



Una vida normal
Seminario de filosofía terapéutica

2. Escritura epistolar como filosofía
y cuidado

Prof.^a Dr.^a Victoria Sarmiento

JUEVES 24 DE OCTUBRE, 19:00 H

<https://us06web.zoom.us/j/87305277906>

Una vida normal. Seminario de filosofía terapéutica 3

la torre del Virrey. Instituto de Estudios Culturales Avanzados
Octubre y noviembre de 2024

2. Escritura epistolar como filosofía y cuidado

Profa. Dra. Ingrid Victoria Sarmiento Aponte
Docente e investigadora de la Escuela de Ciencias de la Educación, UNAD
ingrid.sarmiento@unad.edu.co
Jueves 24 de octubre de 2024

Escritura epistolar como filosofía y cuidado

1) Sentirse quebrado: la fragmentación de identidad. 2) De la fragmentación de la identidad a la emergencia de la conciencia. 3) La escritura: un camino hacia el autoconocimiento y el cuidado de sí y de los otros.

Bibliografía

- ÁNGEL ALONSO SALAS, 'La soledad de las guerreras de Santa Marta', *HASER. Revista Internacional De Filosofía Aplicada*, 10 (2019), pp. 13-36.
- EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, traducción de Paloma Ortiz García, Gredos, Madrid, 1993.
- . *Manual de la vida*, Traducción de Paloma Ortiz García, Ariel, Barcelona, 2023
- JOSÉ BARRIENTOS-RASTROJO, *Plomo o Filosofía. Entrenar para la desinserción social en prisión*, Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México, 2022.
- ÍNGRID VICTORIA SARMIENTO APONTE, 'Repensar la formación carcelaria en Colombia desde una perspectiva filosófica', *HASER. Revista Internacional De Filosofía Aplicada*, 14 (2023), pp. 17-40.
- MARCO AURELIO, *Meditaciones*, traducción de Ramón Bach Pellicer, Gredos. Madrid, 2005.
- MARÍA ZAMBRANO, *Persona y democracia. La historia sacrificial*, Anthropos, Barcelona, 1992.
- , *La razón en la sombra. Antología crítica*. Edición de Jesús Moreno Sanz, Siruela, Madrid, 2004.
- , *Delirio y destino*, Editorial horas y horas, Madrid, 2011.
- , 'Hacia un saber sobre el alma', *Obras reunidas*, Alianza, Madrid, 2016.
- MICHEL FOUCAULT, *El gobierno de sí y de los otros*, traducción de Horacio Pons, Fondo de Cultura Económica, Buenos Aires, 2009.
- PEDRO AZNAR, *Quebrado [Canción]*. En *Quebrado [Álbum]*, WEA, 2008, <https://youtu.be/tt1gyGUdqR8>.
- SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, traducción de Ismael Roca Meliá, Gredos, Madrid, 1986.

Resumen

El concepto de "quebrado," que sirve de contrapunteo en esta sesión del seminario, se refiere a una experiencia emocional del sujeto que trasciende el daño físico, reflejando una profunda vulnerabilidad y vacío. Esta condición, a menudo provocada por pérdidas, decepciones o circunstancias adversas, se manifiesta en la fragmentación de la identidad, pero también puede ser vista como una oportunidad para la resiliencia y el renacimiento, donde la aceptación del dolor se convierte en un motor de crecimiento personal y transformación. Reconocer este estado permite a los individuos no solo entender su sufrimiento, sino también buscar maneras de sanar y reconstruir su identidad.

En este contexto, la escritura se presenta como una herramienta poderosa para el autoconocimiento y la transformación. María Zambrano sugiere que la conciencia de nuestro padecimiento puede facilitar la búsqueda de significado, permitiendo una conexión más profunda con nosotros mismos y con los demás. A través de la escritura, las personas pueden explorar y dar sentido a su sufrimiento, integrando estas experiencias en su narrativa personal y ayudando a recomponer su identidad fragmentada.

Esto resulta particularmente relevante en situaciones de privación de libertad. En el Proyecto BOECIO, la escritura se convierte en un medio liberador. A través de talleres filosóficos inspirados en el estoicismo, los participantes tienen la oportunidad de externalizar su sufrimiento. Este proceso no solo les permite reconstruir su identidad y reescribir su historia, sino que también transforma el dolor en un impulso hacia el crecimiento personal. Así, la escritura no solo fomenta la conexión entre individuos, sino que también abre un camino hacia la libertad interior y nuevas oportunidades en la vida.

1

Como un océano
 Como un mar
 Como río correntoso
 Como lago inabarcable
 No pude ser la gota
 Música en el cántaro
 Los pájaros del deseo
 Una lanza abrió un costado
 Detrás de esta máscara
 Hay un chico asustado
 Quebrado
 Quebrado
 Miedo de morir
 Antes de saber vivir
 Como altar de piedra
 Como sacrificio
 Como corazón arrancado
 Como sangre en oleadas
 No supe ser la paz
 La hondura que no ahoga
 La risa que perdura
 La confianza que entrega

PEDRO AZNAR

Quebrado [Canción]. En *Quebrado* [Álbum]. WEA.
<https://youtu.be/tt1gyGUdqR8>

2

Te he contestado ya a algunas preguntas. Te ha llegado la hora de echar no el alma por la boca, sino de que el espíritu se pose en la blancura de las cuartillas (...) El pensamiento que se da a la luz ha de ser concebido y eso es doloroso y algo más, algo inenarrable: desgarramiento entrega, oscura gestación, luz que se enciende en la oscuridad hasta la claridad del Verbo aparece como aurora "*consurgens*".

Y escribir, sí. Ya te lo dije desde el comienzo de esta etapa de nuestra correspondencia. Has de hacerlo, te diría que es cuestión de acabarte de nacer o de... no sé, no quiero tan siquiera ver el riesgo.

MARÍA ZAMBRANO

'Carta dirigida a Andreu el 19 de mayo de 1974', *La razón en la sombra. Antología crítica*. Edición de Jesús Moreno Sanz, Siruela, Madrid, 2004, p. 156.

3

Lo que es preciso constituir en lo que uno escribe es su propia alma [...]. Mediante el juego de las lecturas escogidas y de la escritura asimilativa, debe poder formarse una identidad a través de la cual se lea toda una genealogía espiritual. (2009: 297)

MICHEL FOUCAULT

El gobierno de sí y de los otros, traducción de Horacio Pons, Fondo de Cultura Económica, Buenos Aires, 2009, p. 297

4

Has prometido lograr tu máxima vinculación con la sabiduría, ser hombre de bien, y te has obligado a ello con juramento. Se burlará de ti quien te dijere que se trata de una milicia suave y llevadera; no quiero que te engañen. En los mismos términos se formula este muy honesto y aquel otro muy deshonesto compromiso: "afrentar el fuego, las cadenas y la muerte a cuchillo".

De aquellos que trabajan a jornal para el circo, que comen y beben de la prestación que hacen a costa de su sangre, se exige la garantía de que, aun contra su voluntad, soporten estos riesgos; de ti que los soportes libre y gustosamente. A aquellos, se les permite rendir las armas, recabar la misericordia del pueblo; tú ni te entregarás, ni suplicarás por tu vida; debes morir erguido e invicto. ¿De qué sirve, además, beneficiarse de unos días o de unos años? Nacemos para una lucha sin piedad. "¿Cómo, pues", preguntas, "me las arreglaré?". Eludir la necesidad no está en tu poder, sí el vencerla. Se abre el camino con la violencia; y un tal camino te lo mostrará la filosofía. Acógete a ella si quieres vivir incólume, tranquilo, dichoso; si quieres, supremo objetivo éste, ser libre. Tal situación no puedes alcanzarla de otra suerte.

Cosa rastrera es la necedad [ignorancia], abyecta, despreciable, servil, sometida a muchas y muy violentas pasiones. A estos tan severos déspotas, que a veces mandan por turno, a veces a la par, los aleja de ti la sabiduría que constituye la única libertad. Único es el camino que a ella nos conduce, directamente por cierto; por él no te desviarás. Anda con paso firme. Si quieres someter a ti todas las cosas, sométete tú mismo a la razón. A muchos gobernarás, si la razón te gobernare a ti. Aprenderás de ella qué proyectos debes acometer y de qué manera; no te cogerán de sorpresa los acontecimientos. Ni uno solo me podrás nombrar que sepa cómo ha comenzado a querer lo que quiere; no le ha conducido a ello su razón, sino que lo ha lanzado su instinto. La fortuna no tropieza con nosotros menos frecuentemente que nosotros con ella. Lo vergonzoso no es que uno vaya a su ritmo, sino que se vea arrastrado [por el mal y la fortuna] y que, inmerso de repente en la vorágine de los acontecimientos, pregunte con sorpresa: "¿Cómo he llegado yo aquí?"

SÉNECA

'Juramento del filósofo' (carta XXXVII), *Epístolas morales a Lucilio*, traducción de Ismael Roca Meliá, Gredos, Madrid, 1986, pp. 121-122.

5

Todo hábito o facultad se mantiene y acrecienta por medio de las acciones correspondientes: la de pasear, por medio del paseo; la de correr, por medio de la carrera. Si quieres ser lector, lee; si escritor, escribe. Pero si durante treinta días no lees, sino que haces otra cosa, te darás cuenta de lo que pasa. Y lo mismo si estás tumbado diez días: al levantarte, intenta andar una distancia bastante larga y verás cómo te flaquean las piernas. Por tanto, en general, si quieres hacer algo, hazlo habitualmente. Si quieres dejar de hacer algo, no lo hagas, pero acostúmbrate a hacer otra cosa en lugar de aquélla.

EPICTETO

Disertaciones por Arriano, traducción de Paloma Ortiz García, Gredos, Madrid, 1993, p. 76

6

Si alguien puede refutarme y probar de modo concluyente que pienso o actúo incorrectamente, de buen grado cambiaré de proceder. Pues persigo la verdad, que no daña nunca a nadie; en cambio, sí se daña el que persiste en su propio engaño e ignorancia.

MARCO AURELIO

Meditaciones, traducción de Ramón Bach Pellicer, Gredos. Madrid, 2005, p. 62

7

Curiosamente, aunque el delirio no cura de la derrota, salva lo sucedido de una forma menos dolorosa; quizás, promovido porque la escritura aparece como un medio de aceptación y distancia respecto a lo sucedido en el tiempo sucesivo, en la experiencia del día a día. Después de todo, de la derrota “nace la exigencia de escribir”. En síntesis, la aprehensión de ese dolor a través de la escritura del delirio permite una suerte de victoria. El delirio en general surge de las raíces metafísico-imaginarias de una esperanza fallida. Decíamos, con Castilla del Pino, que esta germinación no siempre es patológica. La fantasía goza del mismo fundamento que el delirio, una imaginación creadora, no manifestándose su cualidad morbosa. La fantasía y el delirio se diferencian no por el tema ni por la coherencia del discurso, sino por el rango adiacrítico que el delirio posee (...). No por tenerlas [las fantasías], sino por conferirle categoría de “realizables”, dudaríamos de la cordura del sujeto en cuestión.

JOSÉ BARRIENTOS-RASTROJO

Plomo o Filosofía. Entrenar para la desinserción social en prisión, Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México, 2022, p. 36.

8

La reclusión es una prueba que forja el carácter, que te reivindica como humano o te hunde, y hace creer que perdiste la dignidad y la calidad humana.

ÁNGEL ALONSO SALAS,

'La soledad de las guerreras de Santa Marta', *HASER. Revista Internacional De Filosofía Aplicada*, 10 (2019), p. 15.