

EXPERIENCIA EN EL TALLER *DIÁKRISIS*⁷⁰ EJERCICIO ESTOICO DIRIGIDO A PRELIBERADOS Y FAMILIARES

● Luis Alberto Triana Llano⁷¹

Resumen

En este trabajo se da cuenta de la aplicación del taller de filosofía práctica experiencial *diákrisis* en un grupo conformado de una parte por personas privadas de la libertad en las últimas fases del tratamiento penitenciario establecido en Colombia, conocidos como los preliberados y de otra parte por los familiares de estos, grupo reunido en una de las actividades preparatorias para su libertad en medio de la cual se desarrolló el taller con el objetivo general de brindar herramientas prácticas de la filosofía estoica a las personas privadas de la libertad y sus familiares de manera tal que puedan afrontar personal y familiarmente las situaciones, condiciones y decisiones durante la privación de la libertad y una vez reinsertados en la sociedad.

Palabras clave: *alter ego*, *amor fati*, *diákrisis*, menospreciar, persona privada de la libertad.



⁷⁰ Este taller es una aplicación del propuesto por Cortés y Sarmiento (2021).

⁷¹ ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4367-2977> Correo electrónico: lustriana@me.com

Abstract

This paper reports on the application of the *diákrisis* experiential practical philosophy workshop in a group made up of on the one hand by persons deprived of their liberty in the last phases of the penitentiary treatment established in Colombia, and on the other hand by the relatives of these, a group gathered in one of the preparatory activities for their release in the midst of which the workshop was developed with the general objective of providing practical tools of Stoic philosophy to persons deprived of liberty and their families in such a way that they can personally and familiarly face the situations, conditions and decisions during the deprivation of liberty and once (re)inserted in society.

Keywords: *alter ego*, *amor fati*, *diákrisis*, *disparage*, person deprived of liberty.



Introducción

Los excluidos en las cárceles y penitenciarias son personas que en medio de su cotidianidad se encuentran en situaciones, condiciones y decisiones por tomar en las que dadas sus especiales condiciones de vida es frecuente que ello les active pasiones que pueden llevarle a situaciones y condiciones más difíciles como consecuencia de sus acciones u omisiones, tales como una sanción disciplinaria o penal, lo que puede materializarse en pérdida de redención, aislamiento, traslado de establecimiento o una nueva condena, impidiendo que el principal objetivo de la pena se cumpla, la resocialización; por lo cual resulta provechoso que la Persona Privada de la Libertad (PPL) pueda entrenarse en herramientas como la diákrisis, que permite en primer lugar identificar aquello que depende de él y que podría modificar, en segundo lugar, reconocer aquello que no depende o es modificable por él (por lo tanto solo le queda aceptarlo) y en tercer lugar asumir una posición estoica que le permita dominar las pasiones y evitar las consecuencias negativas de su proceder.

Experiencia de aplicación

- **Taller:** *diákrisis* (distinguir lo que depende de mí y aceptar lo que no depende de mí).
- **Dirigido a:** preliberados y familiares de estos.
- **Lugar:** Cárcel y Penitenciaría con Alta y Media Seguridad, La Paz, Itagüí, Colombia.

¿Qué es la *diákrisis*?

Seguendo a Cortés y Sarmiento (2021) “la *diákrisis* separa lo que podemos modificar de lo que es inmutable a nuestra existencia” (p. 161), siendo clave en la filosofía estoica el poder reconocer lo que podemos cambiar para no perder tiempo y energía en aquello que no se puede modificar con nuestras acciones, por ejemplo, no podemos cambiar el clima, debemos aceptar el clima, sin embargo, podemos cambiar la forma como nos vestimos para afrontar ese clima. Así lo indica Epicteto (1995):

De lo existente, unas cosas dependen de nosotros; otras no dependen de nosotros. De nosotros dependen el juicio, el impulso, el deseo, el rechazo y, en una palabra, cuanto es asunto nuestro. Y no dependen de nosotros el cuerpo, la hacienda, la reputación, los cargos y, en una palabra, cuanto no es asunto nuestro. (p. 183)

Dando origen a la que hoy día conocemos como la dicotomía de control, esto es, lo que está bajo nuestro control y lo que no lo está, primer elemento necesario para poder llevar a cabo la *diákrisis*.

Sobre el taller *diákrisis* en prisión

Las Personas Privadas de la Libertad (PPL) desde el momento que son capturados hasta el momento que recobran su libertad se ven obligados a sobrevivir en un ambiente, en unas circunstancias y en contextos en los que no pueden influir, no pueden modificar y en ocasiones no pueden siquiera protestar. Con este taller se busca que las PPL puedan adquirir herramientas que practicadas regularmente, permitirá afrontar las condiciones propias de la prisionalización juiciosamente. Sobre el juicio, nos dice Epicteto (1995):

Los hombres se ven perturbados no por las cosas, sino por las opiniones sobre las cosas. Como la muerte, que no es nada terrible — pues entonces

también se lo habría parecido a Sócrates— sino que la opinión sobre la muerte, la de que es algo terrible, eso es lo terrible. (p. 186)

Es decir que no son las cosas en el sentido estricto de su materialidad lo que puede llegar a perturbar, si lo es, por el contrario, los juicios que se emiten sobre las cosas, el sentido que se le imprime en el juicio a la cosa, la opinión.

Si bien es cierto que no necesariamente se logran los resultados materiales o inmateriales que se buscan en la vida o por el contrario se es alcanzado por la infamia, la ruina, el infortunio o la desdicha, al ser todo ello independiente de la voluntad, sí que hay algo que depende exclusivamente de la persona y es precisamente la voluntad, la voluntad de actuar correctamente, de hacer el bien, de decidir sobre lo que es objeto de decisión y no puede ser indiferente como si lo es el destino o las causas externas y es precisamente en ello donde se cobra la importancia de la *diákrisis* como herramienta que permita separar y afrontar las cosas, situaciones, condiciones y decisiones propias de la situación de prisión para que el privado de la libertad afronte de la mejor manera posible su condición y evite que la emoción o la pasión le lleven por el mal camino

Por lo anterior se realizó el taller denominado *diákrisis* o distinguir lo que depende de mí y aceptar lo que no depende de mí; ello, por solicitud verbal de la funcionaria responsable del área de Trabajo Social del establecimiento y como parte del programa establecido para el evento denominado “famievento” en el cual participaron algunos familiares y las Personas Privadas de la Libertad (PPL) clasificadas en la fase de mínima seguridad o de confianza (previo a la libertad), últimas fases del tratamiento penitenciario en Colombia.

Afrontando lo que depende de mí. Del estoicismo podemos adaptar tres herramientas con las cuales se puede afrontar aquello que depende de mí, esto es:

1. Representar lo contrario.
2. Análisis objetivo.
3. Dignidad humana (ver Figura 1).

Representar lo contrario. Se trata de formar una nueva imagen mental a lo que en principio puede resultar, feo, incómodo, desagradable, nauseabundo, en palabras de Epicteto (1993) “más bien introduce a tu vez alguna otra representación bella y noble y expulsa la inmundia. Y si te acostumbras a ejercitarte de este modo, verás qué hombros se te ponen, qué tendones, qué vigor” (p. 222), practicar la representación contraria en un lugar como la prisión, permitirá que la adaptación y la pena se purgue en mejores condiciones.

Análisis Objetivo. La segunda herramienta en este caso es la de generar un significado nuevo a la situación, para ello se procura entender la situación y reflexionando

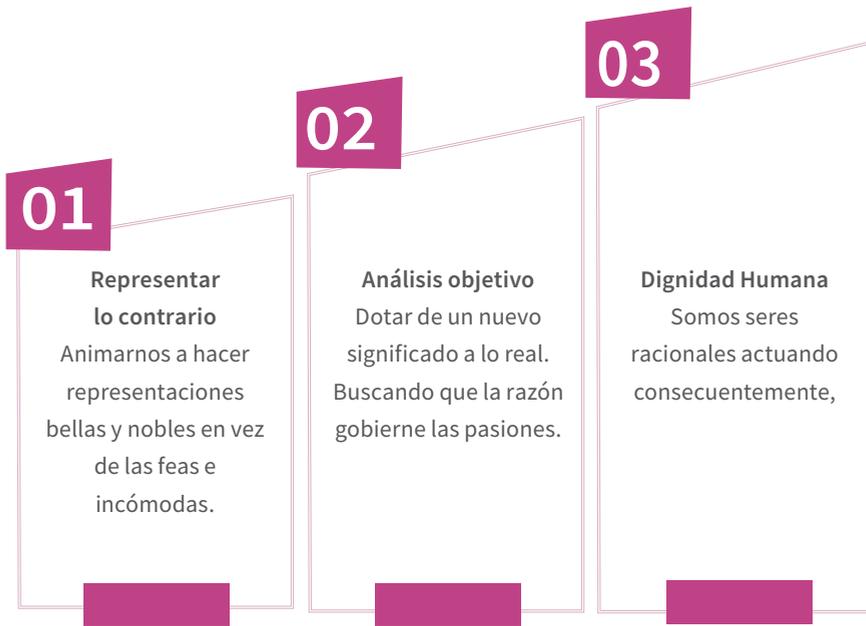
sobre como esta puede ser reformulada, en términos coloquiales, mirando la otra cara de la moneda, Epicteto (1993) nos dice: “la tribuna y la cárcel son cada una un lugar; el uno, elevado; el otro, humilde; pero el albedrío es igual [en ambos lugares]. Si quieres conservarlo igual en cada uno de esos lugares, puede ser conservado” (p. 175), albedrío en el que las personas tienen el poder de elegir y tomar sus propias decisiones, decisiones que aún en prisión deben tomarse procurando que la razón gobierne la pasión. Ejemplificando aplicar el análisis objetivo en la circunstancia de estar privado de la libertad podrá encontrarse significados como que, a pesar de ello, aún se está con vida, en libertad quizá no tal como el destino que han corrido sus otrora compañeros de aventura o como que le ha permitido aprender un oficio o fortalecer los lazos familiares.

Dignidad humana. El privado de la libertad lo está de ella, mas no de su dignidad, dignidad que le hace humano, humano que se es al ser racional “para juzgar lo razonable y lo irracional cada uno de nosotros nos servimos no solo del valor de las cosas externas, sino también de nuestra propia dignidad personal” (Epicteto, 1993, p. 58), se trata pues de resignificar la situación bajo un enfoque racional de la misma y en concordancia con la ética, la lógica y la física estoica, es decir conduciendo la vida de la mejor manera posible, para el estoico conforme a la naturaleza, conforme a la razón y conforme a la conformidad, continúa Epicteto (1993) “en primer lugar, dite a ti mismo quién quieres ser. Y luego, de acuerdo con eso, haz lo que haces” (p. 336), invitando a ir a la esencialidad humana, a la racionalidad, al hacer previo juzgamiento.

En prisión esto recobra importancia en especial por la normalización de la indignidad del recluso y de sus condiciones de sobrevivencia, indignidad en la que ideológicamente se considera que debe ser así; ahora bien, acudir a la dignidad humana es precisamente a aclarar la opinión de la dignidad propia y la racionalidad asociada para repeler aquello indigno y como ser racional juzgar, decidir y tomar acción sobre aquello que, en la dicotomía de control lo está bajo nuestro control.

Las Personas Privadas de la Libertad (PPL) desde el momento que son capturados hasta el momento que recobran su libertad se ven obligados a sobrevivir en un ambiente, en unas circunstancias y en contextos en los que no pueden influir

Figura 1. Afrontar lo que depende de mí.



Nota. Elaboración propia a partir de Cortés y Sarmiento (2021).

Afrontando lo que no depende de mí. En este caso, también del estoicismo podemos adaptar tres herramientas para afrontar lo que no depende de nosotros, tenemos:

1. Menospreciar.
2. *Amor fati*.
3. Evitar el *alter ego* (ver Figura 2).

Menospreciar. Con lo que no se puede modificar, es mejor no gastar recursos “para eso hay un camino: el desprecio de lo que no depende de nosotros” (Epicteto, 1995, p. 192), el antiguo filósofo y esclavo liberto es tajante con esta estrategia, se trata de reducir la importancia del evento o circunstancia, este “menor precio” relativo permite continuar con la vida sin la preocupación de un evento (como la muerte) o una circunstancia (como la privación de la libertad) frente a la que no podemos hacer nada, salvo continuar con la vida lo más equilibradamente posible.

Amor fati. Esta estrategia procura que seamos conscientes del condicionamiento trágico o afortunado del hombre por parte del destino, se trata entonces de aceptar el destino, destino que para los estoicos es bueno, por lo menos necesario y al mismo no debería resistírsele, así lo indica Epicteto (1995): “no pretendas que los sucesos sucedan como quieres, sino quieres los sucesos como suceden y vivirás sereno”

(p. 187), aceptar el destino, tal como se presenta, posición reforzada en las prácticas filosóficas en prisión por Barrientos-Rastrojo (2022):

Los estoicos mantienen la confianza en que hay realidades que, aunque no nos satisfagan, son acordes al destino y, en consecuencia, sería absurdo luchar con una entidad sobre la que no tenemos poder. Ahora bien, la aceptación no es meramente una decisión sencilla que se toma libremente, sino que hay que aprender a encajar esas situaciones para evitar el golpe. (p. 368)

No se trata pues de una estrategia de desánimo e inacción, es más una estrategia de aceptación para aunar esfuerzos en tareas y acciones que si consigan resultados, un ejemplo de ello es aprovechar el tiempo de privación de la libertad para estudiar.

Evitar el *alter ego*. El otro yo (*alter ego*) puede estar escondido y se manifiesta justo cuando se presenta una condición o situación no modificable y que puede activar una pasión que podría alterar el desenvolvimiento normal en prisión, se trata entonces de evitar el *alter ego*. Así lo ejemplifica Epicteto (1993):

Por eso, el citaredo no se angustia cuando canta solo, pero sí al entrar en el teatro, aunque tenga muy hermosa voz y toque bien la cítara. Porque no solo quiere cantar bien, sino también gozar de buena fama, y eso ya no depende de él. (p. 196)

Figura 2. Afrontando lo que no depende de mí.



Nota. Elaboración propia a partir de Cortés y Sarmiento (2021).

Análogamente el privado de la libertad es el citaredo y el teatro es la cárcel, en este nuevo teatro no solo deberá comportarse bien (cantar bien) sino además tener buena disciplina (fama) y aunque eso no depende él, si depende de él evitar el *alter ego*.

Rayuela estoica penitenciaria. Explicada la anterior teoría al grupo, se procede a la práctica con los participantes, para ello se siguieron las siguientes instrucciones:

1. Se dibuja una rayuela en el piso del lugar de reunión, tal como se ilustra en la Figura 3.
2. Se avanza secuencialmente en estricto orden numérico, ello representa el avance por las diferentes etapas y fases del proceso penal de la PPL.
3. Para avanzar se requiere resolver una situación particular de la fase usando la *diákrisis*, pudiendo elegir algunos de los ejemplos planteados en la Tabla 1 o animando a los participantes a que planteen algunos basados en su experiencia.
4. Cada participante se demora entre 10 y 15 minutos para completar el ejercicio.
5. Al llegar al cielo debe indicar la conclusión personal del ejercicio.
6. Se concluye el ejercicio con conclusiones generales de los participantes y la evaluación de la actividad.

Figura 3. Rayuela estoica.



Nota. Elaboración propia a partir de Cortés y Sarmiento (2021).

Tabla 1. Ejemplos de situaciones problemáticas

Fase	Ejemplos
1. Juicio	<ul style="list-style-type: none"> * La fiscalía tiene pruebas y se enfrenta a una pena prolongada. * ¿Puede demostrar que es inocente?
2. Condena	<ul style="list-style-type: none"> * Su pareja le ha abandonado. * Pierde la libertad física. * Le envían a una cárcel muy restrictiva (tipo plan Colombia). * ¿Puede aprovechar el tiempo de condena?
3. Cárcel	<ul style="list-style-type: none"> * No le agrada los compañeros de la celda. * Quiere, pero no puede salir de fiesta los fines de semana. * No le gusta, pero debe hacer fila para cosas cotidianas (comer, lavar, etc.).
4. Observación	<ul style="list-style-type: none"> * Le tocó dormir en el piso, ya que no hay cupo en la celda. * No le asignan actividad de redención por no que “no hay cupo”. * Tiene demasiado tiempo libre y se desespera.
5. Alta seguridad	<ul style="list-style-type: none"> * No le dejan salir del pabellón cada vez que lo desea. * La alimentación le parece desagradable. * Han aislado el pabellón debido a un virus.
6. Media seguridad	<ul style="list-style-type: none"> * Le niegan la solicitud para permiso de 72 horas. * Se ha esparcido el rumor que usted es un sapo (un soplón). * A pesar de poder obtener una mejor redención, no lo ha logrado.
7. Mínima seguridad	<ul style="list-style-type: none"> * Le niegan la solicitud de prisión domiciliaria. * No le han asignado redención en zonas semiexternas. * Le niegan la solicitud para libertad condicional.
8. Confianza	<ul style="list-style-type: none"> * Le vuelven a negar la libertad condicional a pesar de llevar 75 %. * El juez le hace saber que deberá hacer el 100 % de la condena. * Le niegan la posibilidad de permisos de fin de semana.
9. En familia	<ul style="list-style-type: none"> * Sus hijos no le perdonan que les haya abandonado. * Su madre ha fallecido mientras estaba en prisión. * Su relación con su familia está muy deteriorada.
Cielo en sociedad	<ul style="list-style-type: none"> * Le rechazan en solicitudes de trabajo por ser pospenado. * Se reencuentra con amigos que nunca le visitaron en prisión. * Un grupo al margen de la ley le constriñe a trabajar con ellos.

Nota. Elaboración propia.

Evaluación

Se aplicó un instrumento de evaluación, el cual fue diligenciado por 11 participantes y tres funcionarios del establecimiento penitenciario, de los formatos se infiere que el taller tuvo una adecuada aceptación por parte de los participantes y los funcionarios del establecimiento, sin embargo, debe considerarse la heterogeneidad etaria de los participantes en el diseño y ejecución del ejercicio para este tipo de participantes, puesto que, aunque no ocurrió en el caso particular, podría pasar que asistan niños o adolescentes y se requiere un modelo específico para ellos; lo que genera la idea de poder realizar talleres sobre filosofía estoica en el programa institucional “delinquir no paga” orientado a niños y adolescentes escolares. Resulta interesante que, aunque el taller está enfocado a PPL y otros grupos con riesgo de exclusión social, es aplicable al cuerpo de custodia y vigilancia y personal administrativo del Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario (INPEC).



Referencias bibliográficas

Barrientos-Rastrojo, J. (2022). *Plomo o filosofía. Entrenar para la desinserción social en prisión*. Universidad Nacional Autónoma de México. <https://www.bioetica.unam.mx/storage/resources/sections/2/texts/2/24.pdf>

Cortés, J. y Sarmiento, I. (2021). *Diákrisis* o distinguir lo que depende de mí y aceptar lo que no depende de mí. En J. Barrientos (Ed.), *Filosofar entre rejas*. (pp. 159-172). Plaza y Valdés.

Epicteto. (1993). *Disertaciones para Arriano*. (P. Ortiz García, Trad.). Gredos.

Epicteto. (1995). *Manual*. (P. Ortiz García, Trad.). Gredos.



