



Modelo Paramétrico del Sufrimiento

Carolina Colorado Colorado

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogo

Tutor

Ricardo Pérez Almonacid, Doctor (PhD) en Ciencia del Comportamiento

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Psicología
Medellín, Antioquia, Colombia
2025

Cita	(Colorado Colorado, 2025)
Referencia	Colorado Colorado, C. (2025). <i>Modelo Paramétrico del Sufrimiento</i> [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
Estilo APA 7 (2020)	



Seleccione biblioteca, CRAI o centro de documentación UdeA (A-Z)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Dedicatoria

A mis amados, quienes me han enseñado la paradoja de la vida y los matices de las incoherencias.

Agradecimientos

A mi familia y amigos, por creer en mí incluso antes que yo misma, por su cariño incondicional, su apoyo constante y sus sabios consejos. A mi profesor Ricardo, por su valiosa guía y acompañamiento en este camino intelectual, ayudándome a transitar lo desconocido con claridad y confianza.

Tabla de contenido

Resumen.....	7
Abstract.....	8
Introducción	9
1 El Sufrimiento Habita en el Lenguaje Ordinario	11
1.1 Algunos Usos de los Términos Relacionados con el Sufrir	11
2 Hacia un Modelo Paramétrico de los Usos Lingüísticos Relacionados con el Sufrimiento	16
2.1 Distancia social.....	16
2.2 Tiempo	18
2.3 Tipo de criterio	19
2.4 Controlabilidad	26
3 Representación Esquemática de la Interacción entre los Parámetros del Sufrimiento	29
4 Intervenciones en el Modelo Paramétrico del Sufrimiento.....	38
5 Conclusión	40
Referencias.....	41

Lista de figuras

Figura 1 Representación de las cinco clases del término sufrimiento en el Modelo Paramétrico del Sufrimiento 33

Figura 2 Representación de situaciones en extremos en el Modelo Paramétrico del Sufrimiento 36

Siglas, acrónimos y abreviaturas

ACT	Terapia de Aceptación y Compromiso
C	Controlabilidad
CCR	Conductas Clínicamente Relevantes
DS	Distancia Social
FAP	Psicoterapia Analítico-Funcional
RFT	Teoría del Marco Relacional
T	Tiempo - Temporal
TC	Tipo de Criterio

Resumen

En el análisis del término sufrimiento en el lenguaje ordinario se identifican cinco usos: padecimiento, sobreexigencia, pérdida, insatisfacción por espera y/o anticipación y compasión. El análisis anterior, junto con las propuestas de las escuelas de la filosofía Helenística, y las propuesta de Martha Nussbaum, Schopenhauer, Nietzsche y Max Scheler, permiten abstraer cuatro parámetros relevantes del fenómeno del sufrimiento: de temporalidad, que alude a las coordenadas en los que se ubica un evento, pasado, presente y futuro; distancia social, entendido como un gradiente de vínculos interpersonales, partiendo de la primera persona (yo), y pasando por personas cercanas, para llegar a otros más lejanos; controlabilidad, como la posibilidad del individuo de modificar las consecuencias de un evento; y por último, el tipo de criterio, referido a los criterios conceptuales y categoriales respecto a los cuales se organiza el comportamiento de una persona. Estos parámetros resultan suficientes para cumplir una función sistematizadora, productiva y descriptiva del fenómeno.

Finalmente, se presentan algunos ejemplos de intervención en psicología que modulan uno o varios de estos parámetros disminuyendo el sufrimiento.

Palabras clave: sufrimiento, modelo paramétrico, lenguaje ordinario, uso del lenguaje, intervenciones.

Abstract

In analyzing the term suffering within ordinary language, five distinct uses are identified: distress, over-demand, loss, dissatisfaction arising from waiting and/or anticipation, and compassion. This analysis, combined with insights from Hellenistic philosophy, as well as the contributions of Martha Nussbaum, Schopenhauer, Nietzsche and Max Scheler, enables the abstraction of four key parameters of the phenomenon of suffering: Temporality, referring to the time frame in which an event is situated—past, present, or future. Social Distance, referring to a gradient of interpersonal connections, ranging from the self (I) to close individuals, and extending to more distant relations. Controllability, concerning the individual's ability to influence or modify the consequences of an event. And type of criterion, pertaining to the conceptual and categorical criteria according to which a person's behavior is organized. These parameters are sufficient to provide a systematic, descriptive, and productive understanding of the phenomenon of suffering. Lastly, this paper explores some examples of psychological intervention that aim to modulate one or more of these parameters and reduce suffering.

Keywords: Suffering, parametric models, ordinary language, language use, psychological interventions.

Introducción

El sufrimiento es inherente a la existencia humana. En esta idea coinciden autores tan diversos como Schopenhauer (1818,1819/2014,1970), Scheler (1979) y Nussbaum (1995,2003). El sufrimiento es una de esas nociones que comprendemos plenamente en el lenguaje coloquial a partir de situaciones diversas: el padre que no tiene lo suficiente para alimentar a sus hijos, el adolescente que siente que no puede conquistar a la persona que le gusta, el anciano aquejado por sus dolores, el niño al que apartan del grupo de juego, el trabajador que se levanta día a día a cumplir una rutina que detesta, la mujer que soporta un dolor crónico en su cuerpo, la madre que acaba de perder a su hijo asesinado, el veterano de guerra que se despierta atemorizado por un posible ataque, el campesino que siente la angustia de tener que dejar su tierra, etc.

No es un término técnico, pero sí uno que involucra juegos de lenguaje relacionados con enfrentarse con adversidades, presiones, exigencias o amenazas ambientales o sociales que se viven con malestar, insatisfacción, angustia, queja, desesperación, entre otros. En la medida en que la vida es una permanente conquista de recursos finitos con posibilidades limitadas, siempre tendremos algún grado de sufrimiento.

La reflexión sobre el sufrimiento es común desde todas las modalidades del arte y también desde la filosofía existencial. Encontramos decenas de autores a lo largo de la historia que se han preguntado por la naturaleza del sufrimiento, la forma como se experimenta en primera persona, sus rasgos distintivos y la forma de lidiar con él. Sin embargo, no es fácil encontrar un tratamiento sistemático desde una perspectiva científica. La psicología como disciplina podría aportar a tal empresa, en la medida en que se ocupa de los procesos que ocurren en la historia individual. Y, en efecto, se encuentran algunos abordajes, especialmente desde tradiciones relacionadas con la psicología clínica. Infortunadamente, la patologización del comportamiento humano ha llevado a establecer una equivalencia innecesaria entre sufrir y padecer alguna afectación, enfermedad o trastorno mental. En línea con Johnstone y Boyle (2018) y Frances (2013), el diagnóstico psiquiátrico puede convertir incorrectamente en enfermedad lo que son problemas de vida de las personas. Hacer esto implica una petición de principio: asumir que el sufrimiento es el resultado de algo más que ocurre en la persona, un atributo que se infiere, y frente a lo cual tenemos que curarla.

El presente análisis ofrece un punto de partida diferente. En tanto fenómeno que incumbe al accionar humano, el sufrimiento puede abordarse analizando las circunstancias en las que se encuentran las personas que sufren y la forma de hablar de eso. No es necesario asumir una supuesta naturaleza patológica que urge descifrar y curar. Consideramos que es más fructífero acercarnos al fenómeno desde el lugar donde ocurre: la cotidianidad de las personas que sufren. De este modo, buscamos ofrecer un análisis pertinente a la ciencia del comportamiento sobre el sufrimiento. Con esto, proyectamos la posibilidad de alimentar la reflexión teórica y el desarrollo de modelos experimentales que permitan un análisis sistemático y productivo de lo que es una experiencia humana ampliamente compartida.

1 El Sufrimiento Habita en el Lenguaje Ordinario

El sufrimiento no es un término técnico. Este tipo de términos se caracterizan por tener significados unívocos (Ribes, 2018). La ciencia natural opera con términos técnicos porque está interesada en encontrar relaciones funcionales entre clases de eventos independientes entre sí. Por ejemplo, la relación entre determinada dosis de un medicamento (clase natural 1) y determinada cantidad de reacción (clase natural 2) sólo puede establecerse si las dos clases son diferentes empíricamente. En las ciencias humanas y sociales también hay clases naturales, pero es común encontrar relaciones entre eventos que no son independientes empíricamente entre sí, sino facetas distintas de lo mismo. Algunos autores como Ter Hark (1990) llaman a esto una *relación interna*, mientras que denominan *relación externa* a la relación que guardan entre sí clases naturales diferentes. Un ejemplo de relación interna es aquella entre amar y estar pendiente de las necesidades de alguien más. Podría decirse que yo estoy pendiente de tus cosas porque te amo, dando a entender que amar es la explicación de por qué estoy pendiente, y en el lenguaje cotidiano esto tiene pleno sentido. Decimos, entonces, que hay una relación interna, conceptual, entre ambas cosas. Si lo vemos en detalle, la relación no es causal sino adverbial, es decir, hago las cosas de cierta manera y a esa manera le llamamos “amar”. Pero la ciencia natural no busca establecer relaciones internas sino externas. En este ejemplo, si queremos explicar por qué estoy pendiente de las cosas de otra persona tendría que buscar la respuesta en una clase de eventos diferente.

Los términos del lenguaje ordinario referidos a las experiencias humanas que hacen parte de relaciones internas con otros suelen ser expresivos. Es decir, comunican las condiciones de lo que hacemos, pero no describen estados de cosas inaparentes. Ryle (1949) hizo notar esto al mostrar varios ejemplos de que usamos los términos mentales para referirnos a lo que hacemos y sus circunstancias, y no a supuestas descripciones de cosas que nos están pasando y que nadie más puede observar, como ha sido común en la tradición mentalista. El sufrimiento hace parte de ese tipo de términos.

1.1 Algunos Usos de los Términos Relacionados con el Sufrir

Aun con la gran diversidad de situaciones relacionadas con el sufrimiento, es posible agruparlas de acuerdo con diferentes criterios de uso. Así que, ciertas expresiones cotidianas con

las que expresamos sufrimiento se refieren a *padecimientos* o acontecimientos que nos vemos obligados a soportar, principalmente de carácter biológico. Padecer es sinónimo de ser pasivo en medio del dolor (Scheler, 1979). Por ejemplo, podemos experimentar un fuerte dolor de muela, estar sometidos a tortura física o sentir malestar debido a la inanición. Son usos que implican estar expuestos en primera persona (yo) a sucesos que se nos imponen generalmente en el presente.

Los padecimientos pueden, a su vez, variar en el grado en el que podemos eliminarlos, disminuirlos, dilatarlos, etc. Por ejemplo, el dolor de muela puede calmarse, mientras que la tortura física podría ser imposible de detener. También es relevante el criterio con el que se evalúa el padecimiento. En el cristianismo, el sufrimiento se interpreta como un proceso de purificación, en el que el dolor es visto como un "amigo" del alma. En cambio, en el budismo, el enfoque se centra en suprimir la resistencia al mal en lugar de combatir el mal mismo, ya que todos los seres existen en estados determinados por las consecuencias de sus propias acciones (Scheler, 1979).

Cuando el término se usa en casos en los que la demanda es mayor a la capacidad, nos estaríamos refiriendo a la *sobreexigencia*. Para Nietzsche (1883-1885, 1986) el sufrimiento viene acompañado de grandes sacrificios necesarios para alcanzar ideales o estados más elevados del ser. De manera similar, para los estoicos el sacrificio en términos de disciplina y resistencia al sufrimiento es necesario para una vida virtuosa (Epictetus, 1995; Aurelius, 2002).

Por otra parte, Nussbaum (1995) retoma el dilema de *Eutifrón*, quien se debate entre el deber de respetar a su padre y la obligación de defender la vida humana. Aunque la decisión pueda parecer obvia, tomarla resulta extremadamente difícil. En este caso, los criterios en juego son contradictorios o, como señala la autora, existe un desacuerdo ético que impacta la satisfacción psicológica del sujeto.

Algunas situaciones cotidianas de sobreexigencia pueden devenir de situaciones como no ganar suficiente dinero para cubrir las necesidades del hogar; tener dificultades para cumplir con plazos debido a la excesiva carga laboral; o carecer de refugio adecuado ante una emergencia ambiental inminente y no contar con apoyo inmediato, son casos que harían parte de esta agrupación. Los parámetros involucrados son: la primera persona (yo), la demanda, ya sea convencional o biológica, el factor temporal relacionado al presente o futuro, y el grado de control de la situación que nos sobre exige.

Otro de los usos se da en situaciones de *pérdida*, donde se experimenta la reducción o privación de algo que se poseía. En relación, Schopenhauer (1818, 1970) afirma que el sufrimiento

está ligado al deseo y que aquel es mayor mientras más apego se tenga hacia lo que se pierde. Por ejemplo, ser despedido en una reestructuración empresarial implica además la disminución de un valorado estatus social; padecer disminución de las capacidades físicas a raíz de una enfermedad degenerativa y no poder evitarlo; tener que enfrentar la muerte de un ser querido, o extraviar un recuerdo familiar muy apreciado. Se identifica nuevamente el parámetro de la primera persona, quien experimenta una incongruencia en la continuidad de los hechos de su vida; además, esta valoración se da respecto al pasado (ahora no se tiene) o al futuro (no se tendrá), como cuando se sufre porque un familiar querido falleció y se extrañará en eventos familiares significativos. En este caso, las posibilidades de restaurar lo perdido suelen ser reducidas o nulas, de modo que, si se puede modificar algo de la situación, no sería sobre el objeto que se pierde.

En los usos vinculados al anhelo de algo incierto e incontrolable, la *insatisfacción* se da por *espera* y/o *anticipación*. Para los estoicos (Irvine, 2009), la insatisfacción tiene lugar a partir de deseos que están por fuera del control propio. Los eventos que generan insatisfacción debido a la espera invitan a considerar diferentes argumentos para evaluar la situación. En contraste, ante la anticipación, es posible recurrir a actividades preparatorias, como ocurre con el miedo frente a la muerte y la autoconservación (Nussbaum, 2003). Por su parte, en una de sus metáforas más famosas, Schopenhauer (1818) compara la vida a un péndulo que oscila entre el sufrimiento y el aburrimiento, como los constituyentes últimos de la vida. De esta forma, afirma que siempre que no estamos sufriendo por un deseo no satisfecho, sentimos profundo aburrimiento en forma de sensación de vacío y falta de propósito.

Por ejemplo, la angustia antes de recibir los resultados de exámenes médicos sin poder acelerar su entrega y anticipando un resultado negativo; esperar que la pareja cumpla con un compromiso importante; sentir incertidumbre al esperar que aprueben un préstamo para la vivienda soñada; el temor constante de no alcanzar las metas y considerarse un fracaso; o imaginar lo mucho que se lamentará en el futuro la decisión que se está tomando. Se reconocen los mismos parámetros relevantes en la situación: la primera persona, la discrepancia de la situación respecto de algo que se valora, el factor temporal, principalmente presente y futuro, y el grado de control que se tiene sobre la situación.

Estos cuatro casos de usos de los términos relacionados con el sufrimiento tienen en común que los experimenta la primera persona. No obstante, cuando es la segunda o tercera persona quien sufre, podemos reconocer un tipo de uso que sigue sintiendo la primera persona, pero referida a las

demás, y que podríamos caracterizar como *compasión*. Para Nussbaum (2003) sentir compasión también implica sentir miedo, al percibir la propia vulnerabilidad en la misma situación. De manera similar, Schopenhauer (1818) caracteriza la compasión como una respuesta natural al sufrimiento en tanto inherente a la existencia, y que implica la habilidad de sentir como propio el sufrimiento de otros. En este sentido, podríamos decir, que es un uso de segundo orden, en la medida en que sufro por el sufrimiento del otro. Y este se puede tipificar como uno de los cuatro usos anteriores. Mientras que la compasión es particular, es una experiencia indirecta para la primera persona, en la que la intensidad de la identificación con la situación de la segunda (tú) o tercera persona (él, ella, ellos) está determinada por el grado de cercanía entre ellas. Por ejemplo, podemos estremecernos al ver cómo un jugador de fútbol sufrió una fractura de su pierna por rotación forzada (compasión por el padecimiento del otro), pero sentir una tristeza profunda si esta situación la experimenta un ser querido. Podemos sentir angustia por la muerte de la madre de un niño que llora dramáticamente en una guerra al otro lado del mundo (compasión por la pérdida), pero sentirnos aturdidos si esta pérdida la experimenta una persona conocida. O podría sentir un leve malestar por el padecimiento de una enfermedad de un miembro de nuestra comunidad religiosa e indiferencia por la misma situación en un extraño. En este tipo de usos, los parámetros de distancia social y ubicación temporal del evento son fundamentales para comprender el sufrimiento del otro. El grado de control que se tiene de estas situaciones es, igualmente, de dos niveles: uno, afectando directamente la situación del otro, y dos, regulando el contacto que tengo con esa situación. Por ejemplo, puedo disminuir el dolor del otro haciendo algún remedio, y puedo dejar de observar o informarme de una situación extrema que otro está padeciendo.

Este análisis de los usos de los términos relacionados con el sufrimiento nos permite llegar a tres conclusiones:

1. Hay cinco clases de usos relacionados con el mismo fenómeno, cuatro de primer orden, o experimentadas en primera persona, y una última, que se tipifica como de segundo orden, en la medida en que es un sufrimiento por el sufrimiento del otro.

2. Algunas situaciones pueden encajar en varios de estos usos. Por ejemplo, la disminución de un estado de bienestar o salud por cualquier enfermedad se podría clasificar como pérdida o padecimiento. Soportar alguna necesidad biológica como el hambre o el frío se puede entender como padecimiento y sobreexigencia, ya que la situación impuesta es difícil de superar. Además, valorar las consecuencias de una pérdida respecto al futuro se podría considerar también como

insatisfacción por anticipación, tal como referirse a un sentimiento de soledad por la muerte de un ser querido que ocurrirá en tiempos venideros.

3. La tercera es que hay cuatro parámetros relevantes, que no solo están presentes en todos los ejemplos mencionados, sino que permiten considerar variaciones de ellos y plantear novedosas situaciones. Estos son, *la distancia social, el tiempo, tipo de criterio respecto del cual se da una discrepancia con un estado de cosas y el grado de control*. A continuación, se propondrá un modelo que integra estos parámetros.

2 Hacia un Modelo Paramétrico de los Usos Lingüísticos Relacionados con el Sufrimiento

Dado que los términos ordinarios refieren a situaciones diversas en donde su aplicación tiene sentido, pero que no describen propiedades abstractas sino circunstancias, la labor que nos corresponde es abstraer estas propiedades para formular un modelo analítico. Esto quiere decir que un análisis sistemático de las circunstancias asociadas con el sufrimiento requiere abstraer propiedades comunes a ellas, y que tengan posibilidad de manipulación.

Como hemos señalado, al parecer son suficientes los cuatro parámetros mencionados para tipificar cualquier uso ordinario relacionado con el sufrimiento. La relación entre estos parámetros tiene una triple función: 1) por un lado, cumple una labor sistematizadora y descriptiva, en la medida en que debe posibilitar la clasificación de cualquier caso de sufrimiento que se identifique en el lenguaje ordinario; 2) cumple también una labor productiva, en el sentido en que permite generar casos posibles que resultan de la interacción entre los parámetros, y que eventualmente pueden ser descritos con términos que apenas guardan alguna cercanía semántica con los casos que sirvieron de apoyo para abstraer los parámetros; y 3) permite una labor orientadora de la intervención, en tanto ofrece una manera sistemática de evaluar cuáles parámetros podrían modificarse y en qué valores, para alterar una situación de sufrimiento.

A continuación, se definirán los parámetros y se propondrá una manera de integrarlos, ofreciendo un modelo paramétrico del sufrimiento.

2.1 Distancia social

Se describe como un gradiente de vínculos interpersonales, partiendo de la primera persona (yo), pasando por personas cercanas y culminando en otros indiferentes. Este parámetro permite hacer distinciones en un espacio social en el que en un extremo se ubica la primera persona, quien sufre, y en el otro extremo hipotético se ubica una persona ajena a la que se es indiferente. Entre ambos extremos se ubican personas con distinto grado de vinculación y cercanía. La relevancia de este parámetro es que entre más alejada se encuentre una persona o animal no humano, el grado de afectación a la primera persona será menor.

Con relación a este parámetro, el descuento social propuesto por Rachlin & Jones (2008) como una métrica de la conducta egoísta y altruista, sugiere que la disposición de una persona a

compartir una cantidad de recompensa con otras personas varía de manera sistemática con la percepción de cercanía social con el receptor de la recompensa; al aumentar la distancia social entre ellas, disminuye la cantidad de recompensa que se compartiría. Además, los autores sugieren que las posiciones en los listados de los participantes no están determinadas por la superposición genética, sino que proponen una dimensión subyacente: el interés común, como entre padres y hermanos, entre novios y novias, entre compañeros de habitación, entre compañeros de clase, entre compañeros de escuela, y así sucesivamente, en círculos cada vez más amplios.

En esta propuesta consideramos su carácter funcional; el gradiente no responde a una clasificación estricta de vínculos interpersonales, sino que es relativo en cada persona. De esta manera, es posible indicar que estoy padeciendo una enfermedad, un familiar lejano está padeciendo una enfermedad y su situación me genera compasión, o que una persona enferma al otro lado del mundo, que expuso su situación en televisión, me genera algo de solidaridad cercana a la indiferencia.

Varios autores reconocen la relación entre el eje de distancia social y el sufrimiento o con su ausencia. Por ejemplo, para Epicuro, la amistad es la principal fuente de placer y felicidad en la vida. En su escuela, conocida como “El Jardín” se admitían amigos de todas las clases sociales, sin importar si son esclavos, heteras o familiares. Esta relación implica una especie de ayuda mutua que proporciona confianza, seguridad, tranquilidad y alegría de saber que siempre habrá apoyo cuando se necesite. Además, distingue la amistad del eros (amor apasionado), el cual dice que debía ser abandonado porque produce angustias y zozobra (Gual & Imaz, 2007).

Sin embargo, Epicuro también reconoce que la amistad implica riesgo, ya que proporciona felicidad al compartir las alegrías del amigo, pero también puede darnos tristeza al sufrir por sus desdichas. La autosuficiencia o *autárkeia* del sabio se manifiesta en que dar es más agradable que recibir, y el sabio se enfoca en ofrecer más que en tomar. De hecho, un verdadero amigo estaría dispuesto a arriesgar su propia ataraxia y dar la vida por su amigo (Gual & Imaz, 2007).

Al contrario, para los estoicos la amistad es un bien relativo, una ventaja o un bien preferible y conveniente, pero no una virtud. El sabio no necesita la compañía de otros para alcanzar la dicha (Gual & Imaz, 2007). Y así mismo, ante las desgracias ajenas, el sabio intenta mitigar la pena de los demás y puede expresar su compasión ayudándolo, pero no hasta el punto que atente contra su serenidad (Gual & Imaz, 2007).

Así entonces, el eje de distancia social ha sido valorado como un factor importante en el sufrimiento y su ausencia. La cercanía con otros ofrece un claro bienestar, pero también el riesgo de sufrir intensamente por sus desdichas y por su ausencia.

2.2 Tiempo

Los eventos de la vida se suelen ubicar en las coordenadas del pasado, presente y futuro. Hay dos aspectos en los que el parámetro temporal es relevante en el análisis del sufrimiento:

1. Las situaciones de sufrimiento siempre se plantean en el presente, pero pueden estar orientadas al pasado como en la pérdida, o al futuro como en la insatisfacción por espera o anticipación. Por ejemplo, recordar el fallecimiento de un ser querido se hace en el presente, pero está orientado al pasado. Por otro lado, si estoy angustiada por una evaluación que define un logro laboral, se vive en el presente, pero se orienta hacia el futuro (expectativa).

2. La distancia temporal, así como la social, también modula la intensidad del sufrimiento. El descuento temporal implica que el valor funcional de un evento disminuye a medida que aumenta la demora de su ocurrencia y se ha relacionado con las conductas impulsivas y autocontroladas (Rachlin, 2000). En este contexto, es relevante porque permite reconocer grados de intensidad del sufrimiento de acuerdo con el paso del tiempo, el cual puede variar ampliamente entre individuos.

La relación entre el sufrimiento y el tiempo también fue estudiada por los filósofos helenísticos. Por ejemplo, para Epicuro, a diferencia de los cirenaicos, sostiene que los sufrimientos del alma son más penosos que los del cuerpo, ya que la carne sufre en el presente, mientras que el alma tiene la libertad de transportarse al pasado o al futuro mediante la rememoración (Gual & Imaz, 2007).

En cuanto al dolor, Epicuro afirma que algunos dolores de la carne son fáciles de eliminar (como el pan y el agua para saciar el hambre o la sed). Otros, fáciles de soportar, aunque no puedan evitarse. Sin embargo, los pesares que el alma pueden permanecer en el tiempo por causa de la memoria. Respecto a los placeres, la mente es superior al cuerpo, ya que puede placeres duraderos al recordar momentos felices del pasado (Gual & Imaz, 2007). No obstante, Epicuro sostiene que, aunque los placeres del alma sean más importantes, en última instancia dependen de los del cuerpo, una conclusión inevitable en una ética materialista basada en las sensaciones (Gual & Imaz, 2007).

Por otro lado, los estoicos consideran que, aunque no siempre se perciba la necesidad de un evento desde la limitada perspectiva del presente, en un mundo regido por la providencia universal, todo lo que ocurre es conveniente para el orden general. Así, el estoico acepta lo que el devenir le presenta, enfrentando sin queja el destino, ni el temor al futuro ni el pesar por el pasado (Gual & Imaz, 2007).

Así, si bien la acción siempre se despliega en el presente, el retorno a eventos que ocurrieron antes o los que podrían venir puede resultar en una fuente constante de sufrimiento, entre otras razones por su incontabilidad, o bien, porque reiteran en narrativas que pueden sesgar los hechos innecesariamente.

2.3 Tipo de criterio

La narrativa es un sistema de criterios conceptuales y categoriales organizado funcionalmente e influenciado por la historia de vida y las normas sociales en las que el individuo está inmerso. Con respecto a este sistema de criterios el comportamiento se integra de forma pertinente a los eventos del mundo. Es posible que este sistema de criterios, o parte de él, resulte imperceptible o no aparente tanto para la propia persona en cuestión como para quienes la rodean. Esto puede reflejarse en la incompreensión del malestar que surge ante un evento aparentemente neutro.

Según la lógica de los estoicos, también conocida como “la ciencia del discurso racional”, el significado depende del código lingüístico, siendo inaccesible para quienes no lo poseen. “Los bárbaros, señala Crisipo, no entienden, aunque oigan las palabras.” (Gual & Imaz, 2007). Esto es relevante tanto para las interpretaciones de los propios eventos como para los de los demás, y se refleja en la compasión experimentada. Si no se comparten nociones de las narrativas, esta posibilidad podría verse limitada, además de tener en cuenta el parámetro de distancia social.

Ante un mismo evento pueden sobresalir uno o varios criterios que, al ser comparados con la situación actual del evento, generen discrepancias. A partir de esta diferencia, la narrativa de cada persona podrá configurar, o no, dicho evento como un caso de sufrimiento. En última instancia, lo relevante es cómo los criterios tácitos o explícitos que delimitan lo que tiene sentido o es esperable, pueden determinar si un evento constituye o no un caso de sufrimiento. Así, no

existe ninguna situación objetiva que, por sí misma, pueda considerarse propiamente como sufrimiento.

Por ejemplo, la narrativa cristiana establece un sistema de criterios teológicos que incluye la consideración de la biblia como la máxima autoridad, la creencia de la trinidad (Dios en tres personas: Padre, Hijo y Espíritu Santo), el seguimiento de los Diez Mandamientos y la participación en prácticas de adoración, como la oración y la asistencia a los ritos, entre otros. Supongamos el caso de una persona homosexual: para su padre, el criterio predominante en su narrativa es el rechazo del pecado, mientras que, para su madre, el criterio que sobresale es el del amor al prójimo. Este tipo de dilemas representan el conflicto entre criterios para una misma persona. Lo relevante es que una situación puede o no constituir un caso de sufrimiento dependiendo de su narrativa y los criterios que la integran.

En todos los usos de los términos relacionados con el sufrimiento, podemos reconocer que hay una distancia entre un estado de cosas fáctico y un criterio que puede variar en una dimensión de necesidad-arbitrariedad. En específico: en el sufrimiento por padecimiento, se soporta algo que desequilibra la integridad física del individuo (criterio de necesidad orgánica). Así, la distancia se da entre un estado biológico suficiente para la supervivencia y uno en el que ésta se ve amenazada. En el sufrimiento por pérdida, la discrepancia se da entre un estado de cosas en un momento y un estado de cosas subsecuente en el que se ha sustraído algo que desequilibra. Por ejemplo, en la pérdida repentina de un ser querido (criterio de necesidad social), el desequilibrio se da por la modificación irreversible de un estado de cosas valioso en el que tal individuo participaba. Por su parte, en el sufrimiento por sobreexigencia, la discrepancia se presenta como la insuficiencia de los recursos o capacidades de distintos tipos para satisfacer un requerimiento. Por ejemplo, cuando se siente frustración por no lograr establecer un vínculo afectivo (criterio de necesidad social), la discrepancia se da entre los recursos con los que se cuenta para establecerlo y los requerimientos que el otro o la relación exigen para que se establezca. Así mismo, en el sufrimiento por insatisfacción, la discrepancia se da entre un estado de cosas que se considera valioso (ya sea de forma idiosincrática o compartida) pero incontrolable, y un estado de cosas en el presente. Por ejemplo, cuando se sufre esperando un resultado clínico, es importante en la medida en que puede señalar la presencia o ausencia de enfermedad (criterio de necesidad orgánica), pero es incontrolable para el paciente que lo espera.

Los tipos de criterios se ubican en un gradiente que parte de las condiciones necesarias para la supervivencia hasta los establecidos a nivel social que funcionan como reguladores de la convivencia. Los primeros se refieren a: la alimentación, salud física, vivienda, reproducción o relaciones vinculares. Aunque no todas estas condiciones sean necesarias para que un organismo tenga un tiempo largo de vida, son necesarias para el desarrollo ontogenético del individuo. Situaciones como no contar con alimentos suficientes para consumir y brindarle a los hijos o no contar con un espacio adecuado que permita el descanso, se podrían clasificar en este extremo, aunque no en la misma ubicación. En la primera situación se afecta en mayor medida al organismo, mientras que en la segunda es un poco menor la afectación.

Aunque incluso en situaciones donde las necesidades biológicas se vean afectadas de algún modo, esto no implica necesariamente caso de sufrimiento propiamente dicho. Por ejemplo, en algunas escuelas filosóficas helenísticas, como los cínicos, se consideraba que situaciones como el hambre, la sed, el frío, el destierro e incluso el dolor físico eran oportunidades para probar la propia fuerza moral y de voluntad, ocasión de endurecimiento (*kartería*), de ascesis en sentido corporal y anímico (Gual & Imaz, 2007, p. 44).

De manera similar, para los escépticos no hay razones para oponerse al sufrimiento corporal natural, ya que consideran que este hace parte de la naturaleza y que la verdadera enfermedad consiste en oponerse a ella. Plantean: “¿Qué sentido tiene, después de todo, poner objeciones a algo que no podemos evitar?” (Nussbaum, 2003, p.362). Tampoco consideran que la *eudaimonía* (floreCIMIENTO humano) sea incompatible con la falta de bienes materiales, siempre y cuando el sufrimiento causado que esto cause sea moderado. (Nussbaum, 2003).

De otro modo, los estoicos consideran que los deseos “básicos y esenciales son fáciles de conseguir”. Al abordarlos con moderación y renunciando al resto (deseos superfluos), se puede encontrar una solución para calmar el espíritu (Gual & Imaz, 2007).

De manera similar a los estoicos, Epicuro y sus seguidores afirman que los llamados deseos naturales y necesarios, como el hambre, la sed y el frío deben de satisfacerse de inmediato y de manera moderada para evitar tanto el dolor físico como el mental. Además, mientras no haya equilibrio (estabilidad corporal), no se podrá acceder a otro tipo de placer. (Gual & Imaz, 2007). Epicuro también distingue otro tipo de deseos: los *naturales y no necesarios*, que surgen como variación del placer y no como una reacción al dolor. Además, no producen dolor si no son satisfechos, tales como disfrutar de nuevos manjares, diferentes bebidas o la satisfacción del amor

sexual no apasionado. Estos responden a necesidades elementales de la naturaleza, generando únicamente placeres cinéticos (placeres en movimiento o cambio). Sin embargo, con prudencia y moderación, estos deseos pueden satisfacerse sin causar daño (Gual & Imaz, 2007).

Este último tipo de deseo propuesto por Epicuro nos muestra un tipo de evento que se aleja del extremo de los criterios de necesidad biológica sin llegar al de los criterios arbitrarios. Aunque sigue relacionado con la satisfacción de los primeros, la cuestión radica en los criterios elegidos para satisfacerlas. Por un lado, está calmar la sed como una necesidad orgánica; por otro, satisfacer el deseo de consumir una bebida en particular.

De acuerdo con Plotino (escuela Neoplatónica), solo el alma que logra desprenderse de lo superfluo y de los engañosos encantos del mundo sensible puede alcanzar el *lógos*. Además, todas las desigualdades son necesarias dentro de la armonía universal (Gual & Imaz, 2007). Esta propuesta es similar a las anteriores, en la medida en que el criterio se enfoca en satisfacer las necesidades básicas del organismo sin caer en excesos que corrompan el alma. Al mismo tiempo, cualquier evento que altere los criterios de cobertura de necesidades de necesidades básicas, según esta narrativa de armonía universal, no tendría sentido en considerarlo un caso de sufrimiento.

En el extremo de los criterios sociales, se encuentran las normas, valores, expectativas, etc., establecidos en una época y sociedad determinada, son arbitrarios y convenidos, más o menos impuestos. Son las indicaciones sobre qué, cómo y cuáles actividades se deben hacer para alcanzar deseos, logros y expectativas, tales como el nivel educativo y económico, determinando así el lugar que se ocupa dentro de la estructura social. Por ejemplo, no cumplir con el nivel económico exigido para pertenecer a un grupo social; estar en un tipo de relación que no es avalada por mis seres cercanos ya sea de tipo homosexual, abierta, entre otras; o no contar con educación superior y ser considerado inferior.

No existen criterios sociales o arbitrarios propiamente asociados con el sufrimiento. Por ejemplo, para los cínicos, situaciones como las siguientes eran deseables, aunque en contraste con otras narrativas seguramente no lo eran: no seguir los criterios culturalmente establecidos, no asumir el deber de la ciudadanía, carecer de bienes como patria, casa, propiedades o familia, vivir en la austeridad, rechazar el ideal de la erudición, el matrimonio, las creencias religiosas, e incluso el miedo a la muerte. Por su parte, proponen como criterios ideales: el rechazo a la civilización y el retorno a la naturaleza, adoptando como valores fundamentales la libertad de acción y de palabra, la virtud individual y el esfuerzo (Gual & Imaz, 2007). Descartan todo tipo de placeres y enfatizan

la autosuficiencia del individuo para la subsistencia y la felicidad. Asimismo, promueven la conquista de la autosuficiencia mediante el ascetismo y el autodomínio, destacando particularmente el rechazo al placer cuando no surge de una tarea esforzada y virtuosa (Gual & Imaz, 2007).

De acuerdo con Gual & Imaz (2007), en el epicureísmo, los deseos que no son naturales ni necesarios surgen como un producto de la vana opinión y pueden generar infelicidad. Al sucumbir a estas vanidades, que se presentan rodeadas de falsos ropajes, se corre el riesgo de llevar una vida desgraciada. Entre estos deseos se encuentran: la búsqueda de honores, glorias y triunfos políticos, así como el ansia de poder y el egoísmo. También incluye la persecución obsesiva de ideales teóricos como fines en sí mismos y la necesidad de ganar competencias, premios o fama; la ambición por poder y riquezas; sacrificar su bienestar personal por dedicarse a organizar la sociedad o la participación política. Además, Epicuro critica la tendencia a buscar el favor de los dioses para evitar castigos en otra vida, al sostener que solo existe la vida presente y que los dioses no se interesan por los asuntos humanos, ni para castigarlos ni para ayudarlos.

Por otro lado, los criterios que el epicureísmo propone se vinculan con una actitud ante la vida orientada hacia el verdadero conocimiento, que conducirá al hombre a la auténtica serenidad de ánimo o *ataraxia*. El ideal del sabio feliz es el de una persona autosuficiente, poseedora de autarquía y del pleno dominio de sí misma. Esta será la auténtica medicina para liberarse de los placeres azarosos e inconstantes, que son raíz de futuros males. Asimismo, subrayan que la felicidad es individual y privada, libre de las distracciones externas que apartan al hombre de la tranquilidad interior (Gual & Imaz, 2007).

Desde otra perspectiva, para los escépticos, la percepción sensorial permite hablar de cómo las cosas nos parecen, pero no de cómo son, por lo que la actitud ante el mundo debe ser la abstención de juicio. Arcesilao demostró la imposibilidad de la certeza o de adoptar un criterio definitivo de verdad (Gual & Imaz, 2007). Finalmente, dado que no sabemos si algo es un bien o un mal, o si es preferible una opción sobre su opuesta, sugieren que debemos permanecer serenos ante lo que suceda en este mundo incierto y carente de sentido claro (Gual & Imaz, 2007).

Así, el escéptico vive según el sentido común, respetando las normas de convivencia por su utilidad práctica más que por considerarlas verdaderas, y busca alcanzar la *ataraxia* (Gual & Imaz, 2007). Frente a los sufrimientos causados por males sociales como la esclavitud, la injusticia, la pérdida de amigos, el remedio es eliminar la creencia de que son males en sí mismos; de esta

manera, el escéptico no siente necesidad de buscar remedios (Nussbaum, 2003). En este sentido, no existen criterios objetivos que deban guiar el comportamiento, se cuestionan la formación y el sentido de los criterios y las creencias en general.

A diferencia de otras escuelas, los estoicos, proponen la figura del sabio ideal como un modelo de virtud, carente de pasiones y despreocupado por las conveniencias mundanas. Este sabio confía plenamente en su razón para obtener la serenidad y felicidad a través de la autosuficiencia. Si bien reconocen que este ideal es inalcanzable humanamente, plantean la noción de progreso moral para suavizar la brecha entre el ideal y la práctica cotidiana de quienes siguen sus preceptos, pero aún no alcanzan la serenidad final (Gual & Imaz, 2007).

Aunque los bienes mundanos no conducen a la felicidad, los estoicos los consideran preferibles en la medida en que contribuyen a la armonía de la vida. Entre ellos se destacan el ingenio, el arte, el progreso, la salud, el bienestar, la salud y la riqueza (Gual & Imaz, 2007). En cambio, rechazan lo que se opone a esta armonía, como la muerte, la enfermedad, la debilidad, la fealdad, etc. (Gual & Imaz, 2007).

Cuando la realidad no puede cambiarse sin riesgo, los estoicos sugieren que debemos aceptar los eventos como parte de un orden superior. Creen que vivimos en un cosmos, regido por un Lógos (razón divina) que, a través de una cadena inevitable de causas y efectos, conduce todo con infinita sabiduría. Por tanto, la actitud adecuada es someterse con alegría o resignación a los designios del destino (Gual & Imaz, 2007).

En cuanto a criterios arbitrarios más reciente para evaluar situaciones, se encuentra Nussbaum (1995), quien sostiene que la comprensión meramente intelectual del amor o de una obra trágica no es suficiente para un verdadero reconocimiento humano de estos. Para la autora, es a través del sufrimiento que se abre una oportunidad para el aprendizaje y el desarrollo personal, al proporcionar un conocimiento más profundo de uno mismo, de ciertas realidades humanas y de cómo es la vida en estos casos. Por ejemplo, en el Filoctetes de Sófocles, Neoptólemo desconoce lo que significa respetar el sufrimiento ajeno hasta que él mismo experimenta el dolor que lo hace gemir. De hecho, la buena fortuna puede ser desafortunada, mientras que la tragedia puede convertirse en una bendición, ya que atravesar una situación trágica parece fundamental para comprender plenamente la realidad de ciertas situaciones, permitiendo así reconocer con mayor precisión otras circunstancias en distintos momentos y ámbitos de la vida.

En otro sentido, Nussbaum (1995), considera que los conflictos prácticos, como los desacuerdos o la colisión de dos compromisos fundamentales debido a alguna contingencia, no hay necesariamente una contradicción lógica entre ellos ni dejan de ofrecer orientación en la mayoría de los casos. Mientras que Hare propone revisar estos principios y permitir excepciones en situaciones específicas (como en el dilema de Agamenón, donde "no matarás" se podría matizar con "no matarás a los miembros de tu familia excepto cuando te obligue un dios"), Nussbaum sostiene que tales normas no admiten excepciones, ya que todo homicidio, incluso el justificable racionalmente, quebranta la obligación moral y exige una respuesta emocional y racional apropiada. Desde la perspectiva trágica de Esquilo, que Nussbaum comparte parcialmente, la única respuesta posible ante un conflicto sin solución es describir el conflicto claramente y reconocer que no hay salida, aceptando el sufrimiento. Así, el dolor y el remordimiento se relacionan con el bien ético; si no reconocemos el poder trágico de las circunstancias sobre el bien humano, nos será imposible preservar facetas valiosas como la integridad interior, la fidelidad a nuestras propias leyes y el conocimiento. Despreocuparse de un compromiso en momentos de crisis porque entra en conflicto con otro, nos degrada moralmente. Para Nussbaum (1995), la "visión trágica" solo se comprende plenamente al entender por qué ciertas personas racionales la consideran intolerablemente dolorosa, y enfatiza que sería simplista pensar que estas obras solo buscan rechazar "soluciones" teóricas, pues sugieren que la teoría ética griega responde a una necesidad humana de encontrar una salida.

Una perspectiva diferente es propuesta por Max Scheler (1979), para quien el sufrimiento se inscribe en un concepto superior y más formal: el *sacrificio*. Este implica la supresión definitiva de bienes y placeres, de modo que no puedan reaparecer bajo otra forma, o bien la implantación irreversible de males o desagradados. Además, sostiene que todo sacrificio tiene una finalidad, ya que la simple imposición de un mal o sufrimiento carece de sentido objetivo y resulta objetivamente absurda. Como condición previa al sacrificio, Scheler introduce la noción de amor, considerada la fuerza básica de toda configuración asociativa. Esto se debe a que, para que algo sea motivo de sufrimiento o sacrificio, debe ser relevante para la persona; de lo contrario, carecería de significado en este contexto.

Adicionalmente, considera que toda teoría del sufrimiento humano está vinculada a una simbología emocional que otorga significado y sentido a los eventos. Según su planteamiento:

a) Los sentimientos tienen una función situacional (*funciones emocionales*) que los hace variables; el mismo dolor o sufrimiento puede experimentarse con diferentes intensidades y cualidades según el contexto.

b) Los actos de la *personalidad espiritual* desempeñan un papel transformador en la experiencia emocional, ya que las decisiones conscientes pueden alterar la magnitud, el sentido y el valor del sufrimiento. Esto se manifiesta, por ejemplo, en cómo las personas enfrentan el dolor, ya sea buscándolo, rehuyéndolo, reprimiéndolo o superándolo, y otorgándole interpretaciones como castigo, expiación, purificación o corrección.

c) Scheler destaca que las emociones trascienden su vivencia inmediata a través de *interpretaciones religiosas o metafísicas*, insertándose en una visión más amplia del mundo y sus fundamentos.

Este planteamiento guarda una estrecha relación con nuestra propuesta, al reconocer que los eventos de sufrimiento son variables y entiende los fundamentos como narrativas que pueden transformarse. Al analizar los criterios planteados por el autor para calificar un evento como sufrimiento, se destaca la referencia a la discrepancia de estados: ya sea por una pérdida, que se orienta hacia el pasado o el presente, o por la introducción de eventos con valor negativo que apuntan al futuro.

2.4 Controlabilidad

Es la posibilidad de modificar las consecuencias del evento en cuestión y se distinguen dos estados: inmodificable y modificable. Las consecuencias inmodificables son aquellas imposibles de transformar, alterar o cambiar, mientras que las modificables son aquellas posibles de alterar, cambiar o ajustar. No hay consecuencias inherentes a alguno de los estados; es el propio individuo quien, de acuerdo con sus conocimientos, capacidades, habilidades, recursos, normas sociales o experiencias de vida define la controlabilidad. Es relevante considerar que a menor grado de control mayor malestar se experimentará.

La controlabilidad no es estática; puede transitar entre sus estados y presenta matices particulares de acuerdo con el tiempo en el que se ubique. Así, las consecuencias consideradas inmodificables en el presente pueden ser aceptadas, resignadas o soportadas, mientras que las consideradas modificables invitan a reaccionar, movilizarse, corregir e intervenir. Las consecuencias de eventos pasados, cuando son inmodificables, se podrían omitir, evitar o suprimir,

mientras que las modificables permiten imaginar un fin distinto, cambiar el criterio de evaluación, extinguir o cambiar su valencia. Por último, las consecuencias anticipadas o imaginadas de eventos futuros, si son inmodificables, pueden llevar a la resignación, sometimiento, evitación o escape, mientras que las consecuencias modificables permiten anticiparse, prepararse o prever.

Por ejemplo, en casos referidos al pasado, como el duelo por la muerte de un ser querido, una persona puede considerar dicha pérdida como imposible de superar (inmodificable), mientras que otra persona la considera como una compañía permanente (modificable). En casos referidos al presente, como una tortura, se podría resignar y someterse (inmodificable) o intentar huir (modificable). En casos referidos al futuro como la preocupación por no ser exitoso, se podría evitar pensar en dicha situación (inmodificable) o cambiar los estándares de éxito para estar dentro de ellos (modificable). Estos casos ejemplifican casos extremos, pero también es relevante considerar los distintos gradientes en cada estado y el tránsito entre ellos.

La controlabilidad fue un tema particularmente interesante para los estoicos. Su creencia en el destino y su determinación, el único camino era aceptar lo que sucede. En el terreno moral, la buena voluntad es lo único que cuenta, tras emplear todos los recursos el resultado escapa a las circunstancias externas (Gual & Imaz, 2007).

En la misma orientación, los estoicos pensaban que la protesta contra lo inevitable es inútil (Gual & Imaz, 2007, p. 137). Por eso, uno de los rasgos representativos de la conducta del sabio es mantenerse inalterable ante las aparentes desgracias, inmune a las torturas y sufrimientos, y consciente de que sólo uno mismo puede causarse el mal. Solo queda la resignación ante el curso de la vida, acompañada de una alegre confianza en la providente divinidad, que ha dejado en nuestro control aquello de lo que depende la felicidad (Gual & Imaz, 2007).

Además, los dioses pueden comunicar a los humanos el rumbo de acontecimientos futuros dado que el cosmos ordenado por la providencia divina, se desarrollan de acuerdo con el plan divino preestablecido. Puesto que el destino es inflexible, pedir a la divinidad una modificación favorable del porvenir es un acto vano y necio. El sabio, dirige sus votos a la divinidad para que ésta cumpla lo que es apropiado (Gual & Imaz, 2007).

Por el contrario, la concepción atomista del universo de epicúreo deja al sabio libre de decidir su obrar y de buscarle un sentido frente a una naturaleza que no ofrece una finalidad a sus criaturas (Gual & Imaz, 2007). No acepta un fatalismo determinista, más bien dota al mundo físico

de un margen de libertad que liberara al hombre no sólo del miedo a los dioses, sino también de un azar caótico que negaría las decisiones libres (Gual & Imaz, 2007).

3 Representación Esquemática de la Interacción entre los Parámetros del Sufrimiento

Representar los parámetros del *tiempo*, la *distancia social*, y el *tipo de criterio* del sufrimiento en coordenadas X, Y, Z, permite fijar su intersección en una situación determinada y cumplir con la función descriptiva, productiva y orientadora de la intervención mencionada.

Las escalas con las que se propone representar los parámetros son arbitrarias y su carácter es representativo. Teniendo en cuenta esto, definiremos los valores extremos del intervalo en cada parámetro, pero los valores intermedios se dejan a consideración de los interesados. El parámetro temporal (*T*) se representará en el eje X, en un intervalo de -1 a 1. Se propone que los eventos referidos al pasado se ubiquen en el área negativa, los eventos referidos al futuro en el en el área positiva, y los eventos actuales en la posición 0. La elección de la abscisa se hará de manera tentativa según el tiempo transcurrido o proyectado del evento.

En la abscisa -1.0 se ubicarán eventos ocurridos en el pasado lejano. Estos son aquellos que la persona considera como demasiado alejados de su presente, que quizá no recuerde muy bien en la actualidad, que le cueste precisar sus detalles y que están mucho más allá de lo inmediato y cotidiano. Los eventos en un marco temporal que se sienten relativamente recientes estarían más cerca de 0.

Eventos que se presupone ocurrirán próximamente, en un plazo relativamente corto, en un horizonte temporal cercano que da un cierto margen de planeación sobre lo que ocurrirá, estarán más cerca del 0 en el segmento positivo. Mientras que eventos distantes, en un horizonte temporal lejano y menos precisos, estará más cercano a 1.0.

El parámetro de distancia social (*DS*) será representado en el eje Y, en un intervalo de 0 a 1. La asignación numérica de la coordenada es arbitraria y con carácter representativo, no se pretenden divisiones exactas del parámetro, por esta razón, se propone que la elección de la ordenada se haga conforme al *descuento social* mencionado en el apartado de este parámetro.

Por el carácter funcional de la percepción de cercanía social, se sugiere que los siguientes aspectos *no* determinen el tipo de cercanía: 1) el tipo de contenido compartido (personal, emocional, académico, laboral, específico de un grupo, cotidiano, entre otros); 2) el entorno en el que se establecen (familiar, académico, laboral, comercial, de algún grupo, organización u otro); 3) la frecuencia de interacción (diaria, semanal, mensual, anual, entre otros) o sus tipos (física, virtual, sexual, afectiva, entre otros). Por ejemplo, una relación en la que se comparten todo tipo

de contenidos en ambiente familiar y laboral, con interacción diarias y físicas, podría considerarse superficial en comparación con una relación en la que se comparten contenidos personales en un ambiente familiar, con interacción semanales y virtuales.

Para la representación del eje es primordial que para la primera persona en los primeros vínculos de cercanía social haya una valencia positiva, y que esté cerca de cero en los últimos. Si la valencia es negativa, se alejaría del fenómeno de estudio actual y se acercaría a fenómenos como el disfrute del sufrimiento ajeno o regodeo¹.

Finalmente, se enfatiza en que la esquematización de este parámetro debe ajustarse a cada persona para que represente la cercanía social con la que trata a diversas personas. De este modo: en la ordenada 0 se ubicarán los eventos que recaen en la primera persona (yo). Los eventos que involucran a individuos² con los que se tiene una relación estrecha, cercana, cálida, íntima, sólida o profunda estarán más cerca de 0, mientras que los eventos que involucran a individuos con los que se tiene una relación cordial pero superficial, de convivencia cortés, limitada, formal o similares estarán más cercanos a 1.0. En la ordenada 1.0 se ubicarán los eventos que recaen en individuos con las que se tenga una relación mínima, nula, escasa, débil, ausente o similares.

El parámetro de tipo de criterio (*TC*) se representará en el eje Z en un intervalo de 0 a 1. La elección de la cota o aplicada se hará según el indicador que mejor se ajuste al evento en cuestión. Debido a la naturaleza de los criterios, que son idiosincráticos en gran medida, no nos detendremos en definirlos de manera estricta o designarlos con valores numéricos exactos, sino que proponemos indicadores que brinden información relevante, que puedan adaptarse a diferentes situaciones o contextos de los eventos, lo que les permite reflejar las condiciones necesarias para la ubicación del evento. El gradiente de los indicadores comienza con eventos relacionados con la necesidad de supervivencia y termina con eventos arbitrarios.

En la cota 0 se ubicarán los eventos relacionados con cualquier situación o condición de riesgo vital, aquellos en los que la supervivencia del individuo esté en peligro. Estos eventos representan amenazas significativas para la integridad física del individuo sobre quien recae. No

¹ El parámetro de DS es relevante porque permite parametrizar el grado de afectación de la primera persona por eventos generalmente negativos que involucran a diferentes individuos de su entorno. Según el descuento social, mientras más cercana la persona o el animal no humano, mayor será el grado de afectación. Por otro lado, está el regodeo, definido por la RAE como complacerse maliciosamente con un percance, apuro, etc., que le ocurre a otra persona. En lugar de afectar a la primera persona, implica complacencia ante eventos generalmente negativos que afectan a individuos del entorno. Por ejemplo, el despido de un enemigo del ámbito laboral podría ser motivo de regodeo en lugar de compasión o pena. Debido a la valencia negativa se considera un fenómeno sustancialmente diferente al del presente estudio. Si se pretendiera ubicar en el esquema de coordenadas X, Y, Z, se ubicaría en el área negativa del eje Y.

² Animales humanos y no humanos indistintamente.

se reduce a sus causas, ya sean desastres naturales, accidentes, enfermedades, órdenes o mandatos, sino a las consecuencias generadas en quien recae el evento en cuestión. Otros descriptores útiles para designar estos eventos son: daño físico grave, peligro vital, lesión grave, herida severa, daño corporal grave, trauma serio, lesión crítica, riesgo de vida, peligro mortal, amenaza para la vida, situación crítica, emergencia vital.

Los eventos relacionados con cualquier situación o condición que implique la negación, interrupción, limitación, disminución o alteración de las necesidades medias o estándar propias del individuo sobre quien recae el evento. Estos eventos pueden ser de diversos tipos según la especie, como biológicos, espaciales, físicos, climáticos, alimenticios, afectivos, relacionales, entre otras, afectando el desarrollo potencial del individuo. Tales eventos implican la carencia de las condiciones necesarias para el desarrollo de sus capacidades y/o habilidades filogenéticas en su ontogenia. Estos eventos están menos vinculados a las necesidades básicas para sobrevivir y están en las necesidades medias del organismo, esenciales para que se desarrolle de manera óptima, cómoda, tranquila, estable, esperable, idónea y adecuada en su entorno. Son eventos cercanos a 0.

Eventos relacionados con cualquier situación o condición que impliquen dificultad para ajustarse a normas, estándares, convenciones, principios, directrices, tradiciones, pautas o similares que regulan la convivencia en una época, lugar y estructura social determinada. Estos eventos pueden generar en la persona malestar, incomodidad, frustración, exclusión, entre otras. Las reglas sociales se establecen y mantienen mediante interacciones y no necesariamente se definen por medio verbal o escrito. Su objetivo es determinar lo que se considera aceptable, deseable o apropiado en un contexto determinado. Las normas sociales se refieren a las reglas o pautas compartidas por los miembros de una sociedad, las cuales guían y regulan el comportamiento individual y grupal, dictando formas de actuar, vestir, relacionarse, presentarse y llevar a cabo actividades, entre otros aspectos. Por último, elecciones individuales hacen parte de las normas sociales generales en las que se está inmerso. Son eventos más cercanos a 1.0; no están ligados a necesidades orgánicas, sino a convenciones sociales.

En la cota 1.0 se ubicará cualquier situación o condición relacionada con la labor estrictamente lingüística de considerar, plantear, contemplar, sopesar, juzgar, estimar o similares, los fundamentos de las normas de convivencia o los constructos sociales. Son las consideraciones lingüísticas de los criterios de las prácticas sociales en las que se está o se podría estar inmerso, ya sea a nivel individual o grupal. Lo relevante es la consideración, los ajustes, los cambios, las

aceptaciones, los rechazos o las perspectivas que surjan en el proceso. Estas evaluaciones no necesariamente se fundamentan en prácticas concretas, pueden originarse a partir de consideraciones, conceptos, reflexiones u otros elementos. Algunos de estos conflictos pueden ser de identidad, ideológico, religiosos, morales, filosóficos, entre otros.

Por último, el parámetro de controlabilidad (C) se representará en el tamaño del punto de la intercesión. El grande se refiere a las consecuencias de eventos o situaciones inmodificables (1), el pequeño a las consecuencias de eventos modificables (2).

Para facilitar la identificación y ubicación de los eventos en el modelo, de acuerdo con los criterios anteriormente establecidos, se usará la siguiente codificación: parámetro temporal, (T : -1 a 1); parámetro de distancia social, (DS : 0 a 1); parámetro de tipo de criterio, (TC : 0 a 1) y parámetro de controlabilidad (C : 1 a 2). Condensado en la expresión:

$$\text{Sufrimiento} = p(T(0), DS(0), TC(0), C(1))$$

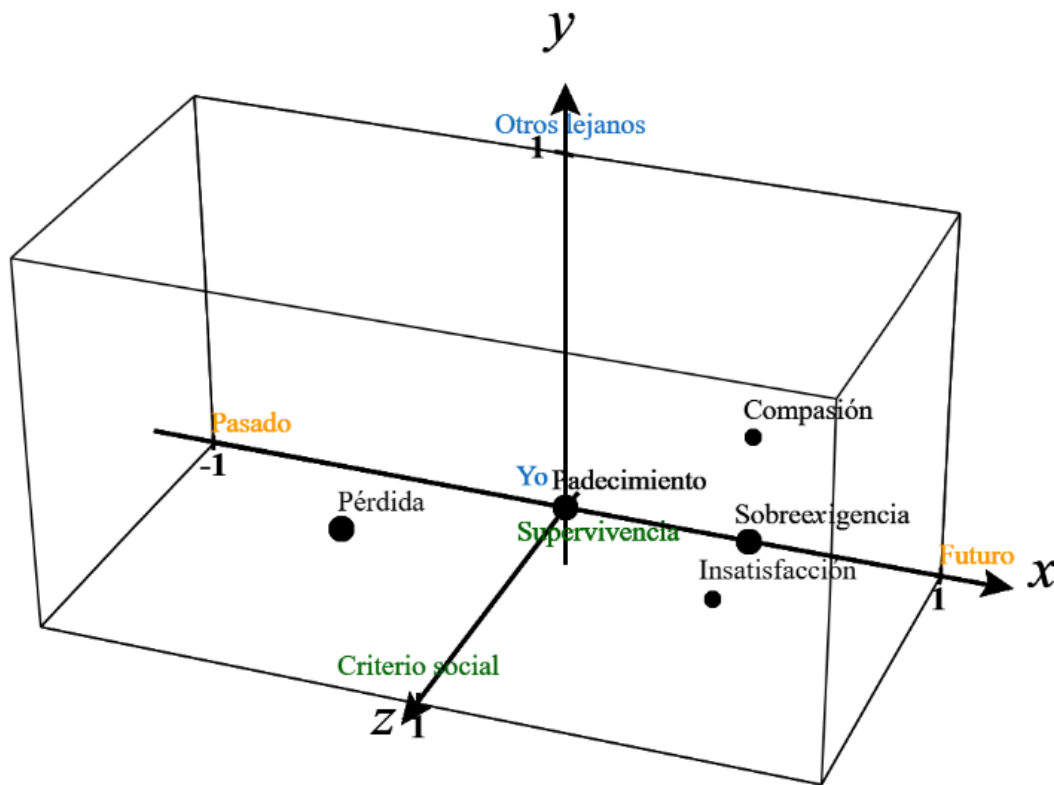
Con respecto a la *función descriptiva*, la Figura 1 ilustra las cinco clases de usos relacionados con el fenómeno del sufrimiento, que mencionamos anteriormente:

1. *Padecimiento*: hoy recibí una cirugía de emergencia por una afección cardíaca. Es un evento que se ubica en la primera persona, en el presente y que compromete la supervivencia, expresado como: $\text{Sufrimiento} = p(T(0), DS(0), TC(0), C(1))$.
2. *Sobreexigencia*: hoy no cuento con un refugio ante un desastre natural inminente. Evento que recae en la primera persona, con tendencia al futuro que compromete la supervivencia, expresado como: $\text{Sufrimiento} = p(T(0.5), DS(0), TC(0), C(1))$.
3. *Pérdida*: perdí una relación afectiva importante, expresado como: $\text{Sufrimiento} = p(T(-0.5), DS(0), TC(0.3), C(1))$.
4. *Insatisfacción por espera*: espero el resultado de un examen médico por enfermedad general, expresado como: $\text{Sufrimiento} = p(T(0.5), DS(0), TC(0.3), C(2))$.
5. *Compasión*: mi hermano está próximo a una cirugía de alto riesgo, expresado como: $\text{Sufrimiento} = p(T(0.5), DS(0.3), TC(0), C(2))$.

Se observa que las situaciones paradigmáticas se ubican de forma céntrica en el modelo.

Figura 1

Representación de las cinco clases del término sufrimiento en el Modelo Paramétrico del Sufrimiento



Nota. El tamaño de los círculos representa el parámetro de la controlabilidad: el grande es inmodificable y el pequeño es modificable.

Con respecto a la *función productiva* del modelo, se pueden anticipar casos que en mayor o menor grado corresponderían con ejemplares de usos de términos relacionados con el sufrir. Esto muestra cómo el lenguaje ordinario es el punto de partida del análisis, pero luego el modelo paramétrico cobra autonomía heurística, manteniendo lazos más flexibles con el lenguaje ordinario que le dio origen.

Comenzar por ubicar los puntos de intersección en el plano coordenadas de X, Y, Z permite usar el esquema de manera inversa: iniciar en la ubicación y luego, encontrar ejemplos de situaciones que se ajustan a las características de dicha ubicación, tal como los puntos ubicados en la Figura 2. Los ejemplos de estas situaciones se proponen de acuerdo con las definiciones de los parámetros, ya que una ubicación particular en el esquema no corresponde directamente a una situación específica; una misma ubicación ilustra diversas situaciones con las mismas características. Otra posibilidad interesante es alejarse de la zona central del esquema, que, como

se mencionó antes, es donde se concentran los ejemplos paradigmáticos o relacionados con el lenguaje ordinario.

Las codificaciones representadas en la Figura 2 explorarán inicialmente el extremo negativo del parámetro T , junto con las ordenadas del 0 al 1 del parámetro DS y las cotas del 0.4 al 1 del parámetro TC . Luego, siguiendo la misma lógica, se representará el extremo positivo del parámetro T . Para un total de 12 intersecciones, cada una con dos descripciones de ejemplos de eventos factibles para esa ubicación.

1. Sufrimiento = $p(T(-1.0), DS(0.3), TC(0.3), C(2))$

- a) Me da mucha tristeza recordar que hace muchos años, una amiga de la infancia a la que aprecio mucho vivió momentos de necesidades económicas y no podía ni alimentarse adecuadamente. Afortunadamente ahora tiene un buen trabajo.
- b) Me angustia recordar que, hace mucho tiempo, un compañero del trabajo al que quiero mucho fue víctima de abuso sexual. Al menos ahora recibe apoyo de su familia.

2. Sufrimiento = $p(T(-0.8), DS(0), TC(0.4), C(2))$

- a) Me estremezco al evocar cuando pisé un clavo por caminar descalza. Fue tan horrible que inmediatamente me fui para el hospital.
- b) Me espanta recordar que, hace tiempo, me tropecé mientras caminaba y me lesioné el tobillo. Por suerte pude recibir medicamento para el dolor.

3. Sufrimiento = $p(T(-0.6), DS(0.6), TC(0.6), C(2))$

- a) Siento mucha lástima al recordar cuando Fernando, un vecino con el que me relaciono poco, me comentó que estaba preocupado porque su orientación sexual no era aprobada por su familia.
- b) Me apena bastante pensar en la vez en que Arturo, mi hermano con el que casi no tengo relación, me contó que se sentía frustrado porque sus excompañeros de la universidad lo excluyeron de un grupo al quedar desempleado.

4. Sufrimiento = $p(T(-0.5), DS(0), TC(0.6), C(1))$

- a) Me aflige profundamente y me siento muy insatisfecha porque últimamente nada me sale bien y no conseguí la posición laboral que deseaba. Definitivamente prefiero no pensar en eso.
- b) Me causa gran desconsuelo no haber logrado ingresar a la carrera que anhelaba. No me gusta ni que me lo recuerden; intento olvidarlo.

5. Sufrimiento = $p(T(-0.5), DS(1.0), TC(1.0), C(1))$

a) Me indigna muchísimo recordar cuando vi una entrevista en la que se debatía si las ideas religiosas o las laicas deberían influir en la política. Prefiero ignorar ese tipo de discusiones; me ofende que personas alejadas de la realidad opinen. b) Hace poco leí la propuesta de un escritor que decía que otorgar derechos a las mujeres iba en detrimento de las buenas costumbres. De solo pensarlo me repugna, pensé en lo lento que cambia el mundo.

6. Sufrimiento = $p(T(-0.4), DS(0), TC(1.0), C(1))$

a) Recientemente, al reconsiderar los acuerdos de fidelidad con mi pareja, tuvimos una discusión, me siento extremadamente frustrado y no estoy dispuesto a ceder en cambiarlos; lo último que quiero es volver a hablar del tema. b) Me aflige enormemente recordar la discusión con mi pastor por no estar de acuerdo con las restricciones impuestas por mi iglesia. Realmente es imposible que estén sustentadas en las escrituras. No voy a regresar a ese lugar.

7. Sufrimiento = $p(T(1.0), DS(0.3), TC(0.3), C(1))$

a) Me aterroriza pensar que en algún momento algo malo le pueda pasar a mi amada mascota durante sus paseos en el parque. Pero no hay nada que pueda hacer; no siempre puedo pasearla yo. b) Me llega al alma imaginar que, en el futuro, mi mejor amiga continúe teniendo dificultades que tiene con sus padres. Aun así, no hay nada que yo pueda hacer.

8. Sufrimiento = $p(T(0.5), DS(0.3), TC(0.4), C(1))$

a) Me siento impotente al pensar que mi hermana no logre superar su adicción a las drogas más adelante. He hecho todo lo que estaba a mi alcance y dudo que la pueda ayudarla más. b) Me estreso demasiado al imaginar que el perro del vecino vuelva a morder a mi perro. Ya cambié la cerca y aun así lo deja entrar a mi patio. No puedo hacer nada más.

9. Sufrimiento = $p(T(0.4), DS(1.0), TC(0.6), C(1))$

a) Siento consideración y solidaridad al pensar que, en algunos años, el amigo de mi esposo siga sintiéndose afectado por la desaprobación de su familia hacia su esposa. b) Me conmueve un poco considerar la posibilidad de que mi tía Ana, con quien no me gusta mucho relacionarme, me reitere su malestar debido a que la familia no sigue el camino de la iglesia.

10. Sufrimiento = $p(T(1.0), DS(0), TC(0.6), C(2))$

a) Me atormenta imaginar que nunca me sentiré ni me veré en el espejo como deseo, por eso estoy tan comprometida con mi alimentación saludable. b) Me provoca una gran ansiedad

pensar que, en unos años, aún no consiga la cantidad dinero que anhelo tener ahorrado. He trabajado mucho para esto.

11. Sufrimiento = p (T (0.5), DS (0), TC (1.0), C (2))

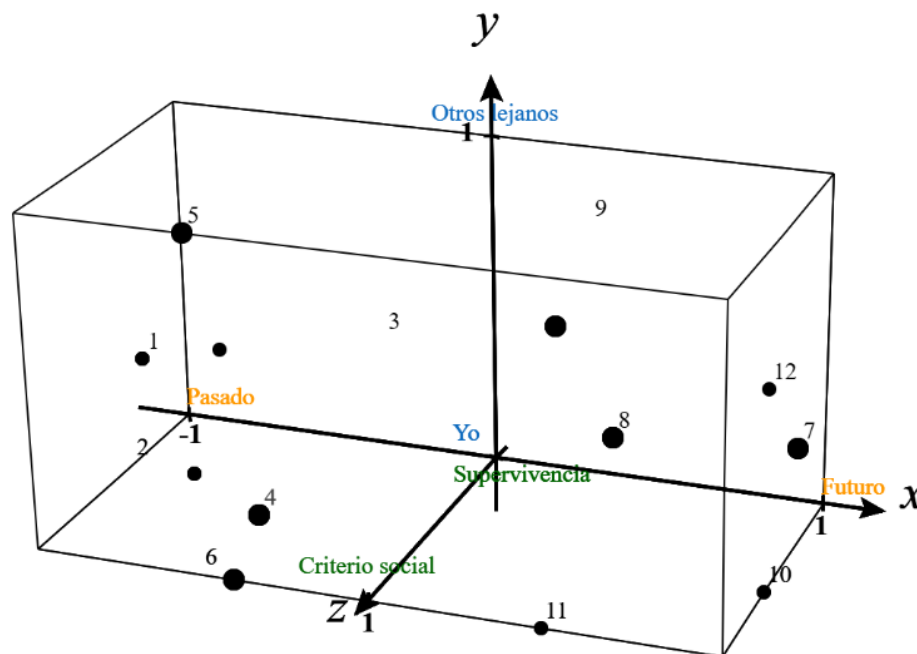
a) Me mata pensar que, como van las cosas, en poco tiempo me quede sin fundamentos éticos que guíen mi vida. Por ahora, estoy haciendo lo mejor que puedo. b) Siento gran aflicción y terror al maginar que me mis reflexiones sobre la vida después de la muerte estén erradas. Por eso, me preparo y guío mi vida con decoro.

12. Sufrimiento = p (T (1.0), DS (0.6), TC (0.6), C (2))

a) Me perturba pensar que mi prima lejana vuelva a hacer un escándalo y dañe la próxima fiesta familiar. Ya hablamos con ella, pero lo mejor es no invitarla. b) Siento consideración y pena por mi tío; él se resiste a aceptar que su empresa posiblemente quiebre. Como familia, nos preparamos para apoyarlo.

Figura 2

Representación de situaciones en extremos en el Modelo Paramétrico del Sufrimiento



Nota. El tamaño de los círculos representa el parámetro de la controlabilidad: el grande es inmodificable y el pequeño es modificable.

La ubicación de doce puntos de intercesión en los extremos permite concluir lo siguiente:

1. El modelo ilustra un gradiente de situaciones en el que el fenómeno paradigmático del padecimiento se disipa. Se presenta en situaciones temporales extremas y no solo se debe a que el evento recae en la primera persona (yo), sino que no se debe únicamente a criterios netamente de supervivencia u orgánicos.
2. El tipo de uso llamado compasión, que inicialmente estaba vinculado a daño físico, ahora se extiende hasta eventos arbitrarios de carácter lingüístico.
3. Contemplar los criterios sociales como un referente relevante para el sentido de la experiencia del sufrimiento amplía enormemente las situaciones que abarca este modelo, al considerar situaciones que no afectan la integridad física. Además, al considerar el carácter dinámico de los criterios sociales, no se encasillan las experiencias como buenas, malas, sanas o enfermas, sino como un ajuste a las exigencias de una época y sociedad concretas, lo que tiene implicaciones en las intervenciones.
4. Considerar eventos ocurridos en los extremos del parámetro temporal (pasado y futuro) permite darle sentido a la experiencia (narrativas) de situaciones que no son evidentes o aparentes. De nuevo, al tratarse de situaciones que no afectan en la actualidad al individuo, generalmente no se reconocerían como situaciones de sufrimiento.

4 Intervenciones en el Modelo Paramétrico del Sufrimiento

El Modelo Paramétrico del Sufrimiento (MPS) permite derivar lo que podrían ser focos de intervención para reducir el sufrimiento. De forma genérica, podríamos pensar en:

1. *Reducir la discrepancia realidad-criterio:* en este respecto cobra importancia el concepto de *apatheia*, central para la filosofía estoica, en su referencia a un estado de superación de pasiones o deseos irracionales, que implica resignificar lo que el individuo considera importante o necesario. Esto puede realizarse por medios de exposición directa o por mediación lingüística, lo cual involucra el discurso racional y las narrativas del sujeto. Como resultado, el individuo manifiesta mayor flexibilidad y adaptabilidad en el gradiente de sus criterios. Entre las formas de terapias centradas en la manipulación del parámetro tipo criterio se pueden destacar la psicoanalítica, la terapia cognitiva de Beck, la Psicoterapia Analítico-Funcional (FAP), y la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Estas se enfocan en identificar el criterio bajo el que se interpreta una situación para permitir su posterior reinterpretación, modulando así la discrepancia entre criterio y realidad. Al centrarse en modificar las narrativas, se flexibilizan los criterios de evaluación de los eventos utilizados por el individuo por los cuales una situación deriva en sufrimiento o no.

2. *Aumentar la controlabilidad de eventos que producen sufrimiento o aceptar la incontrolabilidad.* El concepto de *ataraxia* se relaciona estrechamente con la aceptación de lo incontrolable al referir un estado de calma y tranquilidad tras liberarse de preocupaciones y fuentes de ansiedad, así como miedos irracionales. El aumento de la controlabilidad estaría estrechamente relacionado con la movilización de la acción orientada al logro. Para esto se enfatiza en el desarrollo de habilidades y competencias, así como el establecimiento de metas claras y coherentes de acuerdo con el progreso gradual de aprendizaje de nuevas capacidades. Esto funcionaría para contrarrestar la pasividad que permite que las circunstancias azarosas determinen por completo el comportamiento del sujeto. Por ejemplo, la inclusión de ciertas técnicas en la Terapia Cognitiva de Beck, u otras terapias conductuales de primera y tercera generación como la FAP, apuntan a la modificación del parámetro de controlabilidad al incluir la

enseñanza de habilidades. Esto permite al individuo ampliar el manejo o control de la situación, incrementando el margen de respuesta frente a una situación percibida inicialmente como inmodificable, disminuyendo así su experiencia de malestar.

3. *Desplazar en el eje de distancia social.* El concepto de *apatheia* también tiene un papel central en lo relacionado con el desapego e impersonalización, pero que no significa indiferencia ante los demás. Más bien, en el contexto de las relaciones sociales, la *apatheia* involucra la aceptación de que las acciones de los demás, sus opiniones o decisiones, están por fuera del control propio, y esto implica el manejo de la frustración y la ansiedad a causa de conflictos o dificultades interpersonales. Una variación de la ACT enfocada en dificultades interpersonales permitiría la modificación del parámetro de distancia social al restar valor a la influencia de los otros en las emociones negativas del individuo, aceptando la acción del otro sin frustración y enojo. Al tomar distancia social del otro, el sufrimiento disminuye como consecuencia.

4. *Moverse en el eje temporal en función de la necesidad.* El parámetro temporal podría relacionarse con centrar el foco de atención en el presente, haciendo énfasis en el placer sensorial y el goce que trae el momento actual, en contraposición a anticipaciones o expectativas excesivas que generan malestar e incertidumbre. Una de las propuestas de intervención clínica que permite la manipulación del parámetro temporal es la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Particularmente, la técnica de mindfulness, empleada en la ACT, cambia el enfoque de la atención hacia el presente, sin involucrar un lenguaje evaluativo y crítico (Kabat-Zinn, 1994, p. 4).

5 Conclusión

El Modelo Paramétrico del Sufrimiento (MPS) ofrece una herramienta analítica que permite sistematizar, describir y modular una experiencia humana universal, sin reducirla a una categoría psicopatológica ni relegarla a la mera expresión subjetiva. Al identificar cuatro parámetros fundamentales —tiempo, distancia social, tipo de criterio y controlabilidad—, el Modelo logra integrar dimensiones históricas, relacionales y prácticas del sufrimiento, convirtiéndose en una plataforma teórica que habilita tanto la comprensión como la intervención.

Desde una perspectiva conceptual, el MPS permite superar el esencialismo referencialista de nociones como “trastorno”, “síntoma” o “daño”, y reformula el sufrimiento como una relación de discrepancia situada entre un estado de cosas y una red de criterios normativos, biológicos o sociales, de acuerdo con determinadas coordenadas en ejes de distancia temporal y social, y controlabilidad. Esta formulación relacional y dinámica, en lugar de fijar el sufrimiento en una estructura interna del sujeto, lo ancla en sistemas de relaciones históricas y circunstanciales, habilitando su análisis desde una ciencia del comportamiento no reduccionista.

En el plano aplicado, el modelo sugiere estrategias concretas de intervención psicológica a partir de la manipulación de parámetros específicos. No se trata de suprimir el sufrimiento como si fuera un error o mal funcionamiento, sino de intervenir inteligentemente en sus condiciones de aparición y mantenimiento: ya sea ajustando los criterios funcionales a una situación, ampliando las posibilidades de acción del sujeto, o reconfigurando la distancia afectiva con los eventos sufrientes. Esta mirada abre la puerta a intervenciones más éticas, contextualizadas y respetuosas de las narrativas individuales.

Finalmente, el MPS permite una lectura epistémicamente fértil del lenguaje ordinario como fuente de datos para la ciencia del comportamiento. Al traducir los usos cotidianos del verbo “sufrir” y sus derivados en coordenadas paramétricas, el modelo no solo conserva la riqueza del lenguaje natural, sino que transforma esa riqueza en una estructura formal útil para la investigación empírica. Así, se aproxima a un análisis del sufrimiento que no se basa en la exclusión de lo propio desde la perspectiva personal, sino en su formalización relacional y contextual.

En este sentido, el Modelo Paramétrico del Sufrimiento no es simplemente una tipología o un mapa conceptual, sino una propuesta epistémica y ética para repensar cómo concebimos y abordamos el sufrimiento humano en toda su complejidad.

Referencias

- Aurelius, M. (2002). *Meditations* (G. Hays, Trad.). Modern Library. (Escrito original publicado entre 161-180 AC)
- Epictetus. (1995). *The discourses of Epictetus: The handbook, fragments* (C. Gill, Trad.). Everyman's Library. (Escrito original publicado en 108 AC)
- Frances, A. (2013). *Saving normal: An insider's revolt against out-of-control psychiatric diagnosis, DSM-5, big pharma, and the medicalization of ordinary life*. William Morrow.
- Gual, C. G., & Imaz, M. J. (2007). *La filosofía helenística: éticas y sistemas*. Síntesis.
- Irvine, W. B. (2009). *A guide to the good life: The ancient art of Stoic joy*. Oxford University Press.
- Johnstone, L. y Boyle, M. (2018). *El Marco de Poder, Amenaza y Significado. Hacia la identificación de patrones de sufrimiento emocional, experiencias inusuales y comportamientos problemáticos o perturbadores, como una propuesta alternativa a los diagnósticos psiquiátricos funcionales*. The British Psychological Society.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Nietzsche, F. (1883-1885). *Thus spoke Zarathustra: A book for all and none* (W. Kaufmann, Trad.). Modern Library.
- Nietzsche, F. (1886). *Beyond good and evil: Prelude to a philosophy of the future* (W. Kaufmann, Trad.). Vintage Books.
- Nussbaum, M. C. (1995). *La fragilidad del bien: Fortuna y ética en la tragedia y la filosofía*. Editorial Crítica.
- Nussbaum, M. C. (2003). *La terapia del deseo: Teoría y práctica en la ética helenística*. Paidós.
- Rachlin, H. (2000). *The behavior of reinforcers*. Cambridge University Press.
- Rachlin, H., & Jones, B. (2008). Social discounting and delay discounting. *Journal of Behavioral Decision Making*, 21(1), 29-43. <https://doi.org/10.1002/bdm.567>
- Ribes, E. (2018). *El estudio científico de la conducta individual: Una introducción a la teoría de la psicología*. Manual Moderno.
- Ryle, G. (1949). *The concept of mind*. Hutchinson.
- Scheler, M. (1979). *El sentido del sufrimiento*. Ediciones Istmo.
- Schopenhauer, A. (1818). *The world as will and representation* (E. F. J. Payne, Trad.). Dover Publications.
- Schopenhauer, A. (1970). *Essays and aphorisms* (R. J. Hollingdale, Trad.). Penguin Classics.
- Schopenhauer, A. (2014). *El mundo como voluntad y representación* (J. M. Ripalda, Trad.). Akal. (Obra original publicada en 1819).

Ter Hark, M. (1990). *Beyond the inner and the outer: Wittgenstein's philosophy of psychology*. Kluwer Academic Publishers.