimiento, a reducir el nivel de convencimiento del cliente sobre las mismas y la propuesta y fortalecimiento de creencias alternativas.

Leyendo sobre ambas psicoterapias cognitivas que hemos intentado definir brevemente, nos encontramos con una frase curiosa. Es uno de los ejemplos que da Ellis de una creencia irracional perteneciente a la tercera ideología *musturbatory*: “tienen que prevalecer claramente los valores de justicia, equidad, igualdad y democracia; cuando no existen, no lo puedo soportar y la vida parece demasiado insoportable para seguir viviéndola” (Ellis, 1981, p. 26). Para Ellis, las condiciones sociales y políticas son parte del contexto a aceptar incondicionalmente y las creencias imperativas que las contradigan son irracionales y, en consecuencia, patológicas. Lo saludable, en este marco, consiste en aceptar que no prevalezcan los valores de justicia, equidad, igualdad y democracia.

Este punto logró llamar tanto nuestra atención que se hizo notar a pesar de ser el séptimo ítem de una enumeración de trece que a su vez está precedida por otras dos enumeraciones de once y tres ítems, respectivamente. Primero, la confusión que llevó a la risa: imaginamos un paciente de Ellis llegando alterado al consultorio en busca de la sesión semanal donde morigerar su angustia por el incumplimiento de la plena vigencia de los derechos humanos y Ellis contestando con un encogimiento de hombros y diciéndole que estaba siendo irracional. Pasada la hilaridad, la confusión se entretejió de interrogantes ¿Por qué Ellis escoge como ejemplo de creencia irracional patológica aquella que considera que es terrible que no prevalezcan la democracia o la justicia? ¿Qué significa para estos autores racional e irracional? ¿Qué implica que sostener una creencia irracional sea patológico? ¿Qué relación hay entre los “debes” y ciertos imperativos éticos? ¿Qué relación con el mundo, los demás y uno mismo se produce en la práctica de estas psicoterapias?

El material a trabajar II: las psicoterapias cognitivas y el estoicismo Antes de recurrir a la teoría crítica para responder a estas preguntas, corresponde encontrar las referencias a la ética en los propios autores. Tanto Ellis (1962) como Beck (2005) en sus obras pioneras -*Razón y emoción en psicoterapia* y *Terapia cognitiva de la depresión*, respectivamente- coinciden al inscribir sus modelos psicoterapéuticos en la historia de las ideas enraizándolos en la obra de los estoicos. El acuerdo se evidencia hasta el extremo de que ambos citan el mismo fragmento del *Enchiridion* de Epicteto: “lo que perturba a los hombres no son las cosas, sino los juicios que hacen sobre las cosas” (2015, p. 14). En el marco de estas psicoterapias, podríamos traducir: “lo que trastorna a los clientes no son las experiencias, sino las creencias con que las interpretan”. Para describir a esta escuela filosófica recurriremos a los trabajos de Stephens (2020), Durand, Shorgry y Baltzly (2023) y Gill (2013). El estoicismo es, junto al escepticismo y el epicureísmo, una de las grandes escuelas de filosofía helénica. Nació alrededor de una de las Stoas del ágora de

Atenas, donde enseñó Zeno de Citio entre finales del siglo IV y la primera mitad del III a. c. La escuela sobrevivió como sistema - especialmente a partir de los trabajos de su tercer director, Crisipo- a su residencia física en la Stoa, siendo especialmente popular en Roma desde los últimos años de la República hasta el final del Alto Imperio. En su período romano el estoicismo tuvo como destacados representantes a Séneca, Epicteto y el emperador Marco Aurelio.

Los estoicos dividieron su filosofía en tres partes: lógica, física y ética. Estas tres secciones estaban integradas orgánicamente, constituyendo en su sistematicidad una totalidad interdependiente. La lógica estoica engloba la retórica, la dialéctica y lo que anacrónicamente podríamos denominar gnoseología y filosofía del lenguaje. Para este trabajo es relevante destacar la distinción realizada entre impresiones verdaderas y falsas. Los estoicos consideraban que sólo los cuerpos podían ser causa, por lo que las verdaderas impresiones son aquellas que han sido causadas por estos, mientras que las falsas son el producto de algunas concepciones innatas y propias del ser humano. Estas últimas pueden falsear las impresiones dando lugar a falsas creencias. El trabajo del que pretende ser sabio será aprender a distinguir correctamente y no falsear el mundo con creencias provenientes de impresiones ilusorias.

La física abarca la ontología, la astronomía y la filosofía natural. Los estoicos consideraban que el cosmos era un ser animado racional, un organismo organizado como totalidad. El vínculo entre las partes del cosmos está dado por el *pneuma*: fuego racional que abarca la totalidad y la determina. Este elemento será el principio causal que concluye en un determinismo, en la primacía del destino y la causalidad en detrimento del albedrío humano.

En tercer lugar, la ética estoica consiste en una ética de la virtud (Hirsthouse & Pettigrove, 2023). Parte de considerar que la finalidad de la vida humana es la *eudaimonía*, la felicidad. Esta es entendida no como un estado psicológico sino como una actividad, un florecimiento o un *bien-estar*. Lo que diferencia al estoicismo de otras éticas *eudeimonistas*

es que consideran que la virtud es condición necesaria y suficiente para la felicidad. El único verdadero bien es el cultivo y ejercicio de la virtud y, complementariamente, el único mal es el vicio. El resto de los posibles bienes o males no son supeditados a la virtud o el vicio, sino que se consideran indiferentes, es decir aspectos preferibles o no según la situación.

Ahora bien, ¿en qué consiste esta virtud que es condición necesaria y suficiente para la felicidad? El ejercicio de la virtud reside en vivir una vida en acuerdo con la naturaleza, con el cosmos racional y determinista arriba descrito. En otras palabras, una vida virtuosa es aquella que acompaña la naturaleza propia con la cósmica. Y, en el caso de los seres humanos, su naturaleza específica es la razón. Así, la vida estoica consistirá en alinear la propia razón con el mundo circundante: con la comunidad en la que por naturaleza estamos integrados, con la humanidad como totalidad y, finalmente, con el cosmos. Los estoicos consideran que los humanos son seres sociales por naturaleza y, por lo tanto, el alineamiento con la racionalidad del mundo implica el reconocimiento del ordenamiento social como natural y la adaptación al rol que a cada uno le toca en la

14

economía divina (Shaw, 1985). Gobernante, esclavo, padre, hijo, joven, anciano, maestro, discapacitado, amigo, etc, son roles asumidos por cada ser humano por destino y racionalidad cósmica y deben desempeñarse -o actuarse- con precisión.

Siguiendo a Hadot (2006), este arte de vivir se transmitirá en las escuelas y escritos estoicos mediante máximas fáciles de recordar al momento de actuar y ejercicios espirituales, estos últimos entendidos como actividades que apuntan a un cambio de la visión del mundo y de la personalidad que sintonizarán el espíritu individual con la totalidad del cosmos. Los ejercicios espirituales estoicos tienen por finalidad que el

practicante pueda reconocer la verdadera virtud y cómo llevar una vida racional acorde a esta. Así, un

estoico debe reconocer que los males no son causados por el mundo circundante –regido por la racionalidad cósmica-, sino por el desacuerdo entre la práctica de la virtud de cada ser humano y el cosmos. Este desacuerdo se expresa en opiniones, pasiones y deseos que tienen por mira objetos que no dependen de uno sino del exterior y, cuando no se obtienen o se pierden, se sufre y se culpa al cosmos. En consecuencia, el reconocimiento de la racionalidad de la naturaleza conlleva la renuncia al deseo orientado hacia objetos del mundo circundante, enfocando el pensamiento y la acción solamente en aquello que depende de uno mismo y delegando el resto en el cosmos; pues, lo único que depende de uno mismo son, precisamente, nuestros pensamientos y opiniones.

Es en este punto donde cobran sentido obras como el *Enchiridion* de Epicteto (2015) citado por Ellis y Beck. Este manual recopilado por Arriano, discípulo de Epicteto, consiste en una obra de divulgación de las tesis de Epicteto -desarrolladas ampliamente en las *Disertaciones*- y, a su vez, una exhortación, un -parafraseando a Hadot (2015)- sermón parenético. La obra -dirigida a aspirantes a filósofos- provee de máximas y ejercicios útiles para dirigir la razón, el deseo y la acción por la vía filosófica. Se establece la regla primordial de distinguir entre lo que depende de uno -juicios, deseo y voluntad- y lo que no -el cuerpo, los bienes, el ambiente, las opiniones de los demás-. Y la sabiduría de realizar esta distinción debe ser secundada por la de solo dar atención a lo que depende de uno. Así, se evitará la angustia por lo que no es como se desea que sea y se dirigirá la atención a transformar la propia razón en pos de alinearla con la naturaleza. Se enumeran ejercicios para habituarse a vigilar constantemente las propias representaciones con el fin de eliminar las falsas -las cuales se apartan de la razón cósmica y no derivan de verdaderas impresiones- y dar lugar a las verdaderas. Lógica, física y ética coagulan en ejercicios para formar un arte de vivir virtuoso.

En su lectura del *Enchiridion*, Hadot (2015) destaca un aspecto cuya presencia Arriano reduce respecto a la que tiene en las *Disertaciones* (Epicteto, 1993): la entrega a la divinidad y a la razón cósmica. La divulgación parece implicar una cierta *laicización*. Así, los preceptos éticos y el tratamiento lógico de los razonamientos se ven desacompasados con respecto al tercer pilar estoico: la física. Y es este mismo proceso el que parece sufrir el estoicismo al ser referenciado por Ellis y Beck. Ambos se remiten al *Enchiridion*, precisamente el comienzo del párrafo 5: “lo que perturba a los hombres no son las cosas, sino el juicio que hacen sobre las cosas” (Epicteto, 2015, p. 14). En este fragmento aparecen ligadas la lógica y la ética estoicas. Es el juicio -elemento lógico- lo que puede provocar padecimiento. Estoicos y cognitivos coinciden en que la racionalidad del juicio o las creencias llevará a la superación del malestar y que esta corrección del juicio puede ser alcanzada mediante el ejercicio voluntario.

El problema se presenta cuando intentamos superponer la racionalidad estoica con la cognitiva. La racionalidad estoica consiste en el ejercicio de la virtud mediante el alineamiento con la naturaleza -con la razón del cosmos- vía la aceptación de lo que sucede y el propio rol en la sociedad en tanto elementos del bien común, de la comunidad humana y el mundo. Es decir que la racionalidad de la creencia está supeditada a la física, a la racionalidad de la totalidad que determina los acontecimientos. Si el ser humano realiza un juicio negativo respecto de los eventos del mundo, estaría resistiendo fútilmente a la naturaleza y sólo produciría padecimiento. El enraizamiento de la terapia cognitiva en el estoicismo parece repetir la pérdida que hay entre las *Disertaciones* y el *Enchiridion*: se desdibuja la física. No hay referencia en Beck y Ellis a la creencia en el cosmos como un

cognitiva? Y, especialmente, ¿cómo se mide la racionalidad de una creencia sobre el orden social? Ellis considera irracional y patológica la creencia en que no se puede vivir en una sociedad injusta o totalitaria. Si no se la considera parte de la racionalidad del cosmos, cabe preguntarse en qué se sostiene la aceptación de las circunstancias sociopolíticas como racionales. También se desdibuja la demarcación de la racionalidad de creencias que conduzcan a acciones en pos de alterar algún elemento del orden social.

Ellis (1962) se adelanta a estas preguntas. En un capítulo dedicado a responder posibles objeciones a su enfoque terapéutico, plantea que se le suele criticar ser superficial por inducir al paciente a adaptarse y soportar estoicamente condiciones intolerables de vida. Esta crítica se sostiene, según el autor, en una mala interpretación del estoicismo. Para demostrarlo procede a distinguir entre un estoicismo fatalista, representado por Marco Aurelio, y uno moderado como el de Epicteto. Para mostrar la primera posición, Ellis cita un fragmento del parágrafo ocho del libro V de las *Meditaciones* del emperador:

Y del mismo modo abraza también todo lo que acontece, aunque te parezca duro, porque conduce a aquel objetivo, a la salud del mundo, al progreso y bienestar de Zeus. Porque no habría deparado algo así a este, de no haber importado al conjunto (Marco Aurelio, 2023. p. 40).

Se reitera la aceptación incondicional de los acontecimientos en tanto están determinados por la razón divina de la naturaleza que conduce al bien de la totalidad. A esta posición Ellis contrapone un extracto del capítulo 25 -intitulado *Sobre lo mismo* como continuación del 24, *Cómo hay que luchar contra las circunstancias difíciles*- del libro I de las *Disertaciones* de Epicteto:

¿Han hecho humo en la habitación? Si es una cosa comedida me quedaré; si es demasiado, me salgo. Esto es lo que hay que recordar y tener por cierto: que la puerta está abierta (1993, p. 132).

Ellis entiende que esta cita es una muestra de la moderación de Epicteto al momento de aceptar o no las circunstancias; la lee como una incitación a, primero, intentar cambiar el mundo y solamente cuando no es posible transformarlo a tolerarlo sin turbación. Pero esta interpretación no se condice con la cita ni, mucho menos, con su sentido al insertarse en el resto de la obra. En términos puntuales, Epicteto no incita a transformar las circunstancias -en la metáfora: apagar el fuego, detener a los pirómanos- sino a abandonar la situación. El pasaje inmediatamente posterior pone como ejemplo el verse obligado a vivir en una ciudad que no nos gusta: la solución es irse a otra. Es decir que la cita apunta a que la forma de lidiar con circunstancias consideradas intolerables es salirse de ellas. Una pregunta se formula de manera obvia: ¿y si no es posible?

Aquí aparece la relación del fragmento con el resto de la obra. Ya que la metáfora de la casa, el humo y la puerta abierta se reitera en varios puntos de las *Disertaciones*, a veces intercambiada con otra sobre la posibilidad de abandonar un juego cuando no se está de acuerdo con las reglas. Siguiendo la numeración de la edición de Gredos, la metáfora se reitera en I 9, 20; I 25, 7, 18; II 16, 37; III 24,101; III 26, 29 y IV 7, 20. Poniendo en relación estos fragmentos entre sí y la importancia de la temática en la obra de Epicteto -como se lee en I 9, 11, justo antes de la primera aparición de la metáfora- podemos darle a la puerta abierta su verdadero sentido: la posibilidad de suicidarse. Si alguien encuentra que las circunstancias son demasiado difíciles como para poder tolerarlas estoicamente, puede salir por arriba y “volver con sus parientes” (Epicteto, 2023, p. 84).

Contrariamente a lo sostenido por Ellis, a partir de la analogía entre las metáforas de la casa, el humo y la puerta abierta, en este trabajo se infiere que la posición Epicteto

es semejante al fatalismo de Marco Aurelio. El estoicismo no condena necesariamente el suicidio -al fin y al cabo, el caracterizado como el más sabio, Sócrates, lo ejerció- y Epicteto

16

considera que su labor más importante, más aún que difundir su pensamiento, es apartar a los jóvenes del suicidio o postergarlo hasta que se concluya que ejecutarlo está de acuerdo con la naturaleza. Incurriendo en un anacronismo, los Estoicos parecen haberse adelantado a la idea durkheimiana del suicidio fatalista.

Habiéndose demostrado que la grieta que Ellis pretende abrir entre Marco Aurelio y Epicteto no es más que un forzamiento, la pregunta permanece: ¿Qué criterios demarcan la racionalidad de una creencia? ¿Qué se entiende por racionalidad en el marco de las terapias cognitivas? ¿Tener creencias racionales implica una claudicación ante las circunstancias y, especialmente, el orden social? ¿Qué relación se establece en las terapias cognitivas entre racionalidad, sujeto y ética? El recurso al estoicismo se desploma a falta del tercer pilar de la física. La ausencia de la creencia en el orden del organismo cósmico vacía de sentido la racionalidad de los juicios individuales; desemboca lógicamente -a pesar de los esfuerzos de evitarlo- en la equivalencia entre la finalidad del tratamiento y la pasiva aceptación adaptativa al medio.

La premisa I: racionalidad cognitiva y racionalidad instrumental Ahora bien, cuál es el resultado de la reflexión si procedemos a abordar los interrogantes sobre la racionalidad en las psicoterapias cognitivas recurriendo a las herramientas conceptuales de la perspectiva crítica. La perspectiva crítica interroga las prácticas sociales con miras a develar los modos históricos de sujeción de los individuos a los entramados de saber y poder. Consecuentemente, un análisis crítico de una psicoterapia implica considerarla una práctica social que tiene por efecto un modo de objetivación/subjetivación, una modificación de las relaciones de uno con el mundo, los demás y consigo mismo. Es decir que la práctica psicoterapéutica objetiva al sujeto frente a una configuración de verdad y poder y, a su vez, el sujeto se constituye como tal en la misma práctica. Cada escuela propondrá diversos modos de subjetivación en tanto sujetan a distintas aleaciones de saber-poder.

En este marco, tanto la REBT como la CT coinciden en su objetivo de producir sujetos que sostengan creencias racionales, pero ambas fracasan al intentar la reducción de esta racionalidad a la racionalidad estoica. El estoicismo descansa, recurriendo al vocabulario frankfurtiano, en la adecuación de la razón subjetiva del sabio con la razón objetiva del cosmos. La eliminación de este logos universal por parte de la CT y la REBT nos deja con cogniciones subjetivas sin una razón objetiva de referencia. La irracionalidad de las creencias patológicas se sustenta en su falta de utilidad, es decir en su ineficiencia a la hora de lograr la prosecución de determinados fines. La patología emerge de la ineficacia.

En este punto podría concluirse que los fines a los que apunta la razón de cada uno, son, en última instancia, fruto de la elección libre de los sujetos; a falta de fines racionales en sí mismos cada uno puede darse uno según su preferencia. Bajo esta perspectiva, la CT y la REBT tendrían por miras la producción de sujetos que, teniendo en claro sus intereses, puedan trazar planes de acción adecuados para conseguirlos. El psicoterapeuta sería un afinador de la capacidad de cada uno para perseguir sus anhelos. Sin embargo, desde la perspectiva de Horkheimer y Adorno (1998) ya desarrollada, la finalidad a la que apunta la razón subjetiva se reducirá indefectiblemente a la adaptación al orden social. Si no existe una finalidad dotada de objetividad en sí misma, lo único que permanece es la positividad de lo existente. Ningún cambio puede buscarse si no se dota de objetividad a lo que todavía no advino. Tener creencias racionales consiste en aceptar

el mundo tal cual es; negar lo existente es una ideología masturbatoria a corregir para gozar de salud mental (Ellis, 1981).

La REBT y la CT apuntan a la adaptación del individuo al sistema social y, especialmente, a dar forma a un pensamiento que se abstenga de dar forma a imperativos que entren en conflicto con el ambiente existente. Por lo tanto, se podría concluir que constituyen un entrenamiento en la unidimensionalidad.

Sin embargo, uno podría argumentar que estas psicoterapias son eficientes en lograr que los pacientes puedan insertarse en el mundo circundante para satisfacer sus

17

necesidades. En palabras de Beck: “[El cliente] descubriendo los significados inadecuados que ha estado atribuyendo a sus experiencias, la vida puede adquirir un “significado nuevo” -concordante con la realidad y abierto al tipo de satisfacciones y objetivos que persigue” (Beck, Rush, Shaw & Emery, 2005, p. 138). La unidimensionalidad sería el precio a pagar por la realización individual. Pero incluso las necesidades, esos elementos que parecen dotados de la autenticidad de la naturalidad, son pasibles de ser moldeadas en esta adaptación al medio. Según Marcuse, las necesidades mismas del individuo son creadas por el sistema del que depende para satisfacerlas. Si no se puede pensar por fuera de lo existente, entonces tampoco se podrá desear por fuera de lo que ya ha sido creado y valorizado por el medio. Un sujeto con cogniciones racionales crea su interés a partir de lo digitado por su lugar en el sistema y, a su vez, está imposibilitado de negar el sistema en que se satisface. Por esto los fines de los hombres coincidirán con la adaptación al sistema en pos de la autoconservación.

Es decir que la coincidencia entre la definición de racionalidad de Ellis y Beck con la de racionalidad instrumental conduce a entenderla como un sinónimo de adaptación al orden social, al modo de producción. Ambas terapias cognitivas apuntan a que los pacientes reconozcan el ambiente tal como se presenta positivamente, limpio de mistificaciones e ideales, para que puedan conducirse pragmáticamente hacia un trabajo y ocio adaptados al contexto, sea el que sea. Así, Beck y Ellis aparecen como adelantándose a la predicción de Marcuse:

La nueva definición del pensamiento que ayuda a coordinar las operaciones mentales con las de la realidad social aspira a una terapia. El pensamiento está en el mismo nivel que la realidad cuando se cura de la transgresión más allá de un marco conceptual que es [...] coextensivo con el universo establecido del discurso y la conducta. [...] La corrección de la conducta anormal en el pensamiento y el lenguaje, la eliminación de oscuridades, ilusiones, rarezas, o al menos su denuncia (Marcuse, 1993, p. 197).

En resumen, la REBT y la CT descansan en una concepción de la racionalidad idéntica a la estudiada por los autores de la Escuela de Frankfurt, considerada como la requerida por el sistema de producción para la supervivencia de los sujetos. Estas psicoterapias son un elemento más del proceso general de racionalización y están en el núcleo de la paradoja propia de la Ilustración.

La premisa II: el cliente acepta la realidad

Prosiguiendo con el análisis, cabe preguntarse por los elementos positivos de estas psicoterapias; por aquello que producen y no sólo por lo que reprimen bajo el paso de elefante de la razón. Es decir, se presentará la producción de subjetividad más allá de los mecanismos de represión de la racionalidad objetiva. Para esto resultan pertinentes las herramientas conceptuales foucaultianas.

Tanto la REBT como la CT utilizan una serie de técnicas que permiten identificar, disolver y reemplazar las creencias irracionales. En el caso de la REBT (Ellis & Joffe Ellis, 2019), estas técnicas se enmarcan en el momento D (discusión) del modelo de Ellis, en función de identificar las creencias irracionales y las ideologías *musturbatory* del paciente

mediante el diálogo socrático, entendido como el cuestionamiento, recapitulación y señalamiento de paradojas constante por parte del terapeuta. En este intercambio el profesional debe enseñar al paciente a utilizar bien la lógica, a usar correcta y precisamente el lenguaje y a ampliar el campo de experiencias a considerar al momento de dar sustento a las creencias. Se discutirán los argumentos que van contra las reglas de la lógica, se interrogará hasta obtener respuestas pragmáticas y operacionales y se prescribirá la realización de experimentos que vayan contra las creencias patológicas y/o den sustento a una adaptativa.

Por su parte, la CT (Beck & Weishaar, 2019; Beck, J., 2000) también pretende enseñar al paciente a detectar, distinguir y discutir sus cogniciones. Además del diálogo socrático, compartido con la REBT, la CT recurre a una serie de materiales escritos:

18

registros, formularios y tarjetas a completar por el paciente en las distintas etapas del tratamiento. El cliente deberá habituarse a registrar sus pensamientos automáticos y emociones en el momento en que los percibe; además construirá junto al terapeuta formulaciones acerca de sus creencias centrales; planificará tácticas para realizar determinada actividad, agendas diarias y tarjetas con respuestas adaptativas y estrategias de acción que habrá de leer periódicamente o en situaciones difíciles. Una característica particular del diálogo socrático y los materiales escritos de la CT es la pretensión de medir constantemente las creencias del paciente. A cada pensamiento, emoción o creencia consignado se le asigna un porcentaje de creencia (determinado subjetivamente por el mismo paciente) a modificar en sesiones subsiguientes.

Una técnica a la que recurren tanto la REBT como la CT es la imaginación, la cual consiste en tomar imágenes mentales como pensamientos y, como tales, someterlo a técnicas de modificación. Las ventajas que trae el trabajo con imágenes consisten en que por su espontaneidad pueden ser inducidas por el terapeuta y utilizadas para *role-plays*.

Como bien señala Donald Robertson (2010), se pueden trazar paralelos entre las técnicas utilizadas por estas psicoterapias y las practicadas por los estoicos:

Desde un punto de vista moderno, las prácticas filosóficas antiguas que parecen ser más relevantes para la psicoterapia y la autoayuda pueden dividirse en las siguientes categorías de estrategias cognitivas y conductuales:

- 1- Postulados filosóficos, o máximas, cuya memorización y aceptación ayudaban a promover la salud mental.
- 2- Cambios en el estilo de vida, como la adopción de una dieta moderada, la regulación del sueño, el ejercicio físico, la vestimenta sencilla, el cultivo de amistades, etc.
- 3- Técnicas contemplativas que implican el uso de la imaginación, como la visualización de la tierra vista desde arriba o el ensayo mental de eventos anticipados, etc.
- 4- Ejercicios retóricos, que incluyen la lectura de textos clave, la discusión de temas filosóficos aplicados y el mantenimiento de un cuaderno o diario personal en el que se realizan ejercicios verbales de manera regular (p. 45).

Este autor intenta trazar equivalencias entre las técnicas de sí propias del estoicismo (Foucault, 2021) con las de las terapias cognitivas: *paraskeue* y fichas, vista desde arriba e imaginación, *hypomnemata* y formularios, análisis de las representaciones y modificación de pensamientos automáticos, *praemeditatio* y planificación y ejecución de actividades o experimentos conductuales. Sin embargo, al momento de analizar las prácticas éticas Foucault (2001a) contempla cuatro elementos: las técnicas de sí, la sustancia ética, el modo de sujeción y el *telos* o finalidad. Es decir que una supuesta coincidencia en las técnicas utilizadas o en la sustancia tomada como objeto - pensamientos e imágenes- no implica necesariamente una equivalencia total.

Hagamos foco en el *telos*, en la finalidad de las prácticas, en el modo de conducta o de ser al que se tiende. En el caso de la CT, nos interesa rescatar tres citas -dos de

Beck padre y otra de Beck hija- acerca del fin del tratamiento:

Uno: "Proponemos que cuando el paradigma personal del paciente ha sido invertido y ajustado a la realidad [...], la depresión empieza a desaparecer" (Beck, Rush, Shaw & Emery, 2005, p. 29).

Dos: "La terapia cognitiva pretende mejorar la prueba de la realidad a través de la evaluación continua de las conclusiones personales. El objetivo inmediato es reducir las distorsiones cognitivas y los juicios sesgados, desplazando así el procesamiento de la información a una condición más "neutral" para que los eventos sean evaluados de una manera más equilibrada" (Beck, 2019, p. 239).

Tres: "La terapia cognitiva es educativa, tiene por objeto enseñar al paciente a ser su propio terapeuta" (Beck, J., 2000, p. 24).

Se puede concluir que la finalidad de la CT es que mediante distintas técnicas el paciente contraste sus creencias con la experiencia y, al no coincidir, las adapte a la realidad y a las evidencias señaladas por el terapeuta. En segundo lugar, la CT pretende que finalizado el tratamiento el paciente se convierta en su propio terapeuta y perpetúe el

19

uso de las técnicas para mantener sus esquemas cognitivos ajustados a la realidad externa.

Respecto a la REBT, al finalizar el tratamiento psicoterapéutico, el paciente se encontrará librado de trastornos gracias a poner en suspenso sus tendencias centrífugas al ambiente y a aceptar la realidad social. Esto se evidencia en estos dos fragmentos significativos de Ellis:

Uno: "La REBT intenta mostrar a los clientes cognitivamente que renunciar al perfeccionismo puede ayudarles a llevar vidas más felices y menos plagadas de ansiedad. Les enseña cómo reconocer sus "debería", "tendría" y "debe"; cómo separar las creencias racionales (preferenciales) de las irracionales (absolutistas); cómo ser lógicos y pragmáticos respecto a sus propios problemas; y cómo aceptar la realidad, incluso cuando es bastante sombría" (2019, p. 174).

Dos: "Debido a su negativa a aceptar la realidad social, su constante *musturbación* y su absorción en divinizar y demonizarse a sí mismos y a los demás, las personas frecuentemente terminan con trastornos emocionales" (2019, p. 194).

En ambas formas de psicoterapia la forma de subjetivación final deseada consiste en un paciente que continúa practicando autónomamente las técnicas aprendidas para suspender las variables personales -sesgos, demandas y creencias- que se oponen a la realidad social circundante. El sujeto *sano* es aquel que hace coincidir sus esquemas cognitivos con las variables que ordenan al mundo social.

Esta definición se asemeja a una de las dos definiciones que da Foucault sobre el sujeto de la gubernamentalidad neoliberal. Nos referimos a aquella que lo objetiva como un individuo necesariamente racional en tanto debe aceptar la realidad de las variables racionales externas para sobrevivir. La CT y la REBT son procesos de aprendizaje de técnicas de sí, de formas de intervenir sobre el sí mismo para hacerlo coincidir con un conjunto de esquemas de procesamiento de información liberado de sesgos y creencias que se opongan al ambiente social circundante. El *telos* de estas prácticas de producción de subjetividad coinciden con la objetivación propia de la gubernamentalidad neoliberal en tanto *homo oeconomicus* que acepta la realidad.

Conclusión

Este ensayo nace y se estructura alrededor de la premisa de que la Terapia Racional Emotiva Conductual y la Terapia Cognitiva consisten en prácticas de sí que apuntan a modos de subjetivación acordes a la unidimensionalidad de la racionalidad instrumental y a la gubernamentalidad neoliberal. Su sostén se asienta sobre herramientas conceptuales provenientes de la perspectiva crítica, entendida como aquella

que aborda el entramado entre sujeto, saber y poder a partir de las prácticas sociales.

De la teoría crítica frankfurtiana provienen la racionalidad instrumental y el pensamiento instrumental. La primera consiste en la racionalidad propia de la Ilustración que, en tanto desmitificación del mundo y confinamiento de la naturaleza al lugar de ser objeto del dominio del hombre, ha mostrado como ilusiones la posibilidad de una racionalidad objetiva, de una racionalidad intrínseca a determinados fines. Logos y cosmos se divorcian irremediabilmente. En su lugar, permanece la racionalidad subjetiva o instrumental, reducida a ser una herramienta de medición, cálculo y clasificación que busca la eficiencia en la prosecución de cualquier objetivo; un instrumento que permite la adecuación de los medios a los fines seleccionados por el medio social.

Dicho monismo racional se pone, en el contexto de la sociedad industrial avanzada, al servicio de la captura de toda fuerza centrífuga al orden social. La posibilidad del pensamiento crítico, aquel que niegue la naturalización del orden social y toma por objeto las alternativas posibles más allá de lo positivamente existente, es coartada por la unidimensionalidad del pensamiento. Ciencia y tecnología operan, en la sociedad industrial avanzada, desligadas ya de la conjunción entre epistemología y ética propia de la antigüedad. Se dedican sistemáticamente a la alimentación de la falsa conciencia, a la creación y satisfacción de las necesidades falsas que perpetúan las condiciones sociales existentes.

20

Por su parte, de la caja de herramientas foucaultiana recurrimos a la gubernamentalidad neoliberal y las prácticas de sí. El autor, en el contexto de su análisis sobre el poder, entiende a la gubernamentalidad como una grilla de análisis que toma al poder como gobierno, como redes en donde los agentes realizan acciones que apuntan a la producción o no de otras acciones. Al trazar una genealogía de la gubernamentalidad, de las artes de gobernar y su racionalización, Foucault define a la gubernamentalidad neoliberal como aquella que apunta a mercantilizar todas las esferas de la vida social, a accionar para que el enfoque económico y los mecanismos de competencia constituyan la clave de inteligibilidad de la conducta de instituciones, grupos e individuos. En este marco, los sujetos son objetivados como *homo œconomicus* en dos sentidos: como individuos que aceptan la realidad y son necesariamente racionales por tener que responder a un ambiente de variables racionales económicas y como empresarios de sí mismo que cuentan con cierto capital humano para competir en el mercado laboral y producir su propia satisfacción.

Más adelante, en la fase de su labor que privilegió el estudio de la ética, Foucault actualiza la noción de gubernamentalidad, redefiniéndola como el entrelazamiento entre las técnicas de poder ejercidas sobre los otros y las técnicas de gobierno de sí mismo. En consecuencia, la producción de subjetividad del *homo œconomicus* neoliberal debe ser estudiada en tanto atravesada por una serie de prácticas de sí, de una serie de intervenciones de los sujetos sobre sí mismos para constituirse como tales.

Pertrechados con estas categorías, nos dirigimos a analizar la REBT de Ellis y la CT de Beck, psicoterapias que entienden que la etiología de los trastornos mentales descansa en creencias, cogniciones y esquemas irracionales con los que el cliente interpreta de forma distorsionada o desadaptativa sus experiencias. El carácter irracional de las creencias patológicas se debe, según los autores, a que no se adaptan al ambiente circundante, niegan o condenan algún elemento del medio. El cliente considera necesario que la realidad sea como él cree que debe ser y, de no cumplirse esta expectativa, la alternativa es el padecimiento. El tratamiento consistirá en el debilitamiento y reemplazo de estas creencias irracionales mediante diversas técnicas.

Los autores pretenden que esta forma de entender la racionalidad se remite a la ética estoica. El estoicismo también considera que la forma de morigerar el sufrimiento consiste en tener opiniones racionales que acepten el mundo tal como se presenta. Sin

embargo, este postulado ético descansa en una física estoica que dota al cosmos de una racionalidad intrínseca. Las opiniones racionales de los estoicos se justifican por buscar coincidir con el logos propio del orden cósmico. Esta referencia a una racionalidad universal, hace que el intento de Beck y Ellis de poner sus psicoterapias en la estela del estoicismo resulte en un fracaso.

En su lugar, analizamos dichas psicoterapias desde el lente de la teoría crítica, como prácticas sociales que producen diversos modos de subjetivación en tanto sujetan a aleaciones de saber-poder. Sostuvimos que la concepción de la racionalidad en estas psicoterapias coincide con aquella que la Escuela de Frankfurt conceptualizó como racionalidad instrumental. La razón se reduce a un instrumento que debe ser útil para que alcance los fines propuestos por el medio social circundante. Las creencias racionales promovidas desde estas psicoterapias consisten en aceptar el mundo tal cual es y deben servir para adaptarse al mismo. Esta acomodación del sujeto al sistema social le permitirá la satisfacción de sus necesidades en tanto moldeadas por el mismo sistema.

A continuación, llevamos el análisis de la producción de subjetividad de estas psicoterapias más allá de los mecanismos de represión. Siguiendo a Foucault, encontramos que la CT y la REBT cuentan con una serie de técnicas que el cliente debe aprender a utilizar durante el proceso terapéutico para luego aplicarlas en su cotidianeidad. Es decir que el paciente debe convertirse en su propio terapeuta, relacionarse consigo mismo con las prácticas adquiridas durante el tratamiento. El *telos* de estas técnicas consiste en que el sujeto pueda suspender las variables personales -sesgos, demandas y creencias- que se oponen a la realidad social circundante. El sujeto producido por estas psicoterapias es aquel que hace coincidir sus esquemas cognitivos con las variables que

21

ordenan al mundo social. Es decir que el *telos* de estas prácticas de producción de subjetividad coinciden con la objetivación propia de la gubernamentalidad neoliberal en tanto *homo oeconomicus* que acepta la realidad.

De esta manera concluye el despliegue de la premisa que guio este ensayo. Resulta de interés para futuros trabajos poder aplicar la lente de la perspectiva crítica a otras psicoterapias de reciente implantación y divulgación en nuestro contexto, como la psicoterapia positiva de Seligman.

Referencias bibliográficas

- Alirangues, M. (2018). Regaining the subject: Foucault and the Frankfurt School on critical subjectivity. En *CLCWeb: Comparative Literature and Culture*, 20(4), 1-9.
- Beck, A., Rush, J., Shaw, B. & Emery, G. (2005). *Terapia Cognitiva de la depresión*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Beck, A. & Weishaar, M. (2019). Cognitive Therapy. En D. Wedding y R. J. Corsini (Eds.), *Current Psychotherapies, Eleventh edition*, (pp. 237-272). Boston: Cengage.
- Beck, J. (2000). *Terapia Cognitiva: conceptos básicos y profundización*. Barcelona: Gedisa.
- Becker,

- G. (1976). *The economic approach to human behavior*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Canguilhem, G. (2009). *Estudios de historia y de filosofía de las ciencias*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Cappelletti, A. & Díaz de Kóbila, E. (2008). *Doce lecciones de epistemología*. Rosario: Laborde.
- David, D., Cristea, I., & Hofmann, S. G. (2018). Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy. En *Frontiers in psychiatry*, 9(4). Díaz de Kóbila, E. (2007). La Escuela de Frankfurt, Foucault y la tradición crítica. En torno a la cuestión del sujeto. En *Pensar. Epistemología, política y ciencias sociales*, 2, 27-38.
- Durand, M., Shogry, S. & Baltzly, D. (2023). Stoicism. En E. N. Zalta & U. Nodelman (Eds.), *The Stanford Encyclopedia of philosophy*, URL: <https://plato.stanford.edu/archives/spr2023/entries/stoicism/>
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Nueva York: Lyle Stuart. Ellis, A. (1975). *How to live with a "neurotic"*. Los Ángeles: Melwin Powers Wilshire Book Company.
- Ellis, A. (1981). La teoría básica clínica de la Terapia Racional-Emotiva. En A. Ellis & R. Grieger (Coops.), *Manual de Terapia Racional-Emotiva*, (pp. 17-45). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Ellis, A. & Joffe Ellis, D. (2019). Rational Emotive Behavior Therapy. En D. Wedding y R. J. Corsini (Eds.), *Current Psychotherapies, Eleventh edition*, (pp. 157-198). Boston: Cengage.
- Epicteto. (1993). *Disertaciones*. Madrid: Gredos.
- Epicteto, Hadot, P. (2015). *Manual para la vida feliz*. Madrid: errata naturae. Foucault, M. (1979). Verdad y poder. En J. Varela & F. Álvarez-Uría (Eds.), *Microfísica del poder*, (pp. 175-189). Madrid: La Piqueta.
- Foucault, M. (1990). *Historia de la sexualidad. Vol. 1: La voluntad de saber*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Foucault, M. (1995). ¿Qué es la crítica? [Crítica y Aufklärung]. En *Daimon, Revista Internacional de Filosofía*, (11), 5-26.
- Foucault, M. (1999). *Obras esenciales, volumen 3. Estética, ética y hermenéutica*. Barcelona: Paidós.
- Foucault, M. (2001a). Post-Scriptum. En H. L. Dreyfus & P. Rabinow, *Michel Foucault: más allá del estructuralismo y la hermenéutica*, (pp. 241-286). Buenos Aires: Nueva Visión.
- Foucault, M. (2001b). *Defender la sociedad*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, M. (2003). *Historia de la sexualidad. Vol. 2: El uso de los placeres*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Foucault, M. (2005). *El orden del discurso*. Buenos Aires: Tusquets.
- Foucault, M. (2006). *Seguridad, territorio, población*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, M. (2007). *Nacimiento de la biopolítica*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, M. (2021). *La hermenéutica del sujeto*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

- Gill, C. (2013). Cynicism and Stoicism. En R. Crisp (Ed.), *The Oxford Handbook of the history of ethics*, (pp. 93-111). Oxford University Press.
- Hadot, P. (2006). *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Madrid: Siruela.
- Horkheimer, M. & Adorno, T. (1998). *Dialéctica de la Ilustración*. Madrid: Trotta.
- Horkheimer, M. (2003). *Teoría crítica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Horkheimer, M. (2007). *Crítica de la razón instrumental*. Buenos Aires: Terramar.

- Hursthouse, R. & Pettigrove, G. (2023). Virtue Ethics. En E. N. Zalta & U. Nodelman (Eds.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, URL: <https://plato.stanford.edu/archives/fall2023/entries/ethics-virtue/>
- Kant, I. (2004). *Filosofía de la historia*. Buenos Aires: Terramar.
- Korman, G. P., Sarudiansky, M., Garay, C. J. & O'Brien, M. C. (2022). Cognitive behavioral therapy in Argentina. En M. D. Terjesen & K. A. Doyle (Eds.), *Cognitive behavioral therapy in a global context*, (pp. 31-50). Cham: Springer.
- Lagache, D. (1980). *La unidad de la psicología*. Buenos Aires: Paidós. Lega, L. I., Caballo, V. E. & Ellis, A. (1997). *Teoría y práctica de la Terapia Racional Emotivo-Conductual*. Madrid: Siglo XXI.
- Marco Aurelio. (2023). *Meditaciones*. Buenos Aires: Terramar.
- Marcuse, H. (1993). *El hombre unidimensional*. Barcelona: Planeta – De Agostini.
- Marcuse, H. (2020). *Escritos sobre ciencia y tecnología*. Medellín: En Negativo. McCarthy, T. (1990). The critique of impure reason: Foucault and the Frankfurt School. En *Political Theory*, 18(3), 437-469.
- Ratnayake, S. & Poppe, C. (2021). Ethical issues in cognitive behavioral therapy. En M. Trachsel, J. Gaab, N. Biller-Andorno, Ş. Tekin & J. Sadler (Eds.), *The Oxford Handbook of Psychotherapy Ethics*, (pp. 515-528). Oxford: Oxford University Press.
- Robertson, D. (2010). *The philosophy of cognitive-behavioural therapy (CBT)*. Londres: Karnac.
- Robbins, L. (1945). *An essay on the nature and significance of economic science*. Londres: MacMillian & Co.
- Roudinesco, E. (1993). *La guerra de los cien años. Historia del psicoanálisis en Francia. Vol. 3 (1925-1985)*. Madrid: Fundamentos.
- Shaw, B. D. (1985). The divine economy: stoicism as ideology. En *Latomus*, 64(1), 16-54.
- Stephens, W. O. (2020). The stoics and their philosophical system. En K. Anderson (Ed.), *The Routledge handbook of hellenistic philosophy*, (pp. 25-37). Nueva York: Routledge.