

MÓNICA CAVALLÉ
JULIÁN D. MACHADO

DESCLÉE



2^a edición

arte de vivir, arte de pensar

Iniciación al asesoramiento filosófico

colección
ÉTICA APLICADA

Arte de vivir, Arte de pensar
Iniciación al asesoramiento filosófico

**Mónica Cavallé
Julián D. Machado
(Eds.)**

Arte de vivir, Arte de pensar
Iniciación al asesoramiento filosófico

2ª edición

Colección
ÉTICA APLICADA

Desclée De Brouwer

1ª edición: marzo 2007
2ª edición: diciembre 2009

© 2007, MÓNICA CAVALLÉ Y JULIÁN D. MACHADO (EDS.)

© 2007, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A.
Henao, 6 - 48009 Bilbao
www.edesclée.com
info@edesclée.com

ISBN: 978-84-330-2132-8
Depósito Legal:
Impresión: Publicidisa, S.A. - Sevilla

Impreso en España - Printed in Spain

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo: ¿Qué es la práctica filosófica?	11
Capítulo 1. Diálogos para una vida filosófica	21
<i>Mónica Cavallé</i>	
1. Qué es el Asesoramiento Filosófico (A.F.)	23
2. Objeto y objetivo del A.F.	23
3. Diferencia del A.F. con las terapias psicológicas y psiquiátricas	28
4. Métodos y procedimientos del A.F.	33
4.1. <i>Escucha hermenéutica o comprensiva</i>	35
4.2. <i>Reinterpretación o resignificación</i>	45
4.3. <i>Descubrimiento de visiones del mundo latentes</i>	48
4.4. <i>Mayéutica</i>	49
4.5. <i>Eléctica o arte de refutar</i>	55
4.6. <i>Clarificación de valores y objetivos</i>	60
4.7. <i>Análisis de creencias</i>	61
4.8. <i>Análisis de conceptos</i>	66
4.9. <i>Examinar los argumentos mediante el uso de la lógica</i>	67

4.10. <i>Fundamentación de las opiniones verdaderas</i>	67
4.11. <i>Reelaboración de la nueva cosmovisión</i>	68
4.12. <i>Traer ideas filosóficas a las sesiones</i>	69
4.13. <i>Tecnologías del yo</i>	69
4.14. <i>Experimentos del pensamiento: exploración mental de posibilidades</i>	71
4.15. <i>Prácticas filosóficas</i>	71
4.16. <i>Procedimiento fenomenológico</i>	72
4.17. <i>Contemplación y escucha interior</i>	74
5. El asesoramiento filosófico como arte	78
6. A quiénes y a qué situaciones se dirige	79
7. Conclusión	80

Capítulo 2. Prácticas filosóficas para cambiar la persona y la sociedad 83

Roxana Kreimer

1. La perspectiva ética y social en el asesoramiento filosófico individual	84
2. El desarrollo de intereses filosóficos	89
3. Asesoramiento a empresas e instituciones	91
4. Filosofía práctica en un colegio de un barrio marginal . .	93
5. Las cafés filosóficos	96

Capítulo 3. La creatividad filosófica exigida por el asesoramiento 101

Luis Cencillo

1. Riesgos y posibilidades del filósofo asesor	101
2. Metas parciales del proceso de A.F.	105
3. Demandas del consultante	106
4. Tres cuestiones prácticas	107
4.1. <i>El problema de lo verdadero</i>	107
4.2. <i>La cuestión del fundamento de “lo debido”</i>	113
4.3. <i>Comprensión del amor y del quererse</i>	114

Capítulo 4. Las emociones: aplicación de las enseñanzas de Epicteto 119

Mónica Cavallé

1. Introducción 119
2. Pensamiento y emoción 122
 - 2.1. *Ideas centrales de las enseñanzas de Epicteto* 123
 - a) *No son las cosas las que nos disturban, sino nuestro juicio sobre las cosas* 123
 - b) *Somos libres para intervenir en el ámbito de nuestras representaciones* 125
 - c) *La distinción entre lo que depende de nosotros y lo que no depende de nosotros* 128
 - 2.2. *Perturbación emocional y pensamiento ilusorio* 130
 - 2.3. *Los dos grupos básicos de emociones negativas y su resolución* 137
3. Apéndice 140

Capítulo 5. El buen saber de la terapia filosófica 143

José Luis Romero

1. Introducción: asesoramiento filosófico (A.F.) vs. psicoterapia 143
2. Filosofía y terapia 144
3. Diferencias entre el A.F. y las psicoterapias dominantes 145
4. Semejanzas entre el A.F. y las psicoterapias heterodoxas 148
5. La perspectiva de la terapia filosófica o “filosoterapia” 150
6. Forma y materia de la terapia filosófica 151
7. El futuro de la terapia: el reto de la colaboración interdisciplinar 152

Capítulo 6. El cultivo del talento ético en la consulta filosófica 155

Julián D. Machado

1. La moralidad como autorrealización personal 155
2. La ética, los códigos normativos y las incertidumbres racionales prácticas 157

3. La contribución de la consulta filosófica a la deliberación ética personal	162
4. El problema de la debilidad de la voluntad	167
5. A vueltas con la insuficiencia de los códigos y de las estrategias racionales en las deliberaciones éticas	172
6. La posibilidad de la intuición ética	174
7. La naturaleza de la intuición ética	177

Apéndice: Acerca de la Asociación Española para la Práctica y Asesoramiento Filosóficos	181
--	------------

Bibliografía sobre la práctica filosófica	183
--	------------

Prólogo: ¿Qué es la práctica filosófica?

“El discurso filosófico no esculpe estatuas inmóviles, sino que todo lo que toca desea volverlo activo, eficaz y vivo. Inspira impulsos motores, juicios generadores de actos útiles, elecciones a favor del bien”.

(Plutarco)

Según la idea que parece hoy dominante en la calle, la filosofía sería una árida, abstrusa y ardua disciplina intelectual, sólo asequible a especialistas y cultivada en los centros académicos, y cuyos temas parecen alejados de los problemas cotidianos; el filósofo, en el mejor de los casos, es visto como un pensador que aloja *en su cabeza* una comprensión más profunda o más extensa del mundo y del ser humano, sin que esa comprensión tenga efectos transformadores en la vida concreta. Las palabras citadas del filósofo Plutarco nos hablan, en cambio, de una filosofía bien distinta, claramente comprometida con el desarrollo personal y la formación ética de los ciudadanos.

Esta última concepción de la filosofía es la que desea promover la Práctica Filosófica, un movimiento internacional contemporáneo, puesto en marcha por filósofos, que aspira a que la reflexión filosófica esté presente en la vida social y abierta a la participación de todos

los ciudadanos, y que busca rescatar la antigua concepción originaria de la filosofía como sabiduría vital con poder para sanar al individuo y dar plenitud de sentido a su existencia. En la Edad Antigua así nació la filosofía: como un amor al saber que incumbía al ser mismo del sujeto humano y se reflejaba en su estado interior y en su manera de afrontar sus circunstancias cotidianas. Sócrates (470-399 a. C.) apelaba de este modo a un ateniense: “*¿No te avergüenzas de preocuparte de cómo tendrás las mayores riquezas y la mayor fama y los mayores honores, y en cambio no te preocupas ni te interesas por la inteligencia, por la verdad y por cómo tu alma va a ser lo mejor posible?*”. Platón (427-347 a. C.) animaba a no perder tiempo en estudios superficiales y a concentrarse prioritariamente en la ciencia que tiene como fin la formación del carácter, la vida buena y la salvación del alma. Y Marco Aurelio (121-180) aseguraba que sólo la filosofía podía guiar al ser humano en medio de una vida compleja e imprevisiblemente cambiante.

Según esta concepción originaria de la filosofía que hoy se quiere recuperar, toda persona puede y debe ser filósofa. Lo es en la medida en que no se conforma con vivir sometida al dictado de la costumbre, de las convenciones sociales y de las creencias vigentes, y aspira a ser dueña de su vida, eligiendo sus metas y examinando sus experiencias para extraer de ellas sus propias verdades y orientar autónomamente su acción. Aunque el ritmo demasiado acelerado de la vida actual parezca arrebatarnos el tiempo y el sosiego necesarios para practicar una reflexión serena y rigurosa sobre lo que nos pasa y sobre el fundamento de nuestras convicciones, expectativas y esperanzas, tal reflexión merece ser una compañera inseparable, porque sólo es verdadera vida humana aquella que se hace lúcida a sí misma y, por tanto, libre.

Los filósofos de este movimiento de Práctica Filosófica, que actúan desde la convicción de que la presencia del diálogo filosófico será beneficiosa para las vidas de los individuos y de los colectivos, promueven, principalmente, las siguientes actividades:

- *El asesoramiento filosófico personal.* Consiste en una nueva relación de ayuda en la que un filósofo y un consultante entablan un diálogo confidencial de naturaleza filosófica orientado a que este último clarifique por sí mismo, con la asistencia del filósofo asesor, sus propios retos, conflictos, dilemas o dudas existenciales. En este diálogo, el asesor ayuda al asesorado a ir tomando conciencia de sus vivencias y a expresar ante sí mismo las ideas y supuestos latentes en ellas con precisión y claridad conceptuales, haciéndose cargo de este modo de sus concepciones básicas sobre la realidad y de las implicaciones que conllevan, y detectando las contradicciones, las falacias argumentativas y las deficiencias de justificación de las mismas. El filósofo asesor no busca en la infancia remota el origen, casi siempre dudoso, de conflictos actuales, sino que se centra sobre todo en desmontar con el poder del pensamiento crítico y riguroso los planteamientos erróneos del consultante, inadvertidamente operativos hoy en la economía psíquica y en el mundo interior de la persona –y que se gestaron en momentos pasados en los que no podía haber, o de hecho no hubo, control reflexivo por parte del sujeto de sus experiencias–. Paralelamente a esta labor crítica, el asesor lleva a cabo una labor mayéutica mediante la cual favorece que el asesorado entre en contacto con sus mejores posibilidades, descubra desde su propio fondo nuevas comprensiones y horizontes de sentido, y elabore y encarne una filosofía personal propia y madura.

El filósofo asesor no ofrece soluciones ni respuestas, pues el fin del diálogo filosófico no es el remedio que aplaque un malestar o la receta que nos indique infaliblemente cómo debemos actuar en una situación determinada, sino el descubrimiento de la verdad propia, y este descubrimiento es estrictamente personal. En la consulta se pueden traer textos o ideas filosóficas que den material para pensar y que aporten nuevos enfoques, pero el propio consultante ha de construir sus certezas y no aceptar nada bajo la sugestión de la autoridad.

Los filósofos asesores parten del supuesto de que muchas inquietudes o conflictos cotidianos que nos afligen no tienen que ver con

disfunciones psicológicas (aunque puedan dar lugar a ciertos síntomas psicológicos: desgana, desmotivación, agresividad, miedo, patrones conductuales o emocionales compulsivos e inadecuados, etc.), sino que tienen una raíz filosófica: están asociados a nuestras concepciones básicas acerca del mundo y de nosotros mismos, y sobre la felicidad, el deber, el amor, etc. Para afrontar estos retos, por tanto, hay que hacer filosofía (la nuestra propia, la de cada cual), y el profesional que nos ayude en esta tarea conviene que esté respaldado por el conocimiento del riquísimo acervo histórico de la reflexión filosófica, que sea diestro en el manejo de los métodos filosóficos y que, sobre todo, haya integrado en sí mismo las actitudes filosóficas. Todos deberíamos tener a nuestra disposición las inapreciables enseñanzas de la tradición de pensamiento que, durante muchos siglos, si bien a veces prácticamente enterrada por la filosofía más académica o erudita, ha seguido íntimamente conectada con la existencia. No es ni mucho menos azaroso que muchas psicoterapias que han ido desarrollándose en la segunda mitad del siglo XX se inspiren en la filosofía y retomen de ella muchos de sus recursos.

La nueva figura del filósofo asesor ayuda, por tanto, a llevar a cabo a fondo, con rigor y con un método adecuado, lo que todo individuo que quiere vivir humanamente hace a diario: examinar su propia vida; ayuda a educar la mirada para que sea lo más serena y objetiva posible. Se ofrece, por tanto, como un apoyo para aquellas personas que quieran y necesiten meditar sobre su propia vida concreta y sobre sí mismas con el fin de comprender, comprenderse y mejorarse: no otra ha sido la tarea histórica más característica de la Filosofía.

- La Práctica Filosófica, además de a particulares, también se destina a grupos. Dentro de este sector destacan los *café filosóficos* y los *talleres filosóficos*. Los *café filosóficos* son tertulias, coordinadas por un filósofo, que versan sobre algún tema existencial que incumba a los participantes y que se elige con antelación. Hay diversos

modelos de organización de estos encuentros, pero en todos ellos se intenta que la discusión sea libre, sin excesiva reglamentación ni dirección por parte del filósofo coordinador, quien se limita a plantear algunas pautas para dar un impulso inicial, animar, mantener centrada la discusión y procurar que ésta siga las reglas básicas del diálogo genuino y eficaz. La finalidad de los asistentes debe ser la investigación veraz sobre el tema propuesto, aportando cada uno lo que crea que puede aportar y enriqueciéndose de las aportaciones de los demás. *Los talleres filosóficos*, a su vez, se diferencian de los cafés en que el número de asistentes no puede ser muy alto, tienen una duración mayor (varias sesiones), los asistentes forman un grupo cerrado hasta la finalización del taller y suscriben un compromiso tácito de confidencialidad y comprensión mutua, y además el diálogo filosófico, en torno a una problemática existencial que a todos les afecta (el duelo, relaciones afectivas difíciles, etc.), está sometido a una mayor exigencia y a una mayor reglamentación metodológica, con más protagonismo del filósofo asesor en la dirección del mismo.

- Por último, también el *asesoramiento filosófico puede practicarse con organizaciones e instituciones*. La reflexión filosófica, por adoptar un punto de vista sintético –que pone en relación fuentes de información y enfoques muy diversos y quiere llegar a visiones globales– y por plantearse el plano normativo –lo que debe ser, y no sólo lo que es–, puede ser una ayuda también para clarificar los fines y medios de organizaciones (como ONGs, empresas cooperativas, asociaciones culturales, etc.) e instituciones (organismos públicos del Estado social, etc.). El filósofo asesor puede aplicar la metodología de los talleres filosóficos con los miembros de dichas organizaciones e instituciones.

Este libro pretende ser una introducción accesible a la Práctica Filosófica y a su principal forma de aplicación, el asesoramiento filosófico, destinada tanto al público general, a toda persona interesada

en lo que una filosofía viva le pueda ofrecer, como a los propios filósofos asesores. Procederemos a sintetizar las cuestiones centrales que abordan los distintos capítulos –los cuáles, aunque en su secuencia buscan complementarse mutuamente, son autónomos y pueden ser leídos de forma separada–.

En el *primer capítulo* se trata con detenimiento la naturaleza de esta actividad, su objeto y objetivos, su especificidad frente a otras formas de asesoramiento, y su metodología; todo ello tomando como referencia prioritaria el asesoramiento filosófico dirigido a particulares.

El *segundo capítulo* aborda los otros dos ámbitos de aplicación del asesoramiento filosófico: el destinado a grupos y organizaciones, así como el peso de los factores sociales en la consulta individual. Como hemos señalado, el objetivo primordial de la Práctica Filosófica es llevar la presencia de la reflexión filosófica a la vida social. Esta reflexión no puede explicar la condición humana a partir exclusivamente de variables psicológicas individuales, porque, por beber de fuentes de información muy diversas que trata de ver en su compleja interrelación, sabe que en el individuo convergen influencias sociales y culturales, hacia las cuales éste quizá deba adoptar posturas críticas tanto en la teoría como en la praxis.

Una vez completada la presentación de los distintos ámbitos del asesoramiento filosófico, el *tercer capítulo* dilucida la necesidad de ciertas aptitudes y cualidades por parte del filósofo asesor, como la capacidad de entrar neutral y sanamente en los mundos ajenos y hacerse cargo de ellos sin contaminaciones ideológicas o dogmáticas propias; o la posesión de una filosofía madura y personal, es decir, de creatividad filosófica –si bien, “domada” por la seriedad de las tradiciones filosóficas–, pues el asesor en ningún caso puede ayudar con “filosofía enlatada”, con teorías clásicas no revitalizadas a la luz de la reflexión propia, sino sólo con filosofía viva. Por eso, los filósofos asesores se inspiran más en el modelo del sabio que en el del filósofo erudito y académico.

El *cuarto capítulo* busca ilustrar, a través de un ejemplo concreto, el modo en que las grandes obras de la tradición filosófica pueden ser revitalizadas y aplicadas a la comprensión transformadora de la propia vida. Se dilucida, además, a la luz de la obra del filósofo Epicteto, una objeción que se plantea con frecuencia a los filósofos asesores: la de que, dada la naturaleza filosófica de este tipo de asesoramiento, habrá de dejar necesariamente al margen el mundo de las emociones. En este capítulo se muestra la falta de fundamento de esta objeción, que parte de un prejuicio muy extendido, el que separa radicalmente el pensamiento de la emoción, y se explica por qué una de las consecuencias inmediatas de la dilucidación de nuestras premisas básicas de pensamiento es la depuración emocional, y por qué carece de sentido divorciar ambas vertientes de nuestra experiencia.

El *quinto capítulo* aborda la primera cuestión que suelen plantear quienes reciben información inicial sobre esta nueva actividad de asesoramiento: su relación y su distinción con la psicoterapia. A diferencia de la psicología clínica y la psiquiatría, el asesoramiento filosófico no acude al concepto de “enfermedad mental” ni aplica categorías diagnósticas médicas; no se plantea como tratamiento de “trastornos” psicológicos tipificados en los manuales de psiquiatría, si bien la experiencia acredita que la reflexión filosófica puede ayudar a sanar o paliar muchos de los síntomas de esos “trastornos”. Por operar con distintos paradigmas, el asesoramiento filosófico no se opone ni sustituye, en principio, a la psicología clínica ni la psiquiatría, sino que las complementa. De hecho, muchos problemas que se plantean en la consulta pueden ser derivados a un psicoterapeuta o psiquiatra (por ejemplo, todos aquellos que tengan una etiología biológica, o los que requieran técnicas conductuales o psicoanalíticas para cuya aplicación un psicoterapeuta puede tener formación más específica). Ahora bien, si bien es clara la demarcación entre el asesoramiento filosófico y la psiquiatría, la psicología clínica y algunas psicoterapias (como las conductuales o el psicoanálisis), ¿cuál es la relación del asesoramiento filosófico con las numerosas psicoterapias

que no operan desde el paradigma clínico o médico y que incluso han recurrido en sus métodos a la filosofía? ¿Es una relación de diferencia, de continuidad o de complementariedad? En este capítulo se da una posible respuesta a esta cuestión.

Por último, en *el capítulo sexto* se reflexiona sobre el papel que una consulta de asesoramiento filosófico puede desempeñar en el cultivo del talento ético. Se propone basar la ética en la vocación imperativa primaria de la autorrealización personal, de la que brotan naturalmente los deberes para con los otros. Las elecciones a que nos conmina el ideal de la autorrealización no se resuelven con la aplicación mecánica de códigos; tal cosa no es posible ni siquiera en las cuestiones públicas, en los deberes sociales. En el ámbito de las decisiones vitales, hemos de recurrir a la introspección práctica aplicada a cada caso singular. Dicha introspección ha de estar presidida por la confianza en que el “mal” moral, ejercitado consciente o inconscientemente, no consiste en última instancia más que en una comprensión deficiente, en una insuficiencia de conocimiento. Contra esta tesis suele oponerse el fenómeno, supuestamente evidente, de la debilidad de la voluntad, que se examina con algún detalle. La ignorancia, verdadero obstáculo para la moralidad, puede ser superada con estrategias racional-metódicas, pero éstas tienen sus límites (entre los que se encuentra el hecho de que las urgencias de la vida no nos permiten esperar hasta tener certeza para actuar y debemos hacer elecciones conforme a probabilidades). Más allá de esos límites podemos dirigirnos al conocimiento intuitivo y del corazón del que nos hablan tradiciones sapienciales de Oriente y Occidente.

Hemos querido expresamente que los autores que elaboraran los distintos capítulos de este libro fueran filósofos asesores con perspectivas y enfoques diferentes sobre su actividad y con marcos filosóficos de referencia diversos. Con ello hemos buscado proporcionar una visión polifacética del asesoramiento filosófico, así como ilustrar uno de sus rasgos esenciales: entre los filósofos que forman parte de

este movimiento cabe encontrar todo tipo de ascendientes filosóficos (cada cual tendrá sus personales simpatías dentro del amplio espectro que ofrece la historia de la Filosofía); por tanto, también sus formas de concebir y ejercer el asesoramiento filosófico son diversas entre sí. Y es que la Práctica Filosófica no presupone un sistema de pensamiento determinado ni se sostiene en principios de escuela, en una particular concepción del ser humano y de la realidad. Su fundamento es la propia síntesis personal de cada filósofo asesor, inspirada en la pluralidad característica de la historia de la Filosofía. El carácter abierto de este movimiento determina que exista una gran diversidad entre los filósofos asesores por encima de lo que son sus acuerdos mínimos (como la convicción de que la mayoría de los individuos, no sólo unos pocos, pueden y deben beneficiarse de la reflexión filosófica, y de que ésta puede suponerles una diferencia cualitativa en su modo de vivir, o la convicción de que los asesores han de cultivar una actitud de imparcialidad y de respeto hacia el proceso de pensamiento propio del asesorado, en el que en ningún caso se ha de influir ideológicamente).

No ha de extrañar, por tanto, que en los distintos capítulos del libro se expresen tanto puntos de vista coincidentes como diferentes e incluso contrarios, algo que con toda seguridad agrada al lector maduro en la medida en que ello le otorga más margen para posicionarse libremente y le invita a pensar por cuenta propia¹.

Julián Domingo Machado y Mónica Cavallé

1. Desde la explicitación de este supuesto, hemos obviado matizar a lo largo de cada capítulo que lo que en él se afirma no han de compartirlo necesariamente otros filósofos asesores.

1

Diálogos para una vida filosófica

Mónica Cavallé Cruz

“Reflexión es el valor de convertir en lo más discutible la verdad de los propios axiomas y el ámbito de los propios fines”.

(Heidegger)¹

La Práctica Filosófica es un movimiento internacional constituido por filósofos que buscan que la filosofía rebase su actual circunscripción a los circuitos académicos y recupere su relevancia para la vida individual y social. Consideran que, mediante esta recuperación, la filosofía se aproxima, dentro de marcos contemporáneos, a su espíritu inicial, pues ésta no nació simplemente como especulación sobre las cuestiones de ultimidad, menos aún como mera reflexión sobre la historia del pensamiento, sino también como guía en el arte de vivir, como una disciplina que incumbía indisociablemente a la comprensión profunda de la realidad y de nosotros mismos y a nuestra transformación interior, la ordenada al desarrollo de nuestras mejores posibilidades.

Se considera oficialmente el año 1981 como la fecha de inicio de este movimiento, pues fue entonces cuando el filósofo Gerd B.

1. “Die Zeit des Weltbildes”, *Holzwege* [HW], Vittorio Klostermann, Frankfurt am Main, 1950, p. 69.

Achenbach abrió por primera vez una consulta privada con la finalidad de ofrecer a toda persona interesada un servicio de facilitación de la reflexión filosófica sobre la propia vida. Denominó a su actividad “Philosophische Praxis und Beratung” (práctica y consulta filosófica), una expresión que se traducirá al inglés como “philosophical practice” y “philosophical counseling”, y al castellano, respectivamente, como “práctica filosófica” y como “asesoramiento filosófico”, “consultoría filosófica u “orientación filosófica”². Un año después, Achenbach funda la primera asociación de Práctica Filosófica en Alemania. A partir de esa fecha el asesoramiento filosófico se extenderá progresivamente por Europa y América, los lugares donde más ha enraizado y donde existen las principales asociaciones de Práctica Filosófica, si bien actualmente hay filósofos asesores en los cinco continentes. En este proceso de desarrollo, la aplicación del asesoramiento rebasará el marco de la consulta privada y se ampliará también a grupos y a organizaciones, unos ámbitos en los que está encontrando una diversificación creciente que se corresponde con la vocación de este movimiento de estar presente en todas las esferas de la sociedad.

En este primer capítulo explicaremos qué es el asesoramiento filosófico. En nuestra exposición tomaremos como referencia prioritaria el asesoramiento filosófico dirigido a particulares, si bien mucho de lo que diremos se aplica igualmente al asesoramiento filosófico destinado a grupos y a organizaciones. En el capítulo siguiente Roxana Kreimer desarrollará más detenidamente estos dos últimos ámbitos de aplicación.

2. Aunque no hay absoluta unanimidad a este respecto, se suele reservar la expresión “práctica filosófica” para designar este movimiento filosófico que reivindica la dimensión operativa de la filosofía y su relevancia para la vida individual y social, y la de “asesoramiento filosófico” para denominar una de las formas en que se concreta dicha reivindicación: un servicio de orientación de naturaleza filosófica dirigido a individuos, grupos u organizaciones.

1. Qué es el asesoramiento filosófico (A.F.)

El asesoramiento filosófico es una nueva modalidad de relación de ayuda por la que un filósofo se ofrece a acompañar a sus consultantes o interlocutores en una reflexión dialogada orientada a clarificar, desde una perspectiva filosófica, sus preguntas, inquietudes o conflictos existenciales.

El filósofo asesor es una persona con formación filosófica que confía en la capacidad transformadora de la filosofía, pues la ha verificado en sí mismo, y que, por tanto, se siente capacitado para proporcionar a las personas o grupos con dudas o retos de trasfondo filosófico una ayuda humana efectiva. El filósofo asesor es un facilitador de la reflexión, de la vida examinada, una reflexión no paternalista y no jerárquica, que respeta y fomenta la autonomía y la responsabilidad sobre sí mismos de sus interlocutores, y que no se ordena a fines utilitarios sino a ayudar a vivir con más conciencia, claridad y profundidad.

2. Objeto y objetivo del A.F.

El diálogo que estructura las consultas de asesoramiento filosófico tiene como *objeto* las concepciones sobre sí mismo y sobre la realidad que están en la base de las situaciones expuestas por el asesorado. En otras palabras, la reflexión que facilita el asesor se ordena a clarificar la filosofía personal de sus interlocutores, la que está latente en sus dificultades o inquietudes, y su meta es que dicha filosofía personal madure hasta el punto de poder constituirse en fuente por excelencia de clarificación de las mismas.

El filósofo asesor nos ayuda a tomar conciencia de nuestras creencias y actitudes básicas, así como del modo en que éstas configuran nuestra experiencia cotidiana, y nos invita a reflexionar críticamente sobre ellas. Sabe que nuestra vida es siempre la encarnación

de una filosofía, pues nuestra experiencia no está constituida por hechos y circunstancias neutras, frías, sino por situaciones interpretadas, filtradas por juicios de valor. El mundo de cada cual no es un mundo de hechos brutos, sino un mundo interpretado, sentido, valorado, es decir, en buena medida, es un mundo mental. Las concepciones que tenemos sobre la realidad y sobre nosotros mismos constituyen el bagaje desde el que configuramos e interpretamos nuestra experiencia; son, por tanto, las que en gran parte explican el significado que otorgamos a las cosas, personas y situaciones y, consiguientemente, el que éstas nos frustren, nos motiven, nos entristezcan, nos alegren o nos resulten indiferentes; son las que nos hacen sentir que debemos o no debemos, que podemos o no podemos, las que nos inclinan por una cosa o por otra, las que tornan nuestras conductas ecuanímenes o altruistas, o bien contradictorias y destructivas.

Es importante advertir que esta filosofía operativa y encarnada, la que está en el trasfondo de nuestra experiencia cotidiana, no siempre concuerda con la filosofía que asumimos teóricamente y que creemos sostener. Alguien, por ejemplo, puede decir que comparte la ética budista y en su vida cotidiana mostrarse poco ecuaníme y compasivo; o puede afirmar que cree en un Dios providente y caracterizarse por una actitud controladora que refleja desconfianza en el flujo inteligente de la vida. Al filósofo asesor no sólo le ocupa lo que decimos que pensamos, sino, sobre todo, sacar a la luz nuestra filosofía operativa, la que está íntimamente entretejida en nuestras actitudes, emociones y conductas, pues sólo la clarificación de esta última tiene la capacidad de transformarnos al incumbir a los cimientos mismos de nuestros conflictos y vivencias cotidianas. Esta reflexión atenta y comprometida sobre nuestra filosofía personal permite ir tomando conciencia de las raíces de la desarmonía existente en nuestra vida, originada, con mucha frecuencia, en nuestras concepciones limitadas sobre la realidad y sobre nosotros mismos y en las contradicciones existentes en nuestras creencias y valores, así como entre éstos, nuestras acciones, nuestras palabras y nuestro ser. Esta toma de concien-

cia propicia la integración existencial, la maduración filosófica y personal, y permite ir abriendo nuevos horizontes de posibilidades y de sentido.

El asesor acompaña al asesorado en este proceso ayudándole, no sólo en virtud de su conocimiento de la historia del pensamiento y de su arraigado hábito de reflexión –fundamentalmente, la aplicada a la comprensión de su propia experiencia–, sino también al proporcionarle un punto de referencia externo a él que intenta ser ecuánime y desinteresado –el de alguien que es diferente pero que a la vez comparte su condición–, y al proveerle de un espacio de reflexión libre, serena y objetiva.

Si el *objeto* del asesoramiento filosófico es la filosofía personal del consultante, su *objetivo* es favorecer la coherencia interna, madurez y amplitud de esta última y su ajuste armónico y creativo con la realidad.

La reflexión dialogada que tiene lugar en una consulta de asesoramiento filosófico no se orienta, por tanto, a obtener resultados utilitarios, sino a ayudar al consultante a comprender y a comprenderse, a vivir con más conciencia y autenticidad. Es una indagación abierta, libre y desinteresada cuyo horizonte es la verdad, no un mero instrumento para alcanzar objetivos o un cierto nivel de bienestar.

De lo dicho se deduce que el asesoramiento filosófico no busca la mera “normalización” del consultante, ni satisfacer, sin más, sus necesidades. La transformación que favorece el diálogo filosófico es abierta e impredecible; satisface nuestras necesidades más genuinas, pero no siempre las necesidades que creemos tener desde nuestros supuestos errados sobre quiénes somos y dónde radica nuestro verdadero bien.

Por este mismo motivo, considero que el sentido de esta actividad se desvirtúa desde el momento en que se percibe como una oferta más dentro del actual “mercado del bienestar”, en el que el filósofo asesor ha de competir ajustándose a sus reglas, por ejemplo,

mediante estrategias de marketing orientadas a hacer promesas de resultados rápidos en poco tiempo, o creando, mediante sugestión (todo aquello que va más allá de la mera información), la necesidad de sus prestaciones. La filosofía, por su propia naturaleza, no se ajusta a esta dinámica, por más que este hecho pueda ensombrecer a los pseudofilósofos que pretendan poner la filosofía a su servicio –no ellos al servicio de la filosofía– o que la conciban eminente o exclusivamente como un simple medio de vida³.

La reflexión filosófica –no la meramente teórica, sino la que tiene efectos transformadores en la propia vida– es un fin en sí. Es un recordatorio de que hay valores, los más radicales, que no son subordinables a la esfera de la utilidad, de la rentabilidad ni a la consecución de resultados extrínsecos, por muy legítimos que estos sean. Uno de estos valores, esencial a la filosofía, es el del amor a la verdad. En el contexto del asesoramiento filosófico, esta última no se concibe como una verdad teórica única, absoluta y estática, sino como veracidad, como verdad vivida: como unidad o congruencia entre nuestro ser, convicciones profundas, palabras y acciones; como disposición a desenmascarar las distintas formas de autoengaño; como una actitud de respeto activo hacia la realidad, que excluye la voluntad de manipular los hechos y situaciones a nuestra conveniencia; como disposición a rendirnos ante lo que en cada momento nos patentiza como más probable la evidencia y el uso desinteresado de la razón.

Ahora bien, el carácter no utilitario del diálogo filosófico no es óbice para que éste resulte útil y vaya acompañado de resultados prácticos. No puede ser de otro modo cuando, como hemos señalado, nuestras concepciones sobre la realidad están íntimamente imbricadas en nuestras actitudes, emociones y conductas cotidianas. Mi experien-

3. Platón calificaba de sofistas a aquellos pseudos-filósofos, presuntos maestros sabiduría, que ponían sus conocimientos al servicio del éxito: no de la verdad en sí, sino de lo conveniente y utilitario de la existencia.

cia personal y la de otros asesores confirman que esta actividad conlleva resultados significativos para la mayoría de los consultantes, quienes aducen, como frutos de la misma, la resolución de conflictos, un alivio notable del sufrimiento inútil, mayor lucidez y ecuanimidad y renovada orientación existencial. Estos pueden considerarse objetivos del asesoramiento filosófico y, sin duda, lo son; ahora bien, son objetivos indirectos pues advienen como consecuencia de un trabajo centrado en la comprensión. De hecho, y paradójicamente, estos resultados indirectos son más significativos cuando se ha logrado crear un clima de indagación desinteresada cuyo horizonte es la verdad (en la acepción explicada), cuando se aplaca la lógica ansiedad del asesorado por solucionar su problema o aliviar su malestar.

El filósofo asesor no pasa por alto que muchas de las personas que acuden a él buscan, ante todo, solventar dificultades, superar algún conflicto o dolor. El filósofo comprende el apremio de estos consultantes, pero no es connivente con él; en otras palabras, carece de lo que cabría calificar de compulsión “ayudadora”: la propia de quien no sabe descansar en el conflicto y escucharlo, y cree que lo único que tiene sentido hacer ante él es resolverlo a toda costa. El filósofo aporta, de entrada, una nueva perspectiva: comprender la situación de cada cual, ahondando en sus raíces filosóficas, es prioritario frente a solucionarla *ya*. Al proceder así no renuncia a su vocación de servicio; al contrario, lo presta en el nivel más elevado: en un mundo regido por el imperio de lo utilitario, qué mejor ayuda que una modalidad de asistencia que permita comprender, no sólo en teoría sino con hechos, que nuestras necesidades más originarias sólo quedan satisfechas por aquello que es un fin en sí, que no hay genuina ecuanimidad ni lucidez si el compromiso con nuestra veracidad no está por encima de la búsqueda de mera seguridad psicológica o del simple bienestar.

En su descrito carácter no instrumental radica una diferencia básica del asesoramiento filosófico con otras relaciones de ayuda.

El *coaching*, por ejemplo, es una nueva relación de ayuda que se orienta al logro de los objetivos especificados por el cliente, a la

consecución de lo que éste considera su “éxito”. Un “coach personal” ayuda a iniciar y gestionar procesos de cambio personales, profesionales o de cualquier otra índole, y a diseñar estrategias que permitan alcanzar los objetivos previamente definidos por el cliente. Ahora bien, un filósofo asesor no es alguien que se ponga de forma acrítica al servicio de cualquier objetivo o deseo del consultante. Por el contrario, invita a este último a cuestionarse si sus objetivos son genuinos o no, auténticos o inauténticos, propios o fruto de la sugestión social. Una consulta de asesoramiento filosófico puede favorecer, de hecho, que el asesorado cuestione o problematice aquellas metas que él mismo creía inicialmente prioritarias. Tampoco una consulta de asesoramiento filosófico es un medio subordinable a la obtención de objetivos pertenecientes a campos acotados de la vida del consultante (como, por ejemplo, el profesional). Como hemos señalado, el único objetivo del asesoramiento filosófico es ayudar a vivir con más conciencia, profundidad y autenticidad, y en ningún caso este objetivo genérico queda supeditado a otros objetivos particulares, sino siempre a la inversa.

Por su carácter no instrumental, tampoco el asesoramiento filosófico puede considerarse con propiedad un desarrollo aplicado de la filosofía teórica. Esta última caracterización parte, de hecho, de un supuesto que la misma Práctica Filosófica cuestiona: la división teoría/praxis, conocimiento/transformación, conocer/ser. Para los filósofos asesores, la dimensión transformadora y operativa es intrínseca a la reflexión filosófica –no una aplicación extrínseca de esta última– siempre que se trate de una reflexión comprometida y genuina, y no de una mera esgrima intelectual.

3. Diferencia del A.F. con las terapias psicológicas y psiquiátricas

Como se deduce de lo dicho, tampoco el asesoramiento filosófico es una actividad que conciba la filosofía como un instrumento o medio terapéutico; esto último es posible y legítimo, pero ya no se

trataría de filosofía en sentido estricto, sino de una terapia más que se nutre de enfoques filosóficos. Y es que la filosofía –insistimos– no es un “medio para”, sino un fin en sí, sólo que el ser humano está constituido de tal manera que la comprensión profunda –no hablamos del conocimiento meramente intelectual– le transforma y le libera de mucho sufrimiento inútil. Más aún, esta transformación que el conocimiento filosófico puede traer a la propia vida tiene como condición de posibilidad que la verdad se quiera por ella misma, no sólo por los beneficios que comporta.

Además de por su carácter no instrumental, el asesoramiento filosófico se diferencia de las terapias psicológicas y psiquiátricas en que su perspectiva no es psicológica ni médica, sino existencial y filosófica. El filósofo asesor no acude a modelos clínicos, al paradigma salud/enfermedad, normalidad/anormalidad ni a categorías como “síntoma”, “diagnóstico”, “tratamiento”, “curación”, etc. No considera a las personas que acuden a él como casos de una teoría general. No busca en las dificultades que le plantean indicios de trastornos o disfunciones psicológicas, sino que ve en ellas retos derivados de la andadura vital de la persona, las crisis, reajustes y desafíos “normales” a los que se enfrenta el ser humano en su proceso de desarrollo y que, como tales, son susceptibles de un abordaje específicamente filosófico. Tampoco centra su indagación en los avatares psico-biográficos de los consultantes, ni sitúa en dichos avatares las causas últimas de sus actitudes y estados presentes. Trabaja con las aseveraciones de los asesorados examinándolas y refutándolas en sus estrictos términos filosóficos y por métodos filosóficos. El asesoramiento filosófico se demarca, de este modo, de una tendencia característica de nuestra época: la de “medicalizar” o “psicologizar” los distintos ámbitos de la vida personal y, muy en particular, el de los conflictos y el sufrimiento humano.

El asesoramiento filosófico no es, por tanto, una terapia que acuda a la filosofía ni una actividad a medio camino entre la filosofía y la psicología. No es una nueva modalidad de terapia ni de psicoterapia; ni siquiera –como en ocasiones se ha querido ver– una

psicoterapia que rebase la terapéutica entendida como tratamiento y que se ordene a mejorar la calidad de vida. El filósofo asesor no es un terapeuta ni un profesional de la salud mental.

Ahora bien, lo dicho no excluye que el asesoramiento filosófico tenga indudables efectos terapéuticos, pues, como hemos apuntado, la transformación y la erradicación de sufrimiento inútil acompañan necesariamente a la comprensión filosófica y constituyen, de hecho, el signo indiscutible de que ésta ha tenido lugar. Esta dimensión transformacional intrínseca al asesoramiento filosófico permite caracterizarlo como “terapia” siempre que este término se utilice exclusivamente en un sentido *metafórico*, y no literal: el que le otorgaban los antiguos cuando calificaban a la filosofía de “garante de la *salud* del alma”. También cabe acudir al término “terapia” legítimamente para caracterizar al asesoramiento filosófico siempre que se entienda a la luz de su sentido etimológico originario —el que lo vincula al término griego *therapeúein*: servir, cuidar—, y no en su significado actual, el que lo asocia al tratamiento de enfermedades.

Cabría objetar que lo dicho no es suficiente para distinguir el asesoramiento filosófico de las psicoterapias, pues muchas de ellas se demarcan abiertamente del paradigma clínico o médico e incluso de los reduccionismos psicologistas. En efecto, muchos desarrollos de la psicoterapia han comprendido que la perspectiva clínica tiene su razón de ser y su lugar, pero que carece de sentido extenderla de modo ubicuo a todas las situaciones humanas de intenso sufrimiento o conflicto. Más aún, hay psicoterapias que han advertido, no sólo los límites del paradigma clínico, sino también de la perspectiva meramente psicológica en la comprensión transformadora del ser humano, y que por ello han recurrido abiertamente a la filosofía en sus métodos y enfoques; tal es el caso de las psicoterapias humanistas y existenciales, de la logoterapia, de la psicología transpersonal, de la terapia racional-emotiva (o terapia racional emotivo-conductual) de Albert Ellis, de la antipsiquiatría, etc. Ahora bien, el que estas psicoterapias sean cercanas en muchos aspectos al asesoramiento

filosófico no convierte al asesoramiento filosófico en una psicoterapia más, pues las semejanzas señaladas radican precisamente en lo que dichas psicoterapias tienen de filosófico.

En palabras de Albert Ellis, creador de la terapia racional emotivo-conductual:

“A la edad de 16 años estudié Filosofía como afición, mucho antes de que se me hubiera ocurrido hacerme psicoterapeuta. Estaba especialmente interesado en la filosofía de la felicidad humana. Así que empecé a imaginar maneras para que la gente –¡en especial yo mismo!– pudiera reducir sus trastornos emocionales y aumentar su sentido de realización vital. Después de aplicar esas sensatas filosofías a mi propia vida, raramente me sentía desdichado por algo. Y cuando empecé a practicar terapia en 1943, empecé a enseñar a mis clientes parte de la sabiduría que había aprendido. Por desgracia, me desvíé en 1947, cuando inicié una formación psicoanalítica y me dediqué a realizar terapia analítica durante los seis años siguientes. (...) No tardé en darme cuenta de que con el psicoanálisis no resultaba tan eficaz como terapia como con el método que había utilizado anteriormente. ¡De vuelta a la escuela! A los 40 años reemprendí los estudios que había empezado en la adolescencia, pero esta vez no como afición, sino para desarrollar una teoría que ayudara a las personas a trabajar con sus problemas emocionales. Volví a las obras de varios filósofos antiguos, entre ellos los orientales: Confucio, Buda y Lao-Tse; a los griegos y romanos, especialmente Epicuro, Epicteto y Marco Aurelio. También releí a varios filósofos modernos, como Spinoza, Kant, Dewey, Santayana y Russell, para ver qué decían sobre la desdicha y la felicidad. ¡Y decían mucho! Basándome en algunas de estas filosofías, fundé la terapia racional emotivo-conductual (TREC) en enero de 1955”.

(ELLIS, p. 21)

O según Erich Fromm, uno de los principales representantes de la psicología humanista:

“La mayoría de los hombres piensan que la Psicología es una ciencia relativamente moderna. Opinan eso porque la palabra ‘psicología’ se difundió en general en los últimos 100 o 150 años. Olvidan, sin embargo, que hay una psicología anterior a ésta, que se extendió más o menos desde el año 500 a. Cristo hasta el siglo XVII, aunque no se le haya llamado ‘psicología’, sino ‘ética’, y también, más frecuentemente, ‘filosofía’; pero no era otra cosa que psicología. ¿Cuáles eran entonces la naturaleza y los fines de esta psicología pre-moderna? A esto se puede responder muy sucintamente: era el conocimiento del alma del hombre con el fin de convertirlo en un hombre mejor”.

(FROMM, p. 114)

El asesoramiento filosófico se diferencia de estas psicoterapias –las que le son más cercanas por el peso que tienen en ellas los elementos filosóficos– en que el asesor no alterna los métodos filosóficos con los clínicos y/o psicológicos, sino que se limita a los primeros; en que su uso de la filosofía no es instrumental, es decir, no la concibe como un “medio” terapéutico; y en que el asesor es un filósofo formado como tal, es decir, alguien más capacitado, en principio, para interpretar y enriquecer el horizonte filosófico del consultante.

El abordaje filosófico es independiente y autosuficiente en sí mismo. Ahora bien, esto no es óbice para que sea recomendable que el asesor se enriquezca en lo posible con el legado que la psicología moderna y las psicoterapias, en su corta historia, han aportado al conocimiento del ser humano y de las dinámicas de relación de ayuda. Es deseable que un filósofo tenga conocimientos básicos de psicología, del mismo modo en que es deseable que un psicólogo tenga conocimientos básicos de filosofía y reflexione sobre sus propios fundamentos filosóficos. Es recomendable, además, de cara a deslindar mejor los límites de su actuación, que el asesor sepa reco-

nocer el perfil de las principales patologías psiquiátricas⁴, muy en particular aquellas en las que no entran en juego en su constitución elementos cognitivos ni filosóficos; y esto no por evitar un posible “intrusismo” (no puede haberlo desde el momento en que el filósofo no trata enfermedades ni promete curaciones), sino para mejorar la calidad de su ayuda. Dado que las terapias psíquicas tienen su insustituible lugar y su función, siempre que el filósofo considere que la situación que plantea el consultante requiere un abordaje psicológico o psiquiátrico –que sustituya al filosófico, o bien que lo complemente–, lo derivará al profesional correspondiente.

4. Métodos y procedimientos del asesoramiento filosófico

Según Tim LeBon: *“dado que el asesoramiento filosófico comparte tanto algunas características prácticas (por ejemplo: sesiones habitualmente de frecuencia semanal, privacidad, pago de honorarios...) como algunos métodos con otras formas de asesoramiento, es importante enfatizar qué lo es lo que hace que el asesoramiento filosófico sea ‘filosófico’ (...). El criterio para que algo sea filosófico, ya sea una sesión de asesoramiento filosófico o una discusión, son sus métodos, su objeto o contenido y la actitud de los participantes”* (CURNOW, p. 7).

Ya hemos señalado que el objeto de una consulta de asesoramiento filosófico es filosófico: ésta se centra en las concepciones sobre sí mismo y sobre la realidad que están en la base de las situaciones expuestas por el asesorado, es decir, en su filosofía personal. Su objetivo también lo es: comprender y comprenderse. Añadiremos, además, que los asuntos del consultante se abordan desde una actitud

4. En los cursos de formación y entrenamiento de filósofos asesores de ASEPRAF se proporciona un conocimiento sumario de las distintas psicoterapias, muy en particular de las que utilizan aproximaciones y métodos filosóficos, así como unos conocimientos mínimos de psicopatología que permitan reconocer qué casos es preciso derivar a un profesional de la salud mental.

filosófica y a través de métodos filosóficos. Ahora bien, ¿qué hay que entender por actitud filosófica y por métodos filosóficos?

Considero que la actitud del asesor –y consiguientemente la naturaleza de la conversación que establece con la persona que acude a él– es filosófica cuando satisface las siguientes condiciones (CAVALLÉ, p. 662):

- El diálogo que facilita se sustenta en un compromiso firme con la verdad –entendida, como ya señalamos, no en un sentido abstracto ni teórico, sino como sinónimo de veracidad–; ésta es siempre su horizonte. La finalidad de este tipo de asesoramiento no es el bienestar al precio que sea, sino la serenidad lúcida y la libertad interior que se alcanzan cuando la veracidad se convierte en el eje que otorga unidad y coherencia a la propia vida.
- El asesor plantea preguntas radicales, fundamentales: aquellas que atañen no sólo a aspectos particulares de la vida del consultante, sino a lo que la dota de dirección, unidad y sentido.
- Las situaciones o problemas concretos planteados al asesor no se tratan de forma acotada o especializada, sino que se dilucidan a la luz de la vida del consultante, y de su persona misma, entendidas como un todo unitario, idiosincrásico e indivisible.

A su vez, los métodos, técnicas y procedimientos⁵ del asesoramiento filosófico son filosóficos en la medida en que se ordenan a propiciar comprensiones filosóficas a través de la toma de conciencia y del diálogo racional. También en la medida en que la filosofía personal del consultante se aborda sin reduccionismos de ningún tipo, por ejemplo, psicologistas, es decir, examinándose sus afirma-

5. Retomo la distinción que establece el filósofo asesor Peter Raabe entre procedimientos, técnicas y métodos: “método” es un sistema pautado de intervención que consta de varios pasos y que reúne diversos procedimientos y técnicas.

ciones en sus estrictos términos filosóficos, en función de su verdad, coherencia o corrección.

La naturaleza del asesoramiento filosófico hace que sus métodos, procedimiento y técnicas necesariamente hayan de tener una peculiaridad: han de ser abiertos, es decir, no han de tener objetivos pre-fijados que condicionen el libre desenvolvimiento de la conversación; han de permitir que ésta suponga siempre un adentramiento creativo en lo desconocido sin suprimir cierta incertidumbre relativa al lugar al que va a conducir el proceso. Además, como afirma la filósofa asesora Anette Prins-Bakker, los mismos procedimientos utilizados en el asesoramiento filosófico, lejos de ser rígidos o dogmáticos, pueden también ser parte de lo que se discute o cuestiona en la consulta (RAABE, p. 46)⁶.

Pasaré a describir de forma sumaria los procedimientos que considero centrales en el asesoramiento filosófico y que con más frecuencia forman parte de los métodos de los asesores (no describiré, pues excede el objetivo de estas páginas, técnicas concretas que permiten aplicar estos procedimientos). Todos los procedimientos que enumeraremos están interconectados y en buena medida se solapan e implican entre sí.

4.1. Escucha hermenéutica o comprensiva

El término “hermenéutica” significa descifrar, interpretar y comprender un mensaje o un texto. La escucha del filósofo asesor es hermenéutica en la medida en que busca interpretar o comprender el “texto” que en ese momento es la persona que acude a él con el fin de captar su sentido, en este caso, el modo en que la situación concreta que plantea se ilumina sobre el trasfondo, o a la luz, de su filosofía personal.

6. Esta peculiaridad de los métodos del asesoramiento filosófico ha llevado a algunos filósofos asesores, como el mismo G. B. Achenbach, a sostener que el asesoramiento filosófico no tiene método.

Esta escucha orientada a comprender al consultante está, obviamente, presente a lo largo de todo el proceso de asesoramiento, pero es casi el modo de proceder exclusivo del asesor en la primera sesión, cuyo único objetivo ha de ser comprender y reformular qué conflicto o reto trae al asesorado a la consulta, y en la que avanzar más sería probablemente prematuro. Este objetivo no es menor, pues con frecuencia el propio asesorado no termina de entender qué le pasa o bien sitúa su duda o dificultad en lo que es sólo un efecto secundario de su verdadera inquietud. En este primer encuentro conviene que el consultante se exprese en libertad –por más que su expresión pueda en ocasiones resultar confusa o dispersa– y que el asesor haga sólo aquellas preguntas que mejoren la calidad de su escucha, es decir, las que le ayuden a comprender a su interlocutor, así como las ratificaciones o reformulaciones de las palabras del mismo que permitan que éste se sepa comprendido (quizá incluso mejor de lo que él mismo se comprendía y se ha sabido explicar).

Un error que el asesor evita en esta fase inicial es creer que el objetivo señalado es insuficiente y que ha de aportar en ella información relevante y resolutive; esto puede suceder, pero no hay que pretender artificialmente que sea así. Como tuvimos ocasión de señalar, es un obstáculo para el desenvolvimiento feliz de las sesiones tanto la urgencia del consultante (pues impide que éste tenga la receptividad, el auto-distanciamiento y la objetividad necesarias), como la urgencia “ayudadora” del asesor o su ansiedad por decir algo significativo, pues ambas bloquean la escucha receptiva y lúcida que propiciará la comprensión filosófica.

Dado que el objetivo de una consulta de asesoramiento filosófico no es la auto-expresión del consultante –por más que ésta resulte liberadora y terapéutica–, en sesiones posteriores se evitarán la dispersión y las divagaciones y el diálogo se encauzará a través de líneas de indagación concretas. Pero en la primera o primeras consultas la señalada auto-expresión sí tiene razón de ser; en primer lugar, porque frecuentemente el asesorado la necesita (quizá por primera

vez en su vida esté verbalizando con detenimiento ciertas inquietudes) antes de estar preparado para adentrarse en una indagación más ecuánime e imparcial, y, en segundo lugar, porque el filósofo está recogiendo a través de sus palabras, incluidas sus divagaciones, mucha información relevante. El filósofo atiende al contenido de lo que dice el consultante, pero “escucha” también su lenguaje corporal (y la congruencia o incongruencia entre ambos), el tipo de expresiones que utiliza, por qué da mucha importancia a ciertas cosas y obvia otras, las reiteraciones y fijaciones de su discurso, las suposiciones que se traslucen en él, etc. Todo esto le está revelando, no sólo el asunto que trae al asesorado a la consulta, sino también su filosofía personal: concepciones sobre sí mismo y sobre la realidad, creencias, actitudes básicas ante la vida, jerarquía de valores, objetivos o ausencia de ellos, etc.

La escucha del filósofo asesor ha de ser empática, atenta, multidimensional y carente –dentro de lo humanamente posible– de categorías previas. Esto último es importante señalarlo, porque la palabra “interpretación” a veces se entiende como un proceso por el que añadimos o quitamos elementos a lo escuchado o como la elaboración de una suerte de constructo intelectual mediante el cual nos explicamos algo a partir de ciertas categorías dadas. Este constructo y la explicación que proporciona pueden ser perfectamente coherentes; el problema es que con frecuencia no reflejan fielmente la realidad: supuestamente la explican, pero en realidad no la comprenden desde dentro y, por lo mismo, no la transforman. Este tipo de interpretaciones que, de forma más o menos consciente, adaptan la persona a esquemas dados es uno de los vicios de algunas vertientes de la psicología clínica y de la psiquiatría y de algunas psicoterapias (por ejemplo, ciertos desarrollos del psicoanálisis), y esto explica por qué tantas personas, tras años de terapia, son capaces de aportar elaboradas explicaciones sobre sus conflictos, sin por ello haberlos superado. Y es que si bien este tipo de interpretaciones tienen en principio la virtud de apaciguar la necesidad de explicacio-

nes que tiene el consultante, lo que le aporta cierta seguridad psicológica, sustituyen equívocamente a la verdadera comprensión, la que sólo alumbran la toma de conciencia y exploración directa de la propia experiencia inmediata.

El filósofo asesor no interpreta en este sentido al asesorado ni sus palabras; no elabora explicaciones intelectuales sobre su situación. Su objetivo es “ver” y facilitar que el asesorado “vea”. Ahora bien, ¿cómo se sabe que se ve, que no se interpreta –en la acepción dudosa de esta expresión–? Se reconoce que es así porque el asesorado corrobora y comparte esa visión no sólo intelectualmente sino con un reconocimiento íntimo, porque esa visión le transforma (es operativa y supone un salto cualitativo con respecto a su situación previa) y, sobre todo, porque esta pregunta ya no se plantea, pues nadie duda de lo que ve. Alguien puede dudar de la explicación que le da un terapeuta sobre las causas de su situación y preguntarse si es, o no, más apropiada la que le ha proporcionado otro. Pero esto es completamente distinto a la certeza que proporciona ver por uno mismo, aquí y ahora, las raíces y la dinámica del propio conflicto o inquietud alcanzando una perspectiva nueva, más amplia e integradora, sobre él.

Dada la ambigüedad descrita del término interpretación, prefiero traducir la expresión “hermenéutica” por “comprensión”, y la expresión “escucha hermenéutica” por “escucha comprensiva”. El fin de la escucha del filósofo asesor no es construir explicaciones, sino sencillamente comprender, y la comprensión no es una elaboración discursiva, es una visión simple y directa de “lo que es” –por más que pueda estar precedida y seguida de elaboraciones discursivas–. Ahondaremos un poco más en esta acepción del término “comprender”.

¿Qué significa comprender?

“¡Ay, pobre, cómo te entiendo, a mí me ha pasado lo mismo...!” Esta expresión o similares, se verbalicen o no, generalmente acompañadas de una cara de compasión infinita, no equivalen a la comprensión que nos ocupa. Equivalen, con frecuencia, a una mera “com-

preensión sentimental” aparentemente muy empática, pero en la que con frecuencia no se está viendo realmente al otro, sino a uno mismo en el otro: traemos al interlocutor a nuestro contexto personal y creemos entenderlo al poner lo que nos expresa en relación con nuestras propias experiencias, en lugar de trasladarnos nosotros al “modelo de la realidad” del otro y entender lo que nos dice en su propio contexto.

El filósofo danés Kierkegaard afirmaba que es deber del filósofo esforzarse por encontrarse con su interlocutor precisamente en el punto donde éste se encuentra, para empezar a instruirlo desde ahí:

“Este es el secreto del arte de ayudar a los demás. Todo aquel que no se halla en posesión de él, se engaña cuando se propone ayudar a los otros. Para ayudar a otro de manera efectiva, yo debo entender más que él; pero, ante todo, sin duda debo entender lo que él entiende. Si no sé eso, mi mayor entendimiento no será de ninguna ayuda para él. Si, de todos modos, estoy dispuesto a empenacharme con mi mayor entendimiento, es porque soy un vano o un orgulloso, de forma que, en el fondo, en lugar de beneficiarle a él, lo que deseo es que me admire. Porque ser maestro no significa simplemente afirmar que una cosa es así... No, ser maestro en el sentido justo es ser aprendiz. La instrucción empieza cuando tú, el maestro, aprendes del aprendiz, te pones en su lugar de modo que puedas entender lo que él entiende y de la forma en que él lo entiende”.

(KIERKEGAARD, pp. 38 y 39)

Kierkegaard nos aporta en este párrafo una definición de lo que sí es comprender: entender lo que el otro entiende y de la forma en que él lo entiende. Para el filósofo asesor esto equivale, como ya señalamos, a captar la filosofía personal del consultante a la luz de la cual la situación concreta que plantea se ilumina y cobra pleno sentido. Al comprender de este modo, el asesor no sólo entiende lo que

el consultante entiende, sino que, en cierto sentido, lo entiende aún mejor, favoreciendo que el asesorado alcance una comprensión también más honda de sí mismo.

Ilustraré esta idea través de un ejemplo tomado de mi práctica:

Una mujer –a la que pondremos el nombre ficticio de Laura– acude a una sesión de asesoramiento filosófico y explica que vive con un hombre que la maltrata psicológicamente y que está perpleja ante su incapacidad de tomar la decisión de separarse de él, a pesar de que percibe con toda claridad que esa situación atenta contra su dignidad; más aún, ella misma ha ayudado a amigas que han vivido situaciones semejantes (sin confesarles la realidad de su vida íntima) para que tuvieran el valor de no proseguir con sus relaciones malsanas, y su poder de convicción al respecto ha sido notable. Este caso sería un ejemplo de algo señalado con anterioridad: la diferencia existente entre nuestra filosofía teórica y nuestra filosofía real y operativa, entre lo que decimos pensar y lo que pensamos realmente (el tipo de pensamientos más automatizados y menos auto-conscientes, pero más profundamente incorporados, que configuran nuestro diálogo interno cotidiano). Laura creía saber todo lo relativo a las situaciones de maltrato psicológico y había leído buena parte de la literatura existente al respecto. Pero, de hecho, era incapaz de abandonar a un hombre que no le daba muestras de afecto y que la denigraba.

Ante situaciones de este tipo no es extraño escuchar el comentario de que aquí nada tiene que hacer el asesoramiento filosófico, ya que en el nivel consciente y racional esa persona tiene las ideas claras, por lo que no nos hayamos ante un problema filosófico sino ante un problema estrictamente emocional, o bien ante la presencia de impulsos inconscientes autodestructivos que requieren del abordaje de la psicología profunda. Considero que este punto de vista pasa por alto que:

- como acabamos de señalar, nuestras concepciones sobre la realidad no equivalen a lo que decimos y creemos que pensamos;

- casi todos nuestros impulsos, conductas y emociones, incluso aquellos que nos resultan más desconcertantes e irracionales, ocultan concepciones sobre la realidad;
- no tenemos conductas e impulsos intrínsecamente “autodestructivos”, pues aunque *objetivamente* nos perjudiquen, o incluso nos destruyan, a través de ellos siempre buscamos algo que *subjetivamente* percibimos como un bien;
- por lo tanto, todo comportamiento humano es comprensible, es decir, tiene un sentido y una razón de ser, a la luz de la filosofía personal (concepciones sobre uno mismo y sobre la realidad) que lo genera;
- que sea comprensible no significa que sea justificable, es decir, moralmente aceptable, ni implica negar la responsabilidad de cada cual por sus acciones.

Considero que estos principios constituyen los supuestos que posibilitan la comprensión real, pues ésta requiere:

- descubrir la filosofía operativa que subyace a la situación personal que deseamos comprender, la que revela que esta última no es arbitraria ni irracional, sino que tiene una razón de ser, y que no es puramente autodestructiva, pues se orienta a la consecución de algo que, en algún nivel de sí misma, dicha persona considera un beneficio.

En el caso de Laura, estos principios operativos nos permiten intuir que es altamente probable que su conducta dependiente refleje ciertas creencias, valores y objetivos, por más que esto no resulte evidente, pues ella desconoce estos componentes de su filosofía personal. Un hábil pero sencillo proceso de cuestionamiento permite sacarlos a la luz. Laura admite que debería alejarse de su compañero, pero que tiene miedo a tomar esta decisión. Cuando se le pide que ponga voz a su temor, tras varios intentos fallidos termina verbalizando, adoptando sorpresivamente un tono y un lenguaje no verbal de desvalimiento casi infantil, que para ella el mundo exterior aparece

como algo peligroso, un ámbito hostil de descarnada lucha por la supervivencia, y que siente que carece de la fortaleza y de los recursos necesarios para desenvolverse sola en él. A un nivel muy íntimo, y por más que se haya convencido de lo contrario, Laura no confía en sí misma, no se siente apta para la vida adulta en soledad, ha delegado en su pareja ciertos aspectos prácticos de su vida y, sencillamente, le parece más temible y amenazante la soledad que la ingrata convivencia conocida. Además, la Laura atemorizada no es la Laura que se considera intelectualmente instruida en todo lo relativo a las relaciones maduras e independientes, sino la imbuida por muchos años de enculturación que no han favorecido la plena autonomía e independencia íntima y material de las mujeres. Su conducta, por tanto, no responde a misteriosos e irracionales impulsos autodestructivos; es perfectamente coherente con su visión del mundo y de sí misma, una visión que ella pasaba por alto, pero que no puede menos que reconocer de inmediato cuando en el diálogo termina saliendo a la luz⁷.

La conducta de Laura, observada al margen del contexto de su filosofía personal, cabría ser descrita como autodestructiva, pero se descubre que tiene un sentido y un propósito útil –sobrevivir en las mejores condiciones posibles– cuando se comprende en su verdadero contexto. Se advierte, entonces, que dicha conducta es, sencillamente, la mejor opción que tiene entre las pobres opciones que le ofrece su limitada concepción de la realidad.

La nueva comprensión que Laura alcanza sobre su situación le permite advertir que los obstáculos que frustran su desarrollo existen fundamentalmente en su representación del mundo y de sí misma, es

7. La psicología profunda podría abordar casos como el de Laura ahondando en factores psico-biográficos inconscientes. En mi opinión, este enfoque resulta útil en la medida en que permite sacar a la luz concepciones y creencias operativas latentes, asumidas en los primeros años de vida o con posterioridad. Pero considero que es la toma de conciencia de estas creencias lo que resulta potencialmente liberador, y que en bastantes casos el mismo objetivo se puede conseguir sin necesidad de un proceso tan largo, doloroso y tortuoso.

decir, en un ámbito que depende de ella, que ella puede transformar. Su comprensión, además, le libera de la culpa y de la auto-desconfianza: “Estoy haciendo lo que puedo. No soy destructiva, débil, mala o tonta. Sencillamente, he asumido ideas limitadas sobre la vida y sobre mí”.

Considero que expresiones como “autosabotaje”, “impulsos auto-destructivos”, “*tanatos* o impulso de muerte”..., muy generalizadas en ciertos desarrollos psicoterapéuticos, son insatisfactorias y encubren una falta de comprensión filosófica del sentido último de nuestras conductas e impulsos, que es, en todo caso, la búsqueda de lo juzgado como conveniente. Esta búsqueda también está presente en aquellos casos en los que una mirada superficial sería incapaz de advertirla, e incluso en las conductas de quienes afirman terca y fríamente buscar y ejercer intencionadamente el mal. El que se suicida busca eludir un dolor que se le hace insoportable. Muchas personas que se causan daño físico lo hacen —generalmente, sin tener plena conciencia de ello— porque están tan muertas interiormente que sólo en esos momentos se sienten vivos, sólo entonces sienten con intensidad. La venganza o el daño llevado a cabo de modo calculado, consciente y frío, lo que no puede menos que parecer crueldad en estado puro, es, con frecuencia —salvando los casos de patologías psiquiátricas—, la reacción propia de la “inocencia herida”, la misma dinámica que torna a los torturados en torturadores: alguien o algo nos hizo en algún momento daño injustamente, lo que nos condujo a dejar de creer en la bondad del mundo, y causamos el mismo daño con la creencia latente de que ello nos permitirá eludir nuestro propio dolor e impotencia y restaurar cierto equilibrio anteriormente roto⁸. Etc.

8. He sido testigo de la profunda liberación y transformación que esta comprensión ha propiciado en personas que se consideraban irremediabilmente “malas” y que, lógicamente —nuestras conductas son siempre congruentes con nuestra visión del mundo y de nosotros mismos—, actuaban fidedignamente como tales.

No hay mejor ayuda que una escucha verdaderamente comprensiva. De lo dicho se deduce que comprender no equivale a la buena voluntad sentimental, y mucho menos a los juicios morales. Nada más ajeno a la verdadera comprensión que adoptar una actitud moralista, juzgar a nuestro interlocutor o caer en actitudes de sorpresa, escándalo o indignación. Con buena voluntad, pero sin genuina comprensión, proporcionaremos mera empatía sentimental, o “sermonearemos” acerca de la importancia del auto-respeto, del amor no-dependiente, del amor a la vida, del amor a los demás... (el tipo de discursos que ya el propio consultante probablemente se reitera en su diálogo interno sin que le sirva de mucho). Éste, sabiamente, dejará de acudir a quien así le sermonea, porque seguirá arrastrando su dificultad, no la habrá superado, y además se sentirá –al compararse con las “elevadas” y “sensatas” palabras del asesor– cada vez más avergonzado por ello. La auto-recriminación y la auto-culpabilización consiguientes contribuirán sólo a que el asesorado se pierda el respeto y a que se refuerce cada vez más en su conducta la imagen devaluada que tiene de sí mismo.

La persona que se siente lúcidamente comprendida –no juzgada– se siente también aceptada en su integridad, y podrá comenzar a reconciliarse con todas las dimensiones de sí misma frente a las que anteriormente se encontraba enajenada o en lucha. Sólo así el asesorado se convertirá en su mejor amigo e iniciará su proceso de auto-gnosis (autoconocimiento) y transformación. A su vez, al entender en carne propia que toda conducta es comprensible, el asesorado estará mejor capacitado para comprender a los demás en sus propios términos, lo que le permitirá liberarse de los vínculos de ira o de resentimiento que quizá formen parte de sus dificultades: “Mi padre, mi madre, mi pareja, ese amigo... hace lo que puede con los recursos con los que cuenta; actúa en base a sus propios condicionamientos, a su nivel de conciencia y de comprensión” (que, por cierto, poco tiene que ver con su nivel de erudición, de cultura formal o de inteligencia). Decidirá alejarse de quienes no le apoyan, pero tras libe-

rarlos de sus propias expectativas y exigencias, lo que conlleva, también, su propia liberación. Estará capacitado para proporcionar, no un perdón sentimental (el perdón arrogante según el cual “tú has sido malo, pero yo soy tan bueno/a que te perdono”), sino real. No hay verdadera transformación y liberación sin comprensión filosófica. Para el filósofo asesor, todo es potencialmente comprensible; nada humano le ha de resultar ajeno.

“Cuán cruel es no permitir a los hombres que se muevan hacia las cosas que resultan apropiadas y convenientes para ellos. Y en verdad, en cierto modo, no les permites hacer esto cuando te irritas porque cometen una pifia. Porque se dejan llevar por completo por lo que a su parecer es apropiado y conveniente para ellos. ‘Pero no es así’ –dices–. Pues entonces, enséñales e indícaselo sin enfadarte”.

(MARCO AURELIO, *Meditaciones*, VI, 27)

4.2. Reinterpretación o resignificación

A lo largo de este proceso de escucha comprensiva, el asesor inevitablemente favorecerá, a través de sus preguntas y sugerencias, que el asesorado perciba su situación bajo una nuevo enfoque o perspectiva, que vea lo mismo bajo una nueva luz. Una simple reinterpretación y resignificación de este tipo es, en ocasiones, suficiente para que un problema desaparezca –al dejar de percibirse como tal–, para que lo que se juzgaba como un límite se redescubra como una atractiva oportunidad, o para que lo que previamente se consideraba un defecto se convierta en un efectivo aliado.

Considero que una de las reinterpretaciones más liberadoras es la que hemos descrito: la que conduce a tomar conciencia de que no tenemos impulsos intrínsecamente perversos –más aún, podemos y debemos confiar en ellos– sino ideas limitadas, pues todos los movimientos de nuestra voluntad tienen como objeto el bien, sólo que habitualmente lo buscamos donde no se encuentra y/o a través de

vías indirectas o extremadamente tortuosas. El asesor no lucha ni invita a luchar contra supuestas tendencias “negativas”, sino que practica una suerte de arte marcial que le permite retomar el propósito o la cualidad latente que está intentando promover la dificultad del asesorado, pero encauzándolo, eso sí, de una manera más creativa y constructiva, a través de creencias más maduras, amplias y posibilitantes. Por ejemplo, quien recae frecuentemente en estados de ira comprenderá que, en último término, lo que está buscando a través de ellos es afirmar su sentido del yo, o bien expresar su intolerancia hacia lo que percibe como injusticias y hacia las personas que las cometen. En el fondo, su ira está promoviendo al menos dos cualidades: la afirmación de su sentido de ser y la justicia. Su impulso no es, por tanto, algo perverso contra lo que ha de luchar, sino una energía potencialmente constructiva que ha de saber encauzar. El problema radica en la distorsión que genera el cauce habitual constituido por concepciones erradas relativas a dónde ha de cifrar su sentido de ser y a qué ha de entender por justicia. Es en esta dilucidación, que ineludiblemente termina revelando la limitación de dichas concepciones, donde se inicia el trabajo propiamente filosófico. Como sostenían los filósofos estoicos, la ira excesiva y otras emociones y conductas problemáticas son, en último término, formas de ignorancia.

Este tipo de resignificaciones no son trucos ni estrategias terapéuticas (el filósofo asesor, recordemos, no subordina la verdad al bienestar), sino el fruto de una convicción filosófica:

- la ya señalada de que, en el plano del obrar, en todo lo que hacemos buscamos siempre lo que percibimos subjetivamente como un bien;
- la de que, en el plano del ser, lo que denominamos defectos no son más que la ausencia o la expresión limitada de una cualidad, es decir, son cualidades poco desarrolladas y/o expresadas a través de ideas limitadas;
- la convicción de que el mal tiene realidad, pero una realidad privativa, no sustantiva o positiva.

Esta intuición es nítida en el pensamiento socrático y es la base de su mal denominado “intelectualismo” ético⁹, según el cual la raíz última del mal no es la pura mala voluntad (algo contradictorio en sí mismo, pues el objeto de la voluntad es siempre lo percibido como bien) sino la ignorancia, de modo que cuando aparentemente se desea el mal es porque se espera obtener de él un beneficio, por lo que, en realidad, no se está conociendo realmente lo malo como malo:

“¿No es acaso evidente que los que ignoran el mal no lo desean y que el objeto de sus deseos es una cosa que ellos creían buena, aun cuando fuera mala, de manera que, deseando ese mal que desconocen y que creen es un bien, lo que en realidad desean es un bien? (...) ¿Hay, pues, un solo hombre que apetezca sufrir y ser desdichado? (...) Por consiguiente, Menón, nadie puede apeteecer el mal”.

(PLATÓN, *Menón*, 77 d-e)

Como afirma Spinoza, todo lo existente está intentando afirmarse en su ser. Todo busca el propio bien, y lo contrario es una imposibilidad ontológica. El más afamado egoísta y el mayor altruista están buscando su bien, están encauzando el mismo impulso, la misma cualidad: el amor como autoexpresión y afirmación del propio ser. Ahora bien, el egoísta tiene una concepción de su propia identidad y de su propio bien muy distinta a la del genuino altruista, pues cree y siente (quizá no de una forma teórica, pero sí operativa) que éste está reñido con el bien ajeno y que la elección entre ambos constituye un dilema excluyente. El altruista, en cambio, ha ahondado en sí mismo y ha alcanzado una vivencia de su propia identidad que le ha proporcionado la certeza íntima de que su ser no es diferente al de todo lo que

9. Considero inapropiadas las expresiones “intelectualismo ético” o “intelectualismo socrático” porque confunden las creencias reales y operativas con las creencias meramente intelectuales. De hecho, la mayoría de las críticas a esta posición socrática parten de dicha confusión.

es, y de que su bien profundo es también el bien de los otros, de manera que no puede menos que amarlos y afirmar su ser y su bien. El altruista y el egoísta movilizan la misma cualidad, pero desde muy diversas concepciones del propio bien y de la propia identidad, es decir, desde muy diversos niveles de comprensión y de conciencia.

Estas reinterpretaciones y otras análogas, que va favoreciendo el proceso de asesoramiento, nos revelan que tenemos en todo momento la capacidad de modificar nuestro modo de ver, es decir, de desidentificarnos de toda interpretación particular y de transformarla. Este procedimiento fomenta el pensamiento creativo y la flexibilidad mental del asesorado, cualidades que le permiten abandonar su rigidez perceptiva y encontrar nuevos enfoques que le permitan ver las situaciones cotidianas bajo una nueva luz y relacionarse con ellas de un modo renovado: más veraz, creativo y constructivo¹⁰.

4.3. Descubrimiento de visiones del mundo latentes

La escucha comprensiva permite sacar a la luz el modelo del yo-en-el mundo del consultante –o, más bien, sus modelos, porque, de entrada, éstos no suelen constituir un todo coherente y unitario–. El asesorado toma conciencia de su filosofía personal y de la íntima vinculación de ésta y sus actitudes cotidianas. No ahondaremos más en este punto sobre el que ya hemos insistido suficientemente.

10. Este procedimiento –que como veremos en el capítulo 4 encuentra su principal referente en el pensamiento del filósofo Epicteto– tiene un equivalente psicoterapéutico en la técnica denominada “reencuadre”. Ahora bien, esta última busca que el consultante modifique el marco conceptual en el que ubica ciertas situaciones con fines funcionales, terapéuticos. La “reinterpretación”, en cambio, no busca la perspectiva más funcional, sino la más veraz. Por el mismo motivo, la reinterpretación nada tiene nada que ver con el denominado “pensamiento positivo” que ha puesto tan de moda la literatura de autoayuda y que, en algunas de sus versiones, equivale a una mera auto-sugestión euforizante que no comprende los propios conflictos, sino que los elude, y a la que no interesa la verdad sino el bienestar.

A continuación, se procede a trabajar con las ideas y visiones del mundo descubiertas. Este proceso abarca, como veremos, la *eléntica*, que permite al asesorado advertir qué supuestos que daba por ciertos en realidad no eran sólidos ni congruentes, y la *mayéutica*, que posibilita que vaya alcanzando nuevas comprensiones.

4.4. Mayéutica

“Cuando se pregunta a los hombres y se les pregunta bien, responden conforme a la verdad”.

(PLATÓN, *Fedón*, 73 a)

La gran mayoría de los filósofos asesores reconocen en Sócrates al principal inspirador de su práctica, pues éste, mediante indagaciones dialogadas, buscaba favorecer que sus interlocutores examinaran su propia vida, respetando en todo momento su autonomía, es decir, sin imponerles cómo habían de pensar o de vivir. Sócrates, en lugar de postular teorías de modo dogmático, ayudaba mediante un hábil cuestionamiento a que cada cual tomara conciencia de sus creencias erróneas y alumbrara sus propias comprensiones. Esta forma de proceder es la base de su conocido arte mayéutica, método socrático por excelencia que es también el procedimiento fundamental del asesoramiento filosófico. El modo de filosofar que tiene lugar en las sesiones de asesoramiento queda resumido, de hecho, en el procedimiento mayéutico, un estilo de diálogo que se orienta a ayudar, mediante preguntas, a educir la sabiduría interna latente del interlocutor.

Son muchos los filósofos y sabios que, a lo largo de la historia del pensamiento, han propugnado filosofías y enseñanzas relevantes para la vida cotidiana. El asesoramiento filosófico se inspira en todos ellos (cada asesor tendrá sus particulares y preferentes fuentes de inspiración), si bien difiere en algo fundamental: como afirma Ran

Lahav, la mayoría de estos pensadores proponen un modo específico de vida al que consideran *el* modo en que la vida debe ser vivida; el asesoramiento filosófico, en cambio, no propugna modos específicos de vivir o de pensar, sino que ayuda a que cada cual encuentre y encarne –con plenitud, madurez y autenticidad– su particular filosofía de vida, y de aquí que Sócrates sea el principal referente del método de los filósofos asesores¹¹.

Afirma Sócrates en el diálogo *Teeteto*, describiendo su arte mayéutica:

“Mi arte mayéutica tiene seguramente el mismo alcance que el de las comadronas, aunque (...) tiende a provocar el parto en las almas y no en los cuerpos. (...) La acusación que me han hecho con frecuencia –de que es la falta de sabiduría la que me hace preguntar a otros, sin afirmar nada positivamente por mí mismo–, resulta verdadera. Mas la causa indudable es ésta: la divinidad me obliga a este menester con mi prójimo, pero a mí me impide engendrar. Yo mismo, pues, no soy sabio en nada, ni está en mi poder o en el de mi alma hacer descubrimiento alguno. Los que se acercan hasta mí semejan de primera intención que son unos completos ignorantes, aunque luego todos ellos, una vez que nuestro trato es más asiduo, y que, por consiguiente, la divinidad les es más favorable, progresan con maravillosa facilidad, tanto a su

11. La mayoría de las corrientes y doctrinas que componen la historia de la filosofía –afirma Lahav–, “se presentan como conociendo la verdad acerca de cómo la vida debería ser vivida e imponen dicho modo a los individuos, dejándoles poco espacio para que encuentren sus propias respuestas personales a las cuestiones de la vida. Pero he aquí que el asesoramiento filosófico contemporáneo difiere de la mayoría de esas tradiciones precursoras. Así, en su forma moderna, el asesoramiento filosófico no provee de teorías filosóficas, sin más bien de herramientas de pensamiento filosófico. No ofrece verdades prefabricadas acerca de cómo la vida debe ser vivida, sino que permite que cada individuo desarrolle su propia comprensión filosófica” (LAHAV, p. xi).

vista como a la de los demás. Resulta evidente, sin embargo, que nada han aprendido de mí y que, por el contrario, encuentran y alumbran en sí mismos esos numerosos y hermosos pensamientos”.

(PLATÓN, *Teeteto*, 150 b-d)

Según el *Diccionario de la Lengua Española*, mayéutica significa arte de partear y es, además, el término que se usa “desde Sócrates para nombrar el arte con el que el maestro, mediante su palabra, va alumbrando en el alma del discípulo nociones que éste tenía en sí, sin él saberlo”. Sin pretender corregir a la Real Academia Española, sugiero que en esta definición habría que poner la palabra maestro entre comillas, pues forma parte de la mayéutica el que ya no quepa hablar con propiedad de maestro y de discípulo. Como expresa el propio Sócrates en el diálogo *Menón*, quien sea sometido a su mayéutica “sabrán sin haber tenido maestro, gracias a simples preguntas, habiendo vuelto a encontrar en sí mismo y por sí mismo su ciencia” (*Menón*, 85 d); a lo que añade: “hay que admitir, por tanto, que estas comprensiones se encontraban ya en él” (*Menón*, 85 c).

Desde la perspectiva de la mayéutica, no hay maestro, “porque la investigación y el saber no son en definitiva más que reminiscencias” (*Menón*, 81 d), recuerdo y educación de un conocimiento interior olvidado. Y si “no hay enseñanzas, [pues] no hay más que reminiscencias” (*Menón*, 82 a), en último término sólo cada cual puede ser su propio maestro.

Tampoco en el asesoramiento filosófico se establece propiamente una relación maestro-discípulo –por más que puntualmente el asesor pueda asumir el rol de pedagogo–, pues el objetivo del filósofo es que el asesorado descubra que sabe de forma latente mucho más de lo que imaginaba y que tiene en sí, al menos potencialmente, los elementos necesarios para constituirse en su propio y más cualificado maestro. Cabría, en este sentido, poner el término socrático de “remi-

niscencia” –que fundamenta que en la mayéutica socrática no quepa hablar con propiedad de maestro– en conexión con la palabra “comprensión”, pues esta última no equivale a la incorporación de un saber exterior, aunque éste pueda actuar como estímulo, sino a un tipo de conocimiento que brota del propio interior y que va siempre acompañado de una sensación de re-conocimiento, de “despertar” (“¡Ah, claro... Era esto!”), como si de algún modo estuviéramos “recordando” una realidad más originaria que habíamos olvidado¹²; de ahí el inconfundible sabor a certeza de esta comprensión, algo que la diferencia radicalmente del mero conocimiento intelectual, hipotético o de segunda mano.

Enumeraremos algunos elementos presentes en los diálogos socráticos que también forman parte del diálogo mayéutico que constituye el eje central del asesoramiento filosófico (más adelante, tras explicar el siguiente procedimiento, la eléntica, apuntaremos también algunas diferencias):

- La reflexión dialogada requiere un compromiso explícito por buscar la verdad sobre el asunto o tema en el que se esté indagando:

“La ley de mi verdadera naturaleza me impide todo trato con la mentira y el encubrimiento a ultranza de la verdad”
(*Teeteto*, 151 d)

- El diálogo es, por tanto, cooperativo. Frente al diálogo competitivo o al debate, requiere un clima de confianza y amistad, así como la búsqueda de supuestos comunes:

12. Retomo la noción de reminiscencia como una *metáfora* del re-conocimiento característico de la comprensión; ello no implica en ningún caso asumir la idea de la trasmigración de las almas que en los diálogos platónicos pretende fundamentar dicha noción.

“Cuando son dos amigos, como tú y como yo, los que tienen ganas de charlas, hay que emplear más dulzura en las respuestas y formularlas de una manera más conforme al espíritu de la dialéctica. Ahora bien: me parece que lo que caracteriza este espíritu no es tan sólo el responder a la verdad, sino también fundamentar la respuesta de uno únicamente en lo que el mismo interlocutor reconozca saber”.

(Menón, 75 d)

- El facilitador del diálogo, por tanto, ha de tomar como punto de partida lo que el otro reconoce saber. A su vez, ha de avanzar también sólo al hilo de lo que su interlocutor vaya progresivamente reconociendo por sí mismo:

“Vigíleme por si me sorprendes dándole lecciones o explicaciones en lugar de llevarle a que nos diga su opinión por medio de mis preguntas”.

(Menón, 84 d)

- Diálogo significa literalmente “a través del *logos*”. El interés del diálogo socrático se centra en el *logos* (razón o palabra), en la fuerza de las comprensiones y argumentos que se imponen por su autoridad intrínseca. Sócrates insiste en que no refuta a las personas, sino su *logos*, sus razones o palabras (PLATÓN, *Protágoras*, 333 c). Ahora bien, para Sócrates, *logos* no equivale sólo a razón o palabra individuales; tampoco es un mero instrumento de indagación; más originariamente, es lo que sostiene la indagación misma, lo que ésta encauza, lo que la moviliza y la dirige, y el ámbito en el que tiene lugar. El *logos* es una realidad superior a los individuos que dialogan, pero que se canaliza en virtud de ellos, y que guía a la mente y la impele: “Iremos allí donde nos lleve el viento de nuestra argumentación” (PLATÓN, *República*, 394 d). El diálogo es para Sócrates una experiencia de contacto pleno con el *logos*, de escucha y de obediencia al *logos*. Esta última no es obediencia a una autoridad exter-

na, sino a la Razón o Palabra que se expresa en nuestras razones y palabras cuando están guiadas por el amor a la verdad, y cuya raíz, siendo nuestra propia raíz, no nos pertenece; se trata de una obediencia, por tanto, que, lejos de enajenar, otorga absoluta autonomía e independencia de criterio sin hacernos recaer, por ello, en el subjetivismo o la arbitrariedad. Este interés por el *logos* es también *eros*: amor a la verdad, a la realidad. El amor al *logos* así entendido otorga al diálogo socrático una dimensión espiritual que explica por qué, en ocasiones, éste puede llegar a ser fuente de auténtica embriaguez anímica (“estamos ya como ebrios de diálogo”, PLATÓN, *Lisis*, 222 c). Nada más lejano a los diálogos socráticos que el talante hiper-racionalista que en ocasiones se les ha atribuido.

Tampoco el diálogo que tiene lugar en las sesiones de asesoramiento filosófico posee una estructura jerárquica. La voluntad de realizar una indagación conjunta en la que el único horizonte sea comprender y comprenderse sólo es posible en un clima de confianza y respeto mutuo en el que esté ausente todo referente de autoridad personal. El filósofo dirige dicho diálogo mediante sus preguntas y aportaciones, pero la autoridad no radica en él, sino en el *logos*, en el propio diálogo, en los vislumbres que éste propicia, en los razonamientos que prevalecen por su propia luminosidad y consistencia interna.

Este método de reflexión dialogada no jerárquica movida por el amor a la verdad, central en la filosofía antigua y que pretende recuperar el asesoramiento filosófico, es lo opuesto al ambiente reinante en ciertos entornos académicos actuales donde en realidad “no hay diálogo entre los filósofos oficiales, hay narcisismo y agresividad larvada y mucho desprecio” (CENCILLO, p. 20).

- Sócrates –por último– no se limita en sus diálogos a hacer preguntas; también aporta sugerencias, introduce digresiones, decide qué procedimientos o métodos pueden resultar útiles, etc. En el asesoramiento filosófico tampoco el asesor se limita a hacer preguntas.

Ahora bien, sus contribuciones no contradicen el espíritu mayéutico pues están siempre sujetas a debate y orientadas, no a sustituir al asesorado en su proceso, sino a aportar dinámicas e información que generen el clima más propicio para que éste alumbre y madure sus propias comprensiones. Por este motivo, la mayéutica no es en el asesoramiento filosófico sólo un procedimiento particular entre otros sino, en un sentido más amplio, un talante que subyace a todos sus procedimientos y métodos.

4.5. Eléntica o arte de refutar

“Contesta ahora a mis preguntas con el mejor celo y disposición y, si al examinar alguna de las cosas que tú dices me parece encontrar algo ficticio y no verdadero, ten por seguro que lo apartaré y lo rechazaré”.

(*Teeteto*, 151 c)

La *eléntica* (de *elenchos* = objeción) es un procedimiento negativo, característico de los diálogos socráticos más tempranos¹³, que puede preceder o no a la mayéutica, a la reminiscencia o alumbramiento positivo de una verdad. En concreto, es un procedimiento de refutación mediante preguntas y respuestas que busca mostrar lo insostenible de una determinada posición.

En los primeros diálogos platónicos es habitual que Sócrates retome una afirmación de su interlocutor (generalmente, la supuesta definición de alguna noción ética: virtud, justicia, piedad, etc.) y que proceda seguidamente a hacerle preguntas con el fin de comprobar la validez de la misma. Mediante sus preguntas va sacando a la luz las creencias latentes del interrogado, en concreto, los supuestos implícitos en la definición provisional aportada por este último,

13. Es, de hecho, el método fundamental de los primeros diálogos, en los que Sócrates se muestra menos afirmativo que en los posteriores (en estos últimos postula toda una cosmovisión y recurre menos a la eléntica y a la ironía).

evidenciando las contradicciones existentes entre ellos, contradicciones que revelan la falsedad o insatisfactoriedad de la afirmación inicial. De este modo, mediante refutaciones, se termina alcanzando la definición adecuada, o bien, y más generalmente, el diálogo se detiene en la aporía: su interlocutor no ha alcanzado un conocimiento positivo, pero al menos sabe que lo que creía saber no era verdad.

“Si después de lo que queda dicho, Teeteto, tratas de concebir o concibes realmente algo mejor, no cabe duda de que habrás alcanzado la plenitud de la ciencia a través de este examen. Pero si, en cambio, permaneces vacío de todo, entonces serás menos pesado para los que frecuentan tu trato, e incluso más humano, porque ya no pensarás que sabes lo que realmente no sabes. Ese es todo el poder de mi arte”.

(*Teeteto*, 210 b-c)

La mayoría de los diálogos en los que Sócrates pone en práctica el arte de refutar no terminan en una definición positiva de la noción sobre la que se indaga, sino en una aporía. Sócrates considera que esto ya supone un avance en el conocimiento, pues su interlocutor ha pasado de la autosatisfacción propia del ignorante que cree saber, al reconocimiento de la propia ignorancia, un estado que, a diferencia de la prematura satisfacción, aviva el deseo de saber, el asombro y la curiosidad necesarios para adentrarse en la búsqueda de la sabiduría. Al problematizar nociones que creíamos comprender –considera Sócrates– estamos más cerca de la verdad, pues aunque no sepamos, no tengamos la seguridad de antes y sí tengamos conciencia de nuestra confusión, al menos no creemos saber, lo cual “supone una mejor disposición de espíritu en relación con la cosa que se ignoraba” (*Menón*, 84 b). A quien así refutamos –prosigue– “le hemos ayudado en gran manera a descubrir en qué lugar se encuentra él en relación con la verdad. Pues ahora, puesto que sabe que ignora, ten-

drá gusto en investigar”. “¿Crees tú –dice Sócrates a Menón– que él habría estado dispuesto a investigar y a aprender una cosa que él no sabía, pero que creía saber, antes de haberse sentido perplejo por haber llegado a tener conciencia de su ignorancia y de haber concebido el deseo de saber?” (Menón, 84 c).

En los diálogos socráticos, el reconocimiento de la propia ignorancia, favorecido por la *eléntica*, genera la apertura necesaria para que pueda tener lugar, en etapas posteriores, la reminiscencia y el despertar de la virtud del alma. Por otra parte, aunque la mera refutación aparentemente no proporcione un conocimiento positivo, tal y como la practicaba Sócrates permitía el discernimiento y la comprensión experiencial de una diferencia decisiva: la existente entre la mera opinión y el verdadero conocimiento.

La importancia que otorgaba Sócrates a este estado de apertura creativa originada por la toma de conciencia de la propia ignorancia, de desapego con respecto a nuestras meras opiniones, queda patente en la siguiente anécdota: Cuando Critón informó a Sócrates de que el oráculo de Delfos había dicho de él que era el más sabio de los hombres, el filósofo quedó sumido en la perplejidad, pues no se sentía sabio y, a su vez, consideraba que el Oráculo no podía mentir. Procedió a entrevistar a los considerados sabios para probar su sabiduría y concluyó que su superioridad en lo relativo al conocimiento radicaba en que él al menos sabía que no sabía, mientras que los supuestos sabios sólo creían saber.

También el filósofo asesor practica la refutación o cuestionamiento que corresponde a la labor negativa que precede a –o se alterna con– la comprensión positiva o alumbramiento de la verdad. Sabe que la incertidumbre es dinámica y creativa, que “el origen del pensamiento se encuentra en una perplejidad, una confusión, una duda” y que “la exigencia de solución de una estado de perplejidad es el factor orientador y estabilizador de todo el proceso de reflexión” (DEWEY, pp. 30 y 28).

Ahora bien, hay diferencias importantes entre el arte mayéutica y el arte de la refutación practicados por Sócrates y los llevados a cabo por los asesores¹⁴ (pasamos por alto la diferencia más obvia: la difícilmente igualable grandeza de Sócrates en la práctica de estas artes):

- Una diferencia evidente radica en el marco en el que tienen lugar dichos diálogos. En el caso del asesoramiento filosófico, se establecen en el contexto de una relación de ayuda que tiene sus pautas: es el asesorado quien pide los servicios del asesor, es decir, este último cuenta con el previo consentimiento del asesorado para adentrarse en la indagación dialogada; el asesor le informa de la naturaleza de su trabajo, de su metodología, de lo que puede o no esperar de él; el asesorado tiene libertad para elegir el tópico a tratar y para decidir poner fin a las sesiones cuando así lo considere, etc. (la profesionalización de este marco no supone una diferencia decisiva, pues cabe hacer asesoramiento filosófico sin contraprestación económica). Sócrates, en cambio, con frecuencia buscaba a sus interlocutores, iniciaba el diálogo sin contar necesariamente con el consentimiento previo de estos últimos y sin informarles sobre sus objetivos e intenciones.

- Otra diferencia es el recurso constante de Sócrates a la ironía, íntimamente unida a su método de refutación. Sus preguntas con frecuencia se orientan a confundir intencionadamente a su interlocutor, provocándole vergüenza, confusión y perplejidad. Se defiende irónicamente: “Yo no soy un hombre que, seguro de sí mismo, lía a los demás; si yo enredo a los demás es porque yo mismo me encuentro en el más absoluto embrollo” (*Menón*, 80 c). Sócrates bromea, finge

14. Cfr. LEBON, pp. 28-34. En este artículo LeBon explora las semejanzas y diferencias existentes entre la mayéutica de Sócrates y el trabajo de de los filósofos asesores, y se pregunta si Sócrates puede considerarse un filósofo asesor. En él concluye que “el buen asesoramiento filosófico es el matrimonio exitoso entre el rigor socrático y la humanidad rogeriana” (p. 34).

torpeza e ignorancia con fines pedagógicos, llegando irónicamente a solicitar instrucción a sus propios interlocutores. No tenía inconveniente en llegar a desasosegarlos o importunarlos, si bien no gratuitamente, sino con el fin de “despertarlos”, de espolear su conciencia, lo que hizo que él mismo se autocalificara como “tábano de Atenas”. Su ironía y su talante sin duda contribuyeron a la desavenencia de los atenienses hacia él que condujo a su condena.

En el asesoramiento filosófico no está presente este elemento irónico, y, aunque cabe recurrir a la leve ironía y al humor, el asesor lo hace con su interlocutor, pero nunca a costa de él.

- Sócrates no duda en dejar a sus interlocutores sumidos en la perplejidad y en culminar sus diálogos con una aporía.

“La experiencia de los que tienen relación conmigo es análoga a la de las mujeres en trance de dar a luz: sienten, en efecto, los mismos dolores, llegan al colmo de su perplejidad y los tormentos que les dominan de día y de noche son mucho más fuertes que los de aquellas mujeres. Y mi arte, precisamente, es capaz de despertar o de adormecer estos dolores”.

(Teeteto, 151 a)

En el asesoramiento filosófico la aporía tiene una función propedéutica, pero se intenta siempre que el proceso de asesoramiento no se detenga en ella sino que continúe y dé paso a la mayéutica.

- Estos dos últimos puntos están en relación con un factor que también diferencia notablemente los diálogos socráticos del asesoramiento filosófico. El filósofo asesor se centra en la filosofía personal del consultante, pero considera a la persona y no es indiferente, sino todo lo contrario, a los factores psicológicos y emociones que están en juego en el proceso –los iniciales y los que va provocando el asesoramiento–. Este “cuidado” del consultante y de sus emociones diverge del talante socrático, si bien no tiene lugar al precio de ocultar la verdad, sino, en todo caso, mediante la “dosificación” del cues-

tionamiento, y ofreciendo al asesorado a lo largo del mismo, en todo momento, apoyo y confianza. Se busca que el diálogo en lo posible resulte grato, y que sea el propio asesorado quien marque su ritmo, sin sentirse forzado a dirigirse a donde no desea ir ni más deprisa de como desea avanzar.

Describiremos a continuación otros procedimientos que articulan o complementan los dos movimientos genéricos descritos: la eléutica y la mayéutica.

4.6. Clarificación de valores y objetivos

No es posible acceder a la cosmovisión del consultante –primer paso en el proceso del asesoramiento filosófico– sin dilucidar cuáles son sus principales valores y objetivos. Entendemos por “valor”, en este contexto, lo que moviliza al asesorado en su vida cotidiana, lo que le motiva, lo que éste percibe como intrínsecamente valioso y –como tal– tiene la capacidad de dinamizar su atención, su energía y su voluntad, la cualidad de bien que considera que poseen ciertas realidades y que despiertan su estima. El diálogo filosófico permite esclarecer cuáles son los valores cardinales del asesorado: sus valores teóricos, es decir, aquellos que considera más importantes, y sus valores operativos, los que de hecho están dotándole de energía en su vida cotidiana e imprimiendo a ésta una dirección específica (por ejemplo, en el caso de Laura, su ideal teórico de libertad y autonomía contrastaba con el valor que, de hecho, más pesaba en su conducta: la seguridad). Esta toma de conciencia permite comprender que muchos conflictos personales arraigan:

- en la desarmonía existente entre los valores que idealmente querríamos que dirigieran nuestra vida y nuestros valores operativos;
- en la existencia de conflictos entre valores (por una jerarquización inadecuada de los mismos);

- en la confusión de los bienes relativos (como el dinero o la seguridad) y aquellos bienes que son un fin en sí (como la libertad interior, el amor activo o el compromiso con la verdad);
- y, por último, en la falta de claridad con respecto a cuáles son nuestros valores (lo que se traduce en apatía y en una vida desestructurada, improductiva y sin rumbo).

La clarificación de la jerarquía de valores del asesorado es imprescindible cuando éste se enfrenta a un dilema ético o ha de tomar una decisión comprometida.

4.7. Análisis de creencias

Entendemos a su vez por “creencias”, en este contexto, las convicciones o concepciones más o menos firmes que tenemos sobre la realidad y sobre nosotros mismos. Según el filósofo John Dewey,

“[el término creencia] abarca todas las cuestiones acerca de las cuáles no disponemos de un conocimiento seguro, pero en las que confiamos lo suficiente como para actuar de acuerdo con ellas, y también cuestiones que ahora aceptamos como incuestionablemente verdaderas, como conocimiento, pero que pueden ser cuestionadas en el futuro, de la misma manera que ocurrió con lo que en el pasado se tenía por conocimiento y hoy ha quedado relegado al limbo de la mera opinión o del error.

(...) [Algunas de estas creencias] son simplemente acogidas no sabemos cómo. De oscuras fuentes y por canales desconocidos se insinúan en la mente y, de manera inconsciente, se convierten en parte de nuestra estructura mental. De ellas son responsables la tradición, la instrucción y la imitación, todas las cuáles dependen de alguna manera de la autoridad, o bien redundan en nuestro beneficio personal o van

acompañadas de una intensa pasión. Estos pensamientos son prejuicios, es decir, ideas preconcebidas, no conclusiones a las que se haya llegado como resultado de la actividad mental personal, como la observación, el recuerdo y el examen de la evidencia”.

(DEWEY, p. 25)

Frente a las creencias que se mantienen por inercia, pereza, ausencia de energía y de valor para indagar, o bien por “compromisos emotivos”, Dewey sostiene que lo definitorio del pensamiento reflexivo –el que ha de caracterizar la vida filosófica– es precisamente la investigación personal de los fundamentos de nuestras creencias, de sus evidencias, pruebas y avales, es decir, el análisis y “el examen activo, persistente y cuidadoso de toda creencia o supuesta forma de conocimiento a la luz de los fundamentos que la sostienen y las conclusiones a las que tiende” (DEWEY, p. 25). Este examen es uno de los procedimientos básicos del asesoramiento filosófico, y exige, por parte del asesorado, paciencia, capacidad de convivir con la incertidumbre, coraje para investigar persistentemente y honestidad para no aceptar ninguna afirmación no fundada en evidencias y en sólidas razones.

Son muchos los motivos que pueden llevar a una persona a una consulta de asesoramiento filosófico. Algunos conciernen directamente a su cosmovisión –dudas filosófico-existenciales, crisis de valores, dilemas éticos...–, y otros, no –conflictos de relaciones, emociones y conductas problemáticas, etc.–. Ahora bien, estos últimos casos también pueden ser abordados filosóficamente en la medida en que, como hemos señalado, casi todas nuestras pautas de emoción y de conducta arraigan en un determinado patrón de pensamiento, en una creencia o conjunto de creencias que en un momento dado se asumió como una verdad; más aún, abordarlos filosóficamente, en el plano de las creencias, equivale a hacerlo en el nivel más transformador, el que incumbe a dichas pautas en su misma raíz.

Así, cuando el consultante expone una pauta de conducta o de emoción problemática, el asesor procede, mediante preguntas, a ayudarle a rescatar las creencias latentes que sustentan dicha pauta. Una forma sencilla de conseguirlo es pedir al asesorado que describa el diálogo interno que mantiene antes y durante la activación de las mismas. Esto puede revelar, por ejemplo, que un patrón de ira e impaciencia va acompañado de la idea: “las cosas deberían ser de una determinada manera y yo sé cuál es esa manera”, o que una actitud excesivamente controladora se sostiene en la siguiente creencia latente e inarticulada: “las situaciones y procesos de mi vida y de la de los demás carecen de inteligencia propia, no están sujetos al cuidado de la Vida, de modo que, si yo no los controlo, están abocados al sinsentido y al caos”. A su vez, estas creencias no se encuentran aisladas, sino que son hilos que tejen toda una cosmovisión.

El asesorado se sorprende en ocasiones al descubrir la naturaleza de su diálogo interno. Advierte que muchas de las creencias que lo estructuran tienen un origen accidental, arbitrario –ligado, por ejemplo, a factores estrictamente psicobiográficos: cómo eran sus padres, el tipo de educación que recibió...–, si bien él había vivido como si dichas creencias describieran la realidad en sí. En otras ocasiones, siente conformidad con las creencias descubiertas, aunque admitiendo que traen conflictos improductivos a su vida. En este caso, un proceso de refutación puede ayudar a desvelar dónde radica la limitación de sus planteamientos, qué elementos valiosos hay en ellos que justifican su renuncia a cuestionarlos, y qué matices ausentes o qué creencias asociadas pueden estar desvirtuándolos. Cuando dicha toma de conciencia es plena, no parcial, dichos errores y sus consecuencias en la vida cotidiana terminan cayendo por su propio peso. Una creencia está viva –valga la redundancia– sólo cuando aún “nos la creemos”. Cuando dejamos de darle crédito ya no tenemos que decidir si la abandonamos o no: ella misma nos abandona.

Esta indagación en los propios patrones de pensamiento permite al asesorado adquirir el hábito de observar sus pautas de emoción y de conducta cotidianas y el diálogo interno que las sostiene, así como dejar de alimentar los hábitos de diálogo interno inconsistentes –lo que sólo es posible cuando se ha cuestionado la veracidad de su contenido–. Aprende a ser dueño de sus respuestas, no reaccionando mecánicamente ante las situaciones habituales, sino eligiendo libremente una nueva forma de pensar, la más adecuada y realista, y una nueva línea de acción. El asesorado comprende que dichas pautas no eran algo intrínseco a su persona, sino meros hábitos adquiridos por inadvertencia, y mantenidos por la falta de autoexamen. De hecho, cuando alguna de esas pautas desaparece, no sólo sigue siendo él mismo, sino que siente una incrementada libertad y autenticidad.

Algunas técnicas pueden servir de ayuda en este trabajo. Por ejemplo, se puede invitar al asesorado a concebir la pauta problemática de emoción y de conducta que desea comprender –y que consiste en un conjunto de comportamientos y de hábitos emocionales estructurados sobre una creencia o creencias– como un “personaje”; de hecho, dicha pauta opera literalmente como tal, como uno de tantos personajes que interpretamos en nuestra vida cotidiana: iracundo, controlador, victimista... Cada uno de estos personajes dice “yo” (pues erradamente nos identificamos con él) y está separado de otros conjuntos o personajes que también dicen “yo”. Conocer bien el personaje falaz, caricaturizarlo y describirlo con sentido del humor –lo que favorece la desidentificación con él–, observarlo en la vida cotidiana desenmascarando la inconsistencia del diálogo interno que lo sostiene, etc., permite su progresiva superación.

Dentro del grupo de situaciones planteadas en la consulta que versan directamente sobre patrones conductuales o emocionales, hay un subgrupo de situaciones estructuralmente más complejas porque intervienen en ellas distintos sistemas de creencias que operan en

diferentes niveles de la persona. Se reconocen porque la experiencia subjetiva del asesorado es de división interior, de bloqueo de la voluntad, de incapacidad para hacer lo que racionalmente sabe que le beneficia: “sé lo que es bueno para mí, pero no lo hago”, “quiero, pero no puedo”, “hago lo contrario de lo que debería hacer”... (a este subgrupo pertenecería el caso de Laura). Muchos cifrarían la causa de estas experiencias en una voluntad débil (una expresión que explica poco, y que soluciona menos). Personalmente, considero que en la raíz de muchas de estas situaciones también cabe encontrar creencias, si bien, como hemos indicado, creencias dispares que están operando a distintos niveles, uno de los cuáles no suele ser consciente para el asesorado. Es posible abordar estas situaciones describiendo las distintas pautas por separado, es decir, los distintos “personajes” en juego: el que quiere y el que no quiere, el que desea y el que no puede (emociones, conductas y creencias de cada uno, así como el beneficio buscado). Esta descripción permite comprender que, en la mayoría de las ocasiones, es la división interior, la divergencia entre estos objetivos y creencias –no la falta de voluntad del yo–, lo que dota a la conducta de un aspecto contradictorio o errático. Se trataría de retomar las cualidades legítimas que ambas pautas buscan promover (en el caso de Laura, respectivamente, seguridad e independencia) y detectar las creencias limitadas que imposibilitan la integración creativa y armónica de ambas cualidades y que determinan que se vivencien de un modo dilemático (volviendo al ejemplo de Laura, aquellas creencias que le hacen sentir que su seguridad es incompatible con su libertad).

Es importante advertir que habitualmente no disponemos de un conjunto de creencias coherente que, a su vez, se traduzca en un conjunto de emociones y de conductas coherentes entre sí. Ontológicamente somos una unidad, nuestra identidad real es una, pero psicológicamente estamos lejos de constituir una unidad. Ordinariamente damos por supuesto que somos una unidad en el nivel psíquico (por una errada transferencia de nuestro sentimiento

ontológico de identidad al plano psicológico) y que cuando decimos “yo quiero esto” lo dice todo nuestro ser, por lo que lógicamente nos desconcertamos ante situaciones como las descritas (“Si yo sé que me tengo que separar –comentaba Laura–, ¿por qué no lo hago?”. La respuesta sería: –“Porque eso lo quiere y lo sabe una parte de ti, no toda tú”). La unificación psicológica es una tarea que pasa por la depuración e integración filosófica de nuestras creencias: éstas han de ser coherentes entre sí, serlo a su vez con nuestras acciones, y estar armonizadas con nuestro ser. Esto requiere no confundir nuestro yo ontológico, el eje central de nuestra identidad, con los contenidos de nuestra vida psíquica, con nuestros pensamientos, hábitos, impulsos, emociones y conductas.

El análisis de creencias suele ir de la mano de los tres procedimientos que describiremos a continuación:

4.8. Análisis de conceptos

Mediante el *elenchos*, Sócrates buscaba definiciones precisas de los conceptos sobre los que orbitaban sus indagaciones dialogadas. Sometía las definiciones aportadas por sus interlocutores (de nociones como virtud, justicia, piedad, belleza...) a un inquisitivo análisis que cuestionaba tópicos generalizados y concepciones vagas, no suficientemente examinadas. Esta búsqueda socrática del significado preciso de los conceptos también es un procedimiento básico del asesoramiento filosófico. Un examen de este tipo es fundamental para liberarnos del condicionamiento que en nuestra vida cotidiana ejercen los significados pobres y convencionales, admitidos por inercia y de forma irreflexiva, que atribuimos a las palabras más usuales. Muchos de los problemas y dudas que se plantean al asesor se sostienen, de hecho, en una falta de claridad sobre el significado de nociones básicas como “amor”, “libertad”, “identidad”, “justicia”, etc.

4.9. Examinar los argumentos mediante el uso de la lógica

El asesor examina los conceptos presentes en el discurso del asesorado, y también sus argumentos e inferencias. Para ello aplica la lógica filosófica, que permite discriminar los buenos de los malos razonamientos, y detectar las falacias e incorrecciones presentes en estos últimos. El asesor examina las falacias formales (cuando el error del argumento atañe a su estructura formal) y las falacias informales o materiales (cuando el error del razonamiento se origina en la falta de pertinencia de las premisas). Este examen coincide parcialmente con la eléctica, pero no totalmente, pues no sólo permite refutar creencias y argumentos, sino también ratificarlos y fundamentarlos. Esto nos pone en conexión con el siguiente procedimiento.

4.10. Fundamentación de las opiniones verdaderas

En los diálogos socráticos se distingue dos modos de conocimiento fundamentales: la “ciencia” (epistéme), el conocimiento cierto y profundo sustentado en una percepción directa de la naturaleza de las cosas y en los buenos razonamientos, y la “opinión” (doxa), el conocimiento superficial, inestable y susceptible de error. Para Sócrates, no sólo nos alejan del verdadero conocimiento las creencias falsas o limitadas y los razonamientos errados. Las creencias correctas u opiniones verdaderas que el asesorado ha alcanzado por casualidad, por aciertos azarosos, por meras corazonadas sentimentales, o que mantiene por la educación recibida o por influencia del entorno, tampoco superan el plano de la opinión, tampoco constituyen un verdadero saber. Mientras las creencias u opiniones verdaderas persisten –sostiene Sócrates en el *Menón*–, hay que felicitarse pues éstas no proporcionan más que ventajas, “pero no soportan el quedarse mucho tiempo y escapan muy pronto de nuestra alma, de forma que tienen un valor escaso mientras no se las ha atado mediante un razo-

namiento (...) Apenas uno ha encadenado las reminiscencias, éstas se convierten en ciencia y, por consiguiente, se hacen estables; y ésta es la razón de que la ciencia tenga más valor que la opinión verdadera” (*Menón*, 98 a).

Tampoco el filósofo asesor considera que las opiniones verdaderas del asesorado sean suficientes para cimentar una filosofía personal madura, pues su verdad o corrección puede ser puramente casual y su mantenimiento deberse muchas veces a la mera inercia. Por este motivo, también son objeto de examen, con el fin de que arraiguen y se sostengan en una penetración directa en la naturaleza del asunto en cuestión y se profundicen mediante una reflexión personal sólida y persistente.

4.11. Reelaboración de la nueva cosmovisión

El paso de la mera opinión al verdadero saber requiere, además, que las nuevas comprensiones que el asesorado vaya alcanzando en el proceso de asesoramiento se pongan en conexión unas con otras dentro de un todo más amplio, de una filosofía global de vida (una nueva filosofía personal, o la anterior, pero enriquecida y depurada). Es preciso, además, seguir madurando dichas comprensiones e integrándolas en el propio ser mediante la reflexión y una práctica de vida que esté en armonía con ellas. En este punto el asesoramiento filosófico se distingue de algunas psicoterapias filosóficas que trabajan con creencias, como la terapia racional-emotiva, pues no se limita a detectar creencias irracionales y a transformarlas en creencias racionales (de forma directiva y a partir de un modelo establecido), sino que se ocupa de la filosofía personal del consultante, que no es una mera suma de creencias, sino un todo orgánico, unitario e idiosincrásico que ha de ser educido de su propio e irrepetible fondo mediante la mayéutica.

4.12. Traer ideas filosóficas a las sesiones

Hay quienes imaginan que lo definitorio del asesoramiento filosófico es el recurso a la historia de la filosofía. Pero no es así. Filosofar es pensar por uno mismo, tener autonomía de criterio y una comprensión propia fruto de la observación directa, sostenida y penetrante de las cosas. Por este motivo, el uso de la historia de la filosofía no es, en ningún caso, lo que determina que una consulta de asesoramiento filosófico sea filosófica, sino sólo un procedimiento optativo más que puede servir para ilustrar y enriquecer las conclusiones a las que va llegando por sí mismo el asesorado y para enriquecer su horizonte y sus referencias. En el asesoramiento filosófico, el conocimiento de textos e ideas de la tradición filosófica no se constituye, por tanto, como un criterio externo de autoridad ni como un sustituto vicario que ahorre al asesorado su propio proceso de comprensión activa.

4.13. Tecnologías del yo

Señalamos en su momento que los procedimientos aplicables en el asesoramiento filosófico han de tener algo en común: su naturaleza filosófica. Ahora bien, el discurso conceptual no es el único medio que permite llevar a cabo una indagación filosófica. Los filósofos de la antigüedad en Occidente –al igual que los filósofos orientales de todos los tiempos– no limitaban la práctica de la filosofía al discurso verbal; con el fin de encarnar la propia filosofía, de vivir aquello que pensaban y de transformarse a sí mismos, llevaban a cabo, además, ciertos “ejercicios” (*askesis*) filosóficos o “tecnologías del yo”. Michel Foucault designa con esta expresión “aquellas técnicas que permiten a los individuos efectuar un cierto número de operaciones en sus propios cuerpos, en sus almas y en sus conductas, y ello de un modo tal que los transforme a sí mismos, que los modifique, con el fin de alcanzar un cierto estado de ser, de plenitud, de felicidad” (FOUCAULT, p. 48).

También en el marco de la consulta de asesoramiento filosófico cabe acudir ocasionalmente a ejercicios filosóficos que faciliten, de modo no conceptual ni discursivo, el acceso directo a ciertos estados y disposiciones interiores. Los ejercicios a los que recurre el asesor son filosóficos porque satisfacen los siguientes requisitos:

- alumbran, de forma implícita, una intuición filosófica (la relación, por ejemplo, no se incluiría entre estas prácticas);
- implican un acrecentamiento de la conciencia, de la atención, de la lucidez (todos aquellos ejercicios que conllevan sugestión, hipnosis o disminución de la atención quedan excluidos).

Los ejercicios a los que recurre el filósofo asesor son, además, ejercicios “asépticos” no asociados a ninguna cosmovisión particular, y se constituyen como recursos optativos y puntuales que en ningún caso restan protagonismo al procedimiento básico del asesoramiento filosófico: el diálogo.

Pongamos un ejemplo. El asesor puede invitar al consultante a realizar el siguiente “ejercicio filosófico”: le propone que, durante unos pocos minutos, y en una posición relajada, sea consciente de sus sensaciones corporales, de la dispersión de su mente, de sus movimientos anímicos... El asesorado puede experimentar por cuenta propia cómo, si bien ordinariamente solemos estar identificados con los contenidos de nuestra vida psíquica, es posible experimentarlos con plena atención sin confundirnos ni identificarnos con ellos. Este ejercicio alumbrava vivencialmente una intuición filosófica relativa a la naturaleza de la propia identidad (mi identidad central no radica en mis pensamientos, impulsos, conductas...) y puede ayudar al asesorado a afrontar sus dificultades desde una perspectiva más creativa y objetiva: la que proporciona la no-identificación con sus patrones conflictivos. Según Pierre Hadot, la mayoría de los ejercicios filosóficos de la antigüedad conllevaban una toma de conciencia de este

tipo, “cierto desdoblamiento” o “toma de perspectiva”: “se corresponden casi siempre a este movimiento por medio del cual el yo se concentra en sí mismo descubriendo que no es lo que creía ser, que no se confunde con los objetos o estados a los cuáles se había apegado” (HADOT, p. 209).

4.14. Experimentos del pensamiento: exploración mental de posibilidades

Mediante los “experimentos del pensamiento” el asesorado tiene la posibilidad de proyectar y explorar mentalmente una hipótesis, una situación u opción vital posible, de tal modo que, sin necesidad de que ésta llegue a acontecer realmente, obtenga una experiencia interna (análoga a la que hubiera ocasionado la experiencia real) suficiente para producir una modificación en su situación y nivel de comprensión presentes. Por ejemplo, se puede invitar a una persona incapaz de proyectarse productivamente en el futuro y que dice no saber lo que quiere, a imaginarse con una edad muy avanzada haciendo un repaso de su vida y advirtiendo qué hubiera deseado haber dejado atrás, que hubiera lamentado dejar de hacer, etc.

4.15. Prácticas filosóficas

Durante el proceso de asesoramiento es conveniente que el asesorado –siempre que éste así lo considere y lo desee– lleve a cabo prácticas filosóficas en su vida cotidiana que le permitan continuar y asentar la práctica que realiza en el marco de las consultas, y que idealmente puedan convertirse en un hábito que prosiga tras la finalización de éstas. Por ejemplo: recapitulación de lo acontecido durante el día con el fin de tomar conciencia de las propias conductas y disposiciones (un ejercicio inspirado en el examen de conciencia introducido por la escuela filosófica pitagórica); técnicas de vigilancia y de

atención a sí mismo; observación desapegada, a lo largo de un período de tiempo establecido, de pautas que se deseen comprender (toma de conciencia del diálogo interno asociado, etc.); momentos dedicados a la reflexión y a la lectura filosófica; mantenimiento de un diario en el que se registren las propias observaciones y comprensiones; apuntar ideas que se quieran incorporar en la nueva filosofía de vida y volver sobre ellas saboreándolas interiormente; revisar el día con gratitud, para desarrollar la capacidad de apreciación; actividades en las que la incrementada toma de conciencia se ponga al servicio de causas que trasciendan la propia individualidad y que se consideren nobles o justas; etc.

El fin del asesoramiento filosófico es que la filosofía se convierta para el asesorado en un nuevo modo de vida, en un fin en sí mismo, en una búsqueda constante de la sabiduría –lo que la filosofía es en propiedad–, y no en una mera práctica ocasional ligada sólo al contexto de las consultas y a dudas o conflictos puntuales (por más que esta última aproximación sea también una opción respetable y legítima)

4.16. Procedimiento fenomenológico

Por “procedimiento fenomenológico” hay que entender, en este contexto, la invitación a que el consultante entre en contacto directo con su experiencia inmediata, con sus vivencias presentes, y a que no se evada de ellas mediante la especulación hipotética o meramente teórica. El asesoramiento filosófico es un espacio de reflexión filosófica, pero siempre al hilo de la exploración y comprensión de la propia experiencia inmediata. Por este motivo, en el marco de las consultas se evitan las racionalizaciones e intelectualizaciones que alejan de (o sustituyen equívocamente a) la visión y la experiencia directa, y se busca que la conversación se teja en contacto con el ser total del consultante, pues sólo así dicho diálogo puede resultar transformador y concernir a su filosofía real y operativa.

Pongamos un ejemplo. Alguien acude a una consulta de asesoramiento filosófico y plantea cuestiones genéricas relativas al sentido de la vida. El asesor puede iniciar una reflexión en el mismo plano en el que la pregunta se plantea, lo que daría pie a una conversación teórica. Pero hay otra línea que considero más fructífera y por la que muchos asesores nos inclinaremos: remitir al asesorado a su experiencia directa, es decir –y ya que la pregunta concierne al sentido–, a su experiencia actual del sentido o de la ausencia de él en su vida. El consultante podría comenzar a referir que tiene una sensación crónica de apatía y de futilidad, que siente añoranza de una experiencia intensa, pero pasajera, de gran felicidad y lucidez que tuvo en el pasado, y que, por contraste con dicha experiencia, ahora su vida cotidiana le parece vacía y carente de sentido. El diálogo avanza y va quedando claro que el consultante no puede reconciliarse con su experiencia presente: la rechaza, más o menos conscientemente, al compararla con ese referente ideal. Mediante preguntas se pueden sacar a la luz las creencias latentes en esta situación, por ejemplo: “Cualquier estado interno distinto del que tuve (de gran plenitud) es mediocre y carece de valor”, etc. Comenzamos a tener un suelo firme sobre el que continuar el diálogo y la indagación, un punto de partida experiencial que afecta a todas las dimensiones del asesorado, no sólo a su intelecto. Tenemos ya unas creencias y actitudes concretas que comprender y sobre las cuáles indagar, y que constituyen el trasfondo que da sentido a la pregunta inicial. En este punto se inicia propiamente la reflexión filosófica, si bien ahora estará íntimamente imbricada con las vivencias del asesorado y concernirá, comprendiéndolas y modificándolas, a sus actitudes, emociones y conductas cotidianas. La conversación puede terminar elevándose a un plano universal y dar pie a una reflexión genérica sobre el sentido de la vida, pero la indagación seguirá arraigando en la experiencia propia del asesorado (no en lo que éste elucubra a partir de ella o al margen de ella).

4.17. Contemplación y escucha interior

El procedimiento fenomenológico introduce en la consulta una dimensión nueva: la escucha receptiva de lo que se siente y se percibe, una toma de conciencia directa que no es sinónimo de pensamiento discursivo y que ha de acompañar continuamente a este último.

La indagación que tiene lugar en el asesoramiento filosófico no incluye únicamente una vertiente activa (elaboración y análisis racional, análisis de falacias y de errores del pensamiento, discusión de contenidos filosóficos, etc.) sino también receptiva: la escucha del interlocutor, la escucha del *logos* que se expresa en el diálogo, y la escucha de uno mismo –de las propias vivencias subjetivas y, más profundamente aún, del *logos* que se expresa en nosotros–.

Atender a nuestras vivencias nos permite dejar de confundir nuestra filosofía pensada con nuestra filosofía real, la mera especulación con la comprensión. Pero la escucha de uno mismo tiene, en el asesoramiento filosófico, aún un mayor alcance: no incluye sólo la escucha de nuestros pensamientos, deseos y emociones reales, sino, más profundamente aún, la escucha de todo lo que surge desde más allá de ese ruido mental, desde las profundidades silentes de nuestro ser más íntimo, fuente de la sabiduría latente del asesorado que el filósofo busca educir. Todo el proceso de asesoramiento se orienta, en último término, a favorecer esta escucha interior (una escucha que ya no tiene un alcance meramente psicológico, sino ontológico, y que ya no es sólo atención fenomenológica a las propias vivencias sino, más estrictamente, contemplación).

El asesorado aprende a escuchar y a dar palabras a su “fondo insobornable” (en expresión de Ortega y Gasset), el que le habla a través de sus movimientos internos más sutiles y comprensiones más profundas, el que se manifiesta especialmente cuando su estado interior es de apertura y de búsqueda de la verdad sincera y desinteresada; aprende a entrar en contacto con su interioridad, a encontrar y

respetar sus auténticos ritmos y voces, a confiar en su propio ser. El filósofo favorece esta escucha cuando también confía en el fondo del asesorado y es sensible y respetuoso con su proceso y en ningún caso lo violenta y lo juzga desde ideas preconcebidas sobre cómo debería desenvolverse y a qué ritmo.

Esta escucha interior, que busca propiciar el asesoramiento filosófico, no es posible sin confianza: confianza en el proceso de indagación en sí, en la propia sabiduría latente y, en definitiva, en el *logos*, en el fondo de la realidad. Considero que en el proceso de asesoramiento filosófico esta confianza es esencial. Así, por ejemplo, si el asesorado ha cifrado su identidad en ciertas creencias, es inevitable que el cuestionamiento de las mismas le resulte a cierto nivel amenazante, pues esas creencias le proporcionaban un sentido de ser –por más que hayan sido, y él lo admita, origen de sufrimiento–. Si el diálogo filosófico se limitara a quitar, sin que en ese restar el consultante encontrara algo nuevo en lo que descansar, un nuevo suelo bajo sus pies, podría resultar desequilibrante o, sencillamente, no daría lugar a verdaderos cambios, pues el asesorado, de forma más o menos consciente, se resistiría a la sensación de “vacío” que asocia a la quiebra de su vieja identidad. Por este motivo afirmábamos que el diálogo filosófico ha de complementar el procedimiento negativo del *elenchos* con una mayéutica positiva: ha de de-construir, destruir construyendo. Ahora bien, como también indicamos, el nuevo suelo firme no ha de estar constituido por ideas aportadas por el asesor, por nuevas creencias a las que el asesorado pueda agarrarse, sino por las comprensiones que éste va alcanzando y, sobre todo, por una “sensación”, por una certeza: la confianza en el sentido de ese proceso; la certeza de que “soltar” es una ganancia (aunque los frutos de la misma no se perciban de inmediato), de que la aparente sensación de vacío sólo es tal desde el punto de vista de las viejas estructuras, de que la propia identidad no se está cuestionando sino que se está encontrando y experimentando de una forma más genuina y real y sólo se abandonan viejos sucedáneos de la misma.

De alguna manera, el asesoramiento filosófico no tendría sentido si no se sostuviera en esta confianza en el fondo de la realidad (un factor determinante de la rapidez de los cambios y del desarrollo que experimenta una persona). El asesor filosófico invita a “abrir los ojos” pues sabe que el compromiso con la verdad va siempre a favor de lo mejor de nosotros mismos. Esto presupone una confianza básica, no conceptual, en que la realidad, el universo y la naturaleza humana son, en su fondo, intrínsecamente inteligentes y que, por tanto, podemos descansar en ellos. Cuando esta confianza madura, da paso a la certeza de que podemos atravesar el dolor y la confusión, sabiendo que, si nos mueve el amor a la verdad, la inteligencia de la vida se ocupará de nosotros. Sólo en esta confianza puede desarrollarse la inocencia, la capacidad de entrega, y la capacidad de ser, sin más, desde las que ya no se necesita controlar o manipular las situaciones, las cosas, a los demás o a nosotros mismos, y en la que se culmina la esencia de la vida filosófica: el ajuste lúcido con “lo que es”.

“La realidad no es cruel ni opresiva, sino un bálsamo, como la tierra misma en la que los nativos de América del Sur se entierran para curar sus heridas. De la tierra hemos brotado y a la tierra volveremos: ¿por qué no había ella de curar nuestras heridas? Lo mismo ocurre con la realidad. Lo que nos rodea no puede ser la causa de nuestro dolor. Sólo el esfuerzo por ocultar, por dejar fuera la totalidad, es lo que hace daño y hiere a nosotros mismos tanto como al otro (...) el dolor es mejor que la ilusión”.

(Henry Miller)

Una mayéutica bien llevada no conduce a meras conclusiones intelectuales, sino a experiencias transformadoras, a vivencias impregnadas de conocimiento, y la descrita sensación de confianza es una de ellas. Pondremos un ejemplo del modo en el que el asesor puede favorecer esta confianza: Centrémonos de nuevo en la

cuestión del sentido de la vida, recurrente en las consultas de asesoramiento filosófico. El asesor puede invitar al consultante que siente tristeza, insatisfacción y carencia de sentido en su vida, a advertir que la insatisfacción que siente, la que le lleva a la consulta, ya es una evidencia de que hay en él una suerte de inteligencia que avanza en una determinada dirección, que le orienta hacia su plenitud, hacia el pleno desenvolvimiento de sus mejores posibilidades, y que se “queja” y le habla con el lenguaje de la insatisfacción cuando se frena ese avance –indicándole que algo ha de cambiar en él, en sus circunstancias o en su modo de interpretarlas–. El asesorado afirma que se siente deprimido porque su vida no tiene sentido, pero precisamente su depresión e insatisfacción, lejos de ser expresión del sinsentido de su vida, son una manifestación de la dirección inteligente que hay en ella, de su impulso hacia la felicidad. Su experiencia dolorosa del sinsentido, paradójicamente, es una experiencia del sentido, pues es un signo de que la demanda de este último es intrínseca a su constitución. Este sentido inteligente no es algo abstracto, una mera hipótesis, pues el consultante está teniendo una experiencia directa de él; le faltaba, sencillamente, reconocerla como tal. El asesorado buscaba el sentido y se topa con la evidencia de que nunca ha dejado de estar en contacto con él. Descubre que puede confiar y descansar en su sentir profundo, que es la voz de su propio ser.

Esta aproximación a la cuestión del sentido a través de la escucha interior es completamente diferente a teorizar sobre si la vida tiene o no sentido o a aportar argumentos teóricos que puedan acallar superficialmente la sed de sentido, pero que son, en realidad, meros sucedáneos del mismo. La genuina experiencia del sentido es la experiencia del *logos* entendido como fuente y dinámica misma de la vida, en la que de hecho ya estamos insertos.

El procedimiento de escucha interior descrito y la confianza que lo sustenta constituían el fundamento de la práctica filosófica socrática. Éste afirmaba escuchar la voz de su “genio interior” o *daimon*,

que le indicaba cuándo iba a proceder de forma inadecuada. Sócrates confiaba de forma inquebrantable en que la obediencia a esas mociones interiores daría a su vida el curso adecuado y garantizaría la eficacia y veracidad de su labor mayéutica:

“Me parece oír en mí una voz que me indica lo que debo hacer”.

(JENOFONTE, p. 246)

“Mi oráculo habitual, el de mi genio (daimon), en todo el tiempo anterior a este día se me manifestaba con gran frecuencia, aun en cosas de muy poca monta, siempre que yo iba a caer en algo inconveniente”.

(PLATÓN, *Apología*, 40 a)

“Se trata de una voz que comenzó a mostrármese en mi infancia, la cual, siempre que se deja oír, trata de apartarme de aquello que quiero hacer, y jamás me incita”.

(*Apología*, 31 d)

5. El asesoramiento filosófico como arte

Sobra decir que, sólo en la medida en que el asesor esté familiarizado con la descrita actitud de escucha y confianza, podrá transmitirla –incluso sin pretenderlo– en el diálogo filosófico. Esto último nos pone en conexión con un hecho importante: los procedimientos explicados no se pueden aprender ni aplicar mecánicamente, pues el asesoramiento filosófico es, ante todo, un arte; un arte cuyo dominio depende, en gran medida, de la madurez del asesor, de su grado de conocimiento de sí, de su bagaje filosófico real –un conocimiento genérico de la historia de la filosofía pasado por el filtro de la propia vida y una filosofía personal propia y madura–, de su pasión por la verdad, de su congruencia –la armonía existente entre sus palabras y su vida– y de la posesión de ciertas cualidades. Entre estas últimas

destacan: la empatía, la capacidad de saber escuchar y comprender, de entrar con delicadeza en el mundo del otro y hacerse cargo de él, una mente abierta y sin prejuicios, un pensamiento claro y ordenado, las cualidades didácticas, el sentido común y la intuición y creatividad filosóficas. Supuestas cualidades como el celo pedagógico o “ayudador” no son en realidad tales, pues suelen ocultar la pretensión de cambiar al otro y de imponer el propio modo de pensar. El deseo de reformar a los demás es incompatible con el ejercicio del asesoramiento filosófico. Si alguien tiene “necesidad” de ayudar, es que aún no está preparado para prestar una ayuda real.

Hoy por hoy el único requisito internacional exigido para ejercer como filósofo asesor es poseer un título universitario superior en Filosofía¹⁵. Pero es evidente que esta condición necesaria no es suficiente, pues el asesoramiento filosófico es, por encima de todo, una actividad vocacional. La filosofía no es una profesión, sino una vocación. Sócrates fue ejemplar en su ejercicio porque tenía “devoción” por la realidad y porque se conocía a sí mismo. El asesoramiento filosófico entronca con la filosofía entendida como modo de vida, como camino de transformación interior; éste es el principal compromiso del filósofo asesor y, sin él, su práctica carece de fundamento y sentido.

6. A quiénes y a qué situaciones se dirige

Como tuvimos ocasión de señalar, todos filosofamos en nuestra vida cotidiana, por lo que prácticamente todo el mundo puede, en principio, acudir a una consulta de asesoramiento filosófico y beneficiarse de ella. Los únicos requisitos que ha de satisfacer el asesorado son que no tenga dañadas sus capacidades cognitivas y que sienta el deseo sincero de abrirse a la filosofía.

15. El seguimiento de un curso de formación y entrenamiento se considera algo optativo, aunque recomendable.

A la consulta suelen acudir personas enfrentadas a los retos, dudas y dificultades “normales” que acompañan al hecho de vivir, tales como: confusión o desorientación; incertidumbre con respecto a cuál es su lugar o función en la vida, o a cuáles son sus verdaderos roles y responsabilidades; dilemas éticos o dudas sobre la forma correcta de actuar en una determinada situación (“¿Me separo?, ¿debo dar primacía a mis sentimientos presentes o a mis responsabilidades adquiridas?” “¿Soy un mal hijo si interno a mi madre en una residencia?...”); falta de recursos internos a la hora de afrontar situaciones personales límite (un divorcio, una enfermedad, un abandono afectivo...) o realidades existenciales como la soledad, la decadencia física, la vejez o la muerte; problemas de relaciones (dificultades para aceptar a los otros tal como son, para comunicarse productivamente con los seres queridos...); sensación de sinsentido o de futilidad; etc.

También acuden personas que no tienen dificultades especiales pero que quieren aprender a pensar con mayor eficiencia, o bien profundizar en el conocimiento propio o en algún aspecto de su pensamiento y de su vida.

Las consultas suelen tener una duración de una hora u hora y media y una periodicidad semanal o quincenal, y suelen extenderse a lo largo de unos pocos encuentros o hasta un par de años.

7. Conclusión

La filosofía, al quedar en su desarrollo histórico circunscrita prioritariamente a los ámbitos académicos, ha tendido a olvidar en nuestra cultura su originaria dimensión sapiencial, su trascendencia para la vida concreta –individual y social–. Buena parte de la filosofía académica se ha tornado abstracta e irrelevante para la vida. En los planes de estudio no se incluye el saber más necesario: el que incumbe al aprendizaje del arte de vivir. El anhelo y el sufrimiento humano han quedado, en buena medida, en manos de técnicos de la salud o del bienestar. En lo esencial, estamos abandonados a la improvisación.

La Práctica Filosófica resurge, en este contexto, para dar una respuesta a lo que es una clara demanda social e individual, y al vacío espiritual y filosófico de nuestra cultura, que es origen de desorientación intelectual y de sufrimiento íntimo. Son cada vez más las personas que buscan un espacio de diálogo abierto, respetuoso y no jerárquico, donde sus dificultades y preguntas sean abordadas desde una perspectiva que no sea clínica, médica ni estrictamente psicológica, sino existencial y filosófica. Por otra parte, el vacío espiritual señalado –que es el caldo de cultivo de las continuas ofertas y novedades que surgen en el campo del desarrollo personal (cada día oímos hablar de una terapia o de una teoría nueva que busca explicar las claves del sufrimiento y de la felicidad humanas)– ya no quiere ser llenado de manera improvisada ni dogmática, sino serena y racional, aprovechando más de 2500 años de reflexión filosófica y acudiendo a nuestras propias raíces culturales.

La filosofía ha de volver a ser guía y maestra en el complejo arte de vivir. El asesoramiento filosófico pretende ser sólo un paso, de los muchos que serán necesarios, en dirección a este objetivo.

Bibliografía citada

- CAVALLÉ, M., “El asesoramiento filosófico: una alternativa a las psicoterapias”, *Psicópolis*, Kairós, Barcelona, 2005.
- CENCILLO, L., *Asesoramiento filosófico: qué técnicas, qué filosofías*, Idea, Sta. Cruz de Tenerife, 2005.
- CURNOW, T. (ed.), *Thinking Through Dialogue. Essays on Philosophy in Practice*, Practical Philosophy Press, U.K., 2001.
- DEWEY, J., *Cómo pensamos. Nueva exposición de la relación entre pensamiento reflexivo y proceso educativo*, Paidós, Barcelona, 1989.
- ELLIS, A., *Ser feliz y vencer las preocupaciones*, Obelisco, Barcelona, 2005.

- FOUCAULT, M., *Tecnologías del yo (y otros textos afines)*, Paidós Ibérica, Barcelona, 1990.
- FROMM, E., *El amor a la vida*, Paidós, Barcelona, 1991.
- HADOT, P., *¿Qué es la filosofía antigua?*, F.C.E., México, 1998.
- JENOFONTE, *Recuerdos de Sócrates*, Edicomunicación, Barcelona, 1986.
- KIERKEGAARD, S., *Mi punto de vista*, Aguilar, Madrid, 1988.
- LAHAV, R. TILLMANN, M.V., *Essays on Philosophical Counseling*, University Press of America, Londres, 1995.
- LEBON, T., “Sócrates, Philosophical Counselling and Thinking Through Dialogue”, en *Thinking Through Dialogue. Essays on Philosophy in Practice, ...*
- RAABE, P., *Philosophical Counseling: Theory and Practice*, Praeger, Londres, 2000.

2

Prácticas filosóficas para cambiar la persona y la sociedad

Roxana Kreimer

“El mejor castigo para un hombre que no se decide a involucrarse en política es ser gobernado por otro inferior a él. El temor a ese castigo hace que los hombres de bien intervengan en los asuntos públicos” (PLATÓN, República, 347 c).

El significado original de la palabra idiota (del griego *idiotés*) aludía a la conducta de quien no se involucraba en la política, enfrascado tan sólo en lo suyo e incapaz de ofrecer nada a los demás. *Idiotés* era el antónimo de *polites* (política). Lamentablemente hemos perdido esa curiosa connotación del término idiota, así como ya no creemos que la política sea un asunto propio del conjunto de los ciudadanos sino de unos políticos que votamos cada tanto. Del mismo modo que la política no siempre fue cuestión de unos pocos, la filosofía tampoco ha sido siempre materia de especialistas, ni ha consistido en la veneración de lo dicho por los grandes filósofos ni en el postulado de teorías abstractas desvinculadas de los problemas más inmediatos de la vida cotidiana. En Occidente la filosofía nació, casi al mismo tiempo que la democracia, con la posibilidad de pensar de modo diferente y lograr acuerdos mediante consensos racionales, por oposición al ejercicio del poder detentado exclusivamente a través

del uso de la fuerza. Como es sabido, para los antiguos griegos “político” era todo aquello que se vinculaba con la vida de la ciudad (*pólis*), más allá de una mera dimensión representacional que actualmente ha convertido a la democracia en una práctica formal en la que el ciudadano se desliga por completo de la posibilidad de administrar sus propios asuntos.

En los últimos años el asesoramiento filosófico busca devolver el conocimiento filosófico al espacio público, estableciendo un canal que le permita salir de la cerrazón en que lo mantiene la academia para contribuir de diversas maneras al bienestar social y personal. En este artículo me propongo desarrollar las conexiones de esta disciplina con la dimensión social y política a través de tres de sus prácticas: el asesoramiento individual, el asesoramiento a grupos y organizaciones y el café filosófico.

1. La perspectiva ética y social en el asesoramiento filosófico individual

Como se ha explicado en el primer capítulo, el filósofo asesor es un profesional entrenado para acompañar al consultante en la reflexión sobre diversos tópicos que pueden abarcar desde problemas personales hasta inquietudes vinculadas con el devenir social y cultural.

El asesoramiento filosófico entiende a la ética como un arte de vivir comprometido con las cuestiones de justicia. No es un recetario prescriptivo ni está compuesto por una lista de prohibiciones conservadoras, deudas de dogmas religiosos. No pretende sustraer uno de los valores sustantivos de la ética, que es la creatividad de establecer qué resulta más conveniente hacer en cada caso. Prefiere las preguntas a las respuestas tajantes e inapelables. Se diferencia de algunas corrientes de la psicología, y en particular del psicoanálisis, en que no excluye la reflexión ética ni habla desde una presunta “neutralidad” relativa a los valores éticos. Al respecto escribió Simone Weil:

“De un modo general, la literatura del siglo XX es esencialmente psicológica. Describe los estados del alma sin ninguna discriminación de valor, como si el bien y el mal fueran externos a ella, como si el esfuerzo en pos del bien pudiera estar ausente en el pensamiento de cualquier hombre.”

El filósofo asesor es consciente de que siempre se parte de cierto sistema filosófico de comprensión del mundo y que, por tanto, existirán múltiples formas válidas de vivir bien. Por ello se aproxima al consultante desde ese lugar, y no pretende ocultar sus propios puntos de vista, necesariamente subjetivos.

Otro rasgo distintivo del asesoramiento filosófico es que no procede como algunas corrientes de la psicología, que simplemente constatan cómo es que surgen los problemas psicológicos, y buscan resolverlos sin preocuparse por desarrollar una perspectiva crítica sobre la sociedad, teniendo como único objetivo la adaptación del paciente al *statu quo*. Como ya apuntó Mónica Cavallé, a diferencia también de otras prácticas como el *coaching*, que sólo contribuye a facilitar los medios para lograr un fin previamente establecido por el consultante, la filosofía puede cuestionar los fines, problematizar los objetivos que se ha planteado el consultante, no para suministrarle fines preconcebidos por el asesor, sino para que el propio consultante ponga en duda la racionalidad de algunas de sus metas.

Además del individuo, en el que focaliza su atención la psicología, a través de la mediación de la filosofía aparece el mundo, la esfera social, cultural e histórica, en diálogo permanente con las situaciones concretas acerca de las cuales se reflexiona. El asesoramiento filosófico se distancia del psicoanálisis por cuanto no se basa en la introspección y no ancla en la infancia ni agota en la vida del individuo y de su entorno inmediato la explicación de sus problemas, de sus conflictos de valores y de los dilemas éticos en los que pueda verse sumido. Considera, tal como plantearon Hegel y otros tantos filósofos, que primero somos sujetos sociales y tan sólo luego sujetos individuales. Primero somos atravesados por discursos sociales, median-

te el gran vehículo social del lenguaje, y luego somos constituidos por discursos familiares y de nuestro entorno inmediato. Lo que nos ocurre no obedece sólo a razones que anclan en nuestra historia individual sino también a razones que deben ser enmarcadas en un contexto histórico, social y cultural más amplio.

Una de las consecuencias políticas de que el psicoanálisis encuentre en la infancia el fundamento de casi todos los problemas humanos, es que se libera a la esfera social de toda perspectiva crítica. Si la “culpa” de todo la tienen los padres, ¿para qué desarrollar una mirada crítica sobre la sociedad? Ésta ha sido una de las tantas causas por las que el psicoanálisis a menudo ha sido muy conservador en lo político.

Unos ejemplos:

Una mujer acude muy angustiada a un filósofo asesor tras haber sido abandonada por su marido. ¿Cómo sería posible reflexionar con ella desde una perspectiva que, sin dejar de lado sus pensamientos y sus conductas, y el aspecto relacional con la pareja de la que acaba de separarse, ofrezca un marco más amplio y general de la problemática en cuestión? Básicamente, orientando el diálogo al análisis de la problemática del amor y de la pareja en el mundo contemporáneo. ¿Su caso, tiene algo en común con las separaciones de otras parejas, que en la actualidad se tornan cada vez más frecuentes? ¿Qué concepción sobre el amor está presente en su relato? ¿Podría esta concepción, que primero es social e históricamente determinada, y tan sólo luego es individual, ser objeto de críticas? ¿Ha resultado fértil para los objetivos de vida de la consultante? ¿Cómo se vincula el creciente individualismo que gana día a día a la sociedad contemporánea con la problemática de la separación de las parejas? ¿Cómo entender un momento de crisis eludiendo la mirada de cortísima distancia que supone la monopólica perspectiva psicológica y relacional? ¿Se ha desintegrado por completo la familia de esta mujer o es posible pensar en nuevas formas alternativas a la de la familia nuclear?

Un hombre acude a la consulta porque su mujer se queja de la escasa comunicación que hay en su pareja, de la falta de empatía de su marido para comprender sus problemas, de su falta de humildad para aceptar una crítica, de su dificultad para pedir perdón y para reconocer un error. Lejos de fundamentarse en razones psicológicas o relacionales de la pareja, una situación como ésta puede encontrar un terreno mucho más fértil de reflexión en la disimilitud de estilos conversacionales con que hombres y mujeres somos socializados desde la infancia. Déborah Tannen y otros muchos investigadores provenientes de la sociolingüística, un área de cruce entre la sociología y la lingüística, subrayan cómo la mayoría de las mujeres en Occidente –y muy pocos hombres– afirman que la falta de comunicación es la razón principal por la que se sienten insatisfechas en sus parejas¹. “Él no me escucha”, “él no me habla”, son las quejas más frecuentes. Tannen observó que las mujeres desean antes que nada que sus parejas sean compañeros conversacionales. Sin embargo, pocos hombres comparten esta expectativa con las mujeres. La imagen que mejor representa la crisis corriente en la pareja es la escena de historieta en la que el hombre se sienta a almorzar con el diario tapándole la cara, mientras la mujer permanece detrás con deseos de conversar. Los hombres tienden a hablar más que las mujeres en ámbitos públicos, pero a menudo hablan menos en casa. Este patrón de conducta suele producir estragos en la pareja. Parte del origen de estas disimilitudes debería ser rastreado en la forma diversa en que juegan los niños y las niñas, en las estructuras organizacionales y en las normas interactivas de cada género. Para las mujeres, como para las niñas, la intimidad es la fábrica de las relaciones, y la conversación es el hilo con que se hilvanan. Las niñas crean y mantienen amistades a través del intercambio de secretos; en forma análoga, las mujeres encuentran en la conversación el pilar de la amistad. La mujer espera que su pareja sea una nueva y mejorada versión de su

1. Para profundizar en este tema, cfr. Déborah Tannen, *Yo no quise decir eso*, Paidós, 1999.

mejor amiga. Lo que prevalece en importancia para ella no es tanto el tema concreto acerca del cual se discute, sino el sentido de intimidad, de vida compartida que emerge cuando las personas dicen lo que piensan, lo que sienten y cuentan sus impresiones.

Los trabajos empíricos de Tannen también revelan que algunos actos de habla son más frecuentes en las mujeres que en los hombres, que en Occidente son socializados fundamentalmente para mantener el status y la autonomía. Entre estos actos de habla, son más usuales en las mujeres que en los hombres el pedido de disculpas, la auto-crítica y la aceptación de la crítica por parte de un tercero.

Un vulgar problema de comunicación en la pareja, un conflicto que aparentemente tendría que ver con cuestiones atinentes a la personalidad de cada uno de sus integrantes, puede ser analizado desde una perspectiva social que incluso desestime todo análisis causal asociado a la psicología de los involucrados. La filosofía amplía el marco de análisis de los fenómenos psicológicos. Cuestiona discursos sociales que pueden ser hegemónicos, revela su calidad de construcciones sociales e inserta el análisis de las relaciones en un contexto más abarcativo.

Entre otras razones, un hombre, jefe de departamento de una gran empresa, acude al asesoramiento filosófico para reflexionar sobre la conflictiva relación que mantiene con algunos de sus empleados, que se niegan a aceptar un premio por productividad y proponen distribuirlo como un aumento generalizado en el conjunto del departamento. Mientras que en otro tipo de prácticas de asesoramiento –el *coaching*, por ejemplo– se plantearían las estrategias viables para que el empresario logre persuadir a sus empleados, en una consulta de asesoramiento filosófico se podría cuestionar el derecho de la empresa a imponer coercitivamente este tipo de medidas, motivar una reflexión sobre los derechos de los trabajadores y sobre el conjunto de las relaciones de poder y de clase, y proponer un debate social y político más abarcativo que el análisis relacional y comunicativo entre un jefe y sus empleados.

2. El desarrollo de intereses filosóficos

Una de las prácticas posibles del asesoramiento filosófico individual es la de desarrollar un diálogo que no parta de los problemas personales del consultante sino de sus intereses filosóficos. Esta modalidad se acerca más a la educación que a otros ejercicios del asesoramiento. Se diferencia de una clase usual en que no hay un programa ni una bibliografía previstas por adelantado. Al no existir un camino prefijado, el diálogo conduce a nuevos temas que podrán o no ser vinculados específicamente con problemas personales del consultante.

Diversas personas se han acercado a mi consultorio a partir de sus problemas filosóficos y no de sus problemas personales. A veces los problemas filosóficos conducen a comentarios sobre problemas personales, y a veces conducen a nuevos problemas filosóficos.

Durante el primer encuentro el consultante comenta cuáles son los temas de su interés, y dentro de ese marco el asesor puede sugerir otros. Esta práctica también se diferencia de una clase en que es altamente participativa, no hay una exposición teórica formal –a menos que el consultante la solicite para la primera parte del encuentro–, y consiste en un diálogo que surge a partir de preocupaciones teóricas que pueden o no ser ampliadas por una bibliografía sugerida. No todos los consultantes desean leer, de modo que la experiencia filosófica, a la mejor manera de los antiguos, podría no exceder la oralidad. En ocasiones presento un “menú” con los temas que abordo en el café filosófico, y le pido al consultante que señale los que más le interesan.

Sin apuro, sin necesidad de cumplir con fechas de exámenes, certificados de asistencia ni mucho menos con “bibliografías obligatorias” –que, tal como proponía Borges, es como decir “amor obligatorio”–, la conversación puede tener tantos efectos terapéuticos como los que surgen a partir del planteamiento de problemas personales.

Abrir las puertas explícitamente a esta posibilidad marca también las diferencias entre el asesoramiento filosófico y otros tipos de asesoramiento (por ejemplo, el psicológico). Las prácticas más usuales de psicoterapia con frecuencia han ampliado en demasía al yo, inflamando al individuo y su circunstancia, como si no hubiera ninguna otra cosa importante en el mundo más allá de la problemática individual.

Al igual que la novela moderna, la psicoterapia con frecuencia amplía el “drama” personal al infinito. Madame Bovary representaba muy bien a ese sujeto moderno que lee novelas y quiere encarnar en su propia vida las desgracias de sus protagonistas, como si una vida sin pasiones intensas que conducen a la desdicha no valiera la pena de ser vivida. Con la filosofía puede aparecer en un lugar protagónico la dimensión social y es posible comenzar a navegar por el terreno de las ideas, derivar en otras ideas o en el ejercicio de la *phronesis* aristotélica, que supone la habilidad de relacionar la teoría con un caso particular. ¿Será necesario tener problemas serios o grandes desgracias para vivir la experiencia del asesoramiento filosófico? No necesariamente.

Investigar los distintos temas por abordar en el café filosófico, al que me referiré más adelante, enriquece el acervo teórico del asesor, y esos mismos temas pueden ser ofrecidos al consultante en el encuentro individual. El café filosófico también puede enriquecer enormemente la práctica del asesoramiento filosófico que surge a partir de problemas individuales.

La modalidad de asesoramiento filosófico que excede los problemas individuales abre al consultante al mundo, a las problemáticas sociales, que pueden ser objeto de diálogo del mismo modo que se dialoga sobre los problemas individuales. Los diálogos de Sócrates no eran algo muy distinto. La diferencia estaría en que el asesor no aparece hacia el final del diálogo como el poseedor de la verdad, no se buscan definiciones cerradas ni se privilegia la búsqueda de consenso por encima de otros componentes no menos valiosos del diálogo.

3. Asesoramiento a empresas e instituciones

Al igual que ha ocurrido con ciertas prácticas vinculadas a la psicología, el asesoramiento filosófico con frecuencia no se ha librado de la legitimación del *statu quo*, básicamente por razones relativas a su paradigma tecnocrático de profesionalidad, a la idea de que el profesional es portador de un saber que –mientras exista un pago de por medio– puede ser utilizado por cualquiera, tanto por el empleado que desarrolla un trabajo alienado como por la empresa que lo contrata. La rama del asesoramiento filosófico a la que hago referencia es la llamada “ética de la empresa”, una suerte de “hierro de madera” originado en la década de los 70 en Estados Unidos y remozado por académicos neoliberales en los años 90.

La solicitud “ética” del neoliberalismo hoy se propone resignificar a la empresa como una institución “cultural” en la que el empresario y el asalariado compartirían valores y trabajarían de manera armoniosa y creativa en un proyecto común. Desde esta perspectiva caerían en desuso conceptos tales como el de dominación, explotación, lucha de clases y lucha política. Así como hubo que demostrar a los colonizadores españoles que los llamados “indios” eran seres humanos, la “ética de la empresa” se propone demostrar al empresario –horizonte de esta cruzada filosófica– que su empleado es una persona que, como él, tiene derecho a ser creativo, innovador, emprendedor y hasta saludable. El trabajador desfavorecido por el mercado aparece como amo y artífice de su propia desgracia y se le aconseja que, como el “bienestar” no debe ser arriesgado en “emprendimientos heroicos”, recupere su autoestima transfigurando los fines de la empresa en su propio “proyecto de vida”.

Amparados en la bibliografía etiquetada con la rúbrica “ética de la empresa”, varios libros nos ofrecen un rápido galope a través de la historia de la ética del que no están ausentes Platón, Aristóteles ni el mismísimo Kant, recorrido cuyo broche de oro está a cargo de la “ética de la empresa” y su pretensión de amalgamar la virtud y el

dinero, dos esferas que buena parte de la historia del pensamiento mantuvo separadas. El intento de unirlas no es nuevo y fue abordado en la modernidad toda vez que el teórico liberal quiso ponerse a resguardo de las promesas incumplidas del utilitarismo, que auguró una ética que traería felicidad al mayor número posible de personas.

Cuando los argumentos de la “ética de la empresa” han agotado prácticamente su única afirmación proveniente del campo de la ética (la de la responsabilidad civil por las mercancías fabricadas o por los servicios prestados a la comunidad), cuando se ha recomendado que la empresa priorice la satisfacción de necesidades sociales por sobre la obtención de beneficios económicos (consejo que ganará la piadosa sonrisa del alumno-empresario), se echa mano a una sentencia sorprendente: “la ética es rentable”. Se silencia de este modo que, por contraposición al capitalismo en general y a la empresa comercial en particular, que se basan en valores cuantitativos, los conceptos éticos sobre “lo bueno y lo malo, lo humano y lo inhumano” son valores cualitativos irreductibles a la esfera de la rentabilidad y de la masificación de beneficios. La “ética de la empresa” muestra que nunca como hoy el capital había logrado ejercer un dominio tan absoluto, imponiendo sus reglas, su ética y su política no sólo al conjunto del planeta sino también al conjunto de los intereses humanos. Nunca antes el capital había logrado afirmar con semejante cinismo: “La ética es rentable”.

La filosofía no puede aspirar a ser neutral frente a la escandalosa desigualdad en la distribución de la riqueza. Nunca lo logrará. Si se hace la distraída amparándose en un hipócrita paradigma de profesionalidad, será cómplice de la injusticia, el ultraje y la iniquidad, de una explotación abierta y descarnada que reduce la dignidad personal a un simple valor de cambio.

Distinto es el relevante papel que puede jugar el asesoramiento filosófico en las organizaciones no gubernamentales, en organismos públicos y en cooperativas. En la Argentina, en los últimos años la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Buenos Aires creó

el Programa “Facultad Abierta” para trabajar con 59 empresas quebradas en el 2001 y recuperadas posteriormente por los trabajadores mediante mecanismos autogestionarios. La Universidad, que no tiene como único fin la transmisión de conocimientos, trabajó con movimientos populares como las asambleas vecinales, surgidas tras la crisis argentina del 2001, suscitada por el modelo neoliberal de exclusión. La filosofía contribuye así al desarrollo de las organizaciones sociales y se generan áreas de desarrollo profesional específicas de cada carrera. Aún cuando hay filósofos asesores que están a favor de la llamada “ética de la empresa”, personalmente encuentro que el asesoramiento filosófico tiene un lugar adecuado en experiencias de este tipo y no en el asesoramiento de empresas capitalistas.

4. Filosofía práctica en un colegio de un barrio marginal

El asesoramiento filosófico también puede ser desarrollado en grupos de estudiantes, tanto dentro del plan de estudios formales como a través de charlas informales que pueden ser desarrolladas en los colegios. Hace un par de años fui invitada a dar una charla al colegio de un barrio marginal del Gran Buenos Aires. La iniciativa provino del entusiasmo y la buena voluntad de la profesora de literatura, que pone toda su dedicación en ampliar el horizonte de los alumnos hacia temas que no necesariamente están incluidos en los programas escolares.

Cuando me invitó a dar la charla, la profesora me contó que los adolescentes oyen canciones que promueven el robo, me pidió que “les hable de otro tipo de filosofía que no sea la de salir a robar”, y propuso titular la charla en relación a este tema. Sugerí en cambio otras consignas: “¿Por qué hay pobres?”, “¿Cómo acabar con la pobreza?”, “¿Para qué sirve la filosofía?” Otra profesora me contó que no es infrecuente oír de boca de sus alumnos: “Disculpe que no le traje la tarea. Es que anoche tuve que salir a robar”.

Cuando les pregunté a los alumnos por qué creían que existía la pobreza, estas fueron algunas de sus respuestas: “Porque los políticos roban”, “Por las diferencias culturales”, “Porque hay ricos”, “Por los inmigrantes”, “Porque siempre hubo pobres”.

Cuestionamos algunos de estos presupuestos: no siempre hubo pobres; la pobreza obedece a razones que van mucho más allá de la corrupción de los políticos; las diferencias culturales no generan pobreza, es la pobreza la que genera diferencias culturales.

Hablamos sobre el capitalismo, cuestionamos la idea liberal de que si cada uno busca su propio interés, automáticamente el conjunto se verá beneficiado. No dudamos en legitimar el asalto a un supermercado si no hay trabajo ni comida para alimentar a la familia, pero sugerimos que, fuera de esta situación extrema, robar en forma individual es seguir el juego del sistema, utilizando su mismo mecanismo, el del “sálvese quien pueda”. Salir de ese juego supone participar en política para no ser cómplice de la mediocridad, o también, por ejemplo, generar proyectos autogestionarios como el de las cooperativas.

La experiencia fue también una buena manera de comprobar de qué modo la filosofía práctica puede ser de gran utilidad para reflexionar sobre los problemas que preocupan a los alumnos.

El propósito fue que vieran por sí mismos que estudiar filosofía no implica necesariamente estudiar la cronología de la historia filosófica. Mencionaré a continuación algunos de los temas que surgieron, junto a sus posibles abordajes filosóficos.

En el viaje de ida en automóvil la directora comentó que un problema constante en el colegio era el de los grupos de alumnos que se enfrentaban violentamente cuando alguno de sus integrantes no había sido invitado a una fiesta. A propósito de este tema, durante la charla hablamos del surgimiento de la filosofía en coincidencia con el origen de la idea de democracia en la antigua Grecia: ambos presuponen la valoración de los argumentos por encima de la fuerza física, el poder del dinero o del linaje.

La profesora de historia, que es quien tiene a su cargo la clase de filosofía, tuvo la buena idea de sugerirles el día anterior que anotarán en un papelito, en forma anónima, los temas que los preocupaban. Un alumno escribió que se sentía culpable por haber decidido ir a bailar una semana después que murió su madre. Cuestionamos la posibilidad de que la distracción equivalga necesariamente al olvido, planteamos las dificultades que implicaría seguir viviendo si cada segundo tuviéramos presentes nuestras desdichas y las del mundo que nos rodea. Otros manifestaron su miedo de volver a convertirse en adictos. Comentamos que todas las culturas han tenido sustancias alucinógenas, mientras que lo característico de la nuestra es que muchas de ellas pueden provocar la muerte. A propósito de este tema, hablamos de una virtud caída en desuso, de vital importancia para la juventud, que paga con lágrimas de sangre la dificultad de ponerle límite a la omnipotencia de su deseo: la templanza o temperancia, que es la inteligente administración de los placeres, la posibilidad de apuntar a un goce pleno no comprando placeres al precio de dolores.

Un alumno escribió que estaba enamorado de la profesora y que no se animaba a decírselo por miedo al rechazo. Hablamos del la idealización propia del enamoramiento y de cómo aparece planteado este tema en *El banquete* de Platón. Un alumno escribió que, si no corresponde a los requerimientos amorosos de una chica, ella lo considera un engreído, y si muestra interés, el deseo de estar con ella desaparece en el segundo o tercer encuentro sexual. Hablamos sobre el orgullo y sobre el tipo de amor que suele ser más frecuente en cada etapa de la vida, sobre el carácter intenso y necesariamente finito de la pasión y sobre la posibilidad de que el amor la trascienda, sin que por ello desaparezca el deseo sexual. Un alumno escribió que se sentía enojado porque su madre tomaba pastillas para “sacarse” a sus futuros hermanos de la panza. Hablamos sobre la planificación familiar y sobre el significado diverso que tiene la procreación según la clase social de que se trate (en las clases populares con fre-

cuencia la mujer siente que su identidad pasa por la maternidad). Un alumno planteó su dificultad para afrontar situaciones problemáticas sin ponerse nervioso. Hablamos sobre las objeciones que plantea Séneca con relación a la ira. Varios alumnos escribieron sobre su miedo al fracaso. Cuestionamos la engañosa imagen de la felicidad que difunden los medios; reflexionamos sobre la necesidad de aprender de nuestros errores y sobre cómo los problemas y las situaciones dolorosas nos abren a nuevos objetos de amor y a nuevas posibilidades de vida. Una adolescente escribió sobre el miedo que sentía ante la posibilidad de que su madre se enterara de que ya no era virgen. Hablamos sobre la virtud de la sinceridad y sobre su inconveniencia cuando otra virtud (la justicia, la capacidad de preservar la privacidad, la autonomía) se vuelve más imperiosa. Discutimos cómo si bien la ética no puede carecer de principios generales, debe medirlos con la riqueza de cada situación en particular, por lo cual parecía bueno evaluar según las circunstancias concretas si se lo diría o no a su madre.

Uno de los objetivos de esta apretada crónica es el de invitar a los docentes a trabajar con los problemas de los alumnos desde la perspectiva de la filosofía práctica. Educar para la vida y no sólo para formar especialistas, tal es la propuesta filosófica en la que todos podemos participar de uno u otro modo.

5. Los cafés filosóficos

El café filosófico es otra de las vertientes del asesoramiento filosófico que promueve la riqueza de la oralidad filosófica fuera de las instituciones tradicionales consagradas a la filosofía. En 1992 los llamados *Cafés-Philos* fueron creados en París por Marc Sautet, y desde entonces se han vuelto muy comunes en un gran número de países. En la modalidad implementada por Sautet, el coordinador pregunta a los asistentes qué tópico (o qué tópicos) desean discutir. Algunos

de ellos pueden ser la libertad, el poder, la muerte, las relaciones amorosas, la procrastinación (el hábito de posponer), las utopías, el papel de la emoción en los argumentos, la justicia, las falacias argumentativas. A veces los temas son presentados por escrito en forma de “menú”, y se votan en el mismo momento uno o varios a elección. Otras veces se decide con una semana de antelación qué tema se abordará, lo que permite ir reflexionando anticipadamente y, si se lo desea, preparando el contenido de las intervenciones. El coordinador contribuye a la discusión formulando preguntas y planteando un posible abordaje filosófico del tema. Su función es principalmente la de facilitar el diálogo y la de dar a todos la posibilidad de intervenir. En ocasiones suele fijarse un tiempo máximo de tres o cuatro minutos para las intervenciones, y la posibilidad de réplica se concede sólo cuando todos los que lo desean han hecho uso de la palabra. En los grupos más pequeños esto suele ser innecesario.

Años atrás comencé desarrollando este método pero al tiempo comprobé que no me satisfacía y que tampoco generaba gran entusiasmo en los participantes. Decidí entonces someter a votación los temas a través del correo electrónico, preparando una exposición teórica de una hora que antecedería al debate, de idéntica duración. El entusiasmo de los asistentes no se hizo esperar. De un encuentro semanal al que concurrían unas veinte personas, hemos pasado en la actualidad a cuatro encuentros semanales que promedian las 800 personas por mes. Más tarde supe que los cafés filosóficos parisinos son muy criticados precisamente por disolverse en la “mera opinión”, sin que exista la posibilidad de ampliar el horizonte teórico sobre un tema.

Encuentro que es sumamente importante que los cafés filosóficos giren en torno a un eje temático y desestimen el culto fetichista a la personalidad por el cual la mayor parte de las charlas o cursos filosóficos (académicos y extra-académicos) merodean la figura del autor. Cada tema será objeto del aporte teórico de varios filósofos. La filosofía se convierte en un saber mustio cuando no desciende de la

teoría a la práctica. La exposición teórica es ilustrada con gran cantidad de ejemplos tomados de la vida, del cine, de la literatura o de la televisión. Es frecuente plantear un problema filosófico en términos de jerarquías de valores: ¿deberíamos informar a nuestra amiga de que su marido tiene una amante?; ¿debe el médico informar a su paciente de que padece una enfermedad terminal? La reflexión filosófica no debería detenerse en la respuesta a estas preguntas, sino avanzar en la clarificación de los valores en juego: la autonomía, el cuidado del otro, la sinceridad, la voluntad de ahorrar un sufrimiento a un ser querido. ¿Cuál de estos valores se decidirá privilegiar? En la decisión, ¿se tendrá en cuenta la jerarquía de valores de la amiga o del paciente? En los cafés filosóficos se habla en un lenguaje accesible, se ilustra la teoría con ejemplos y se recurre al acervo popular mediante refranes, cuentos, poemas o letras de canciones que ilustran el tema abordado.

Tras la exposición teórica de una hora (la de algunos colegas es más breve), se realiza una pausa para tomar café (algunos colegas no hacen esta pausa) y luego se debate durante una hora sobre el tema expuesto.

Entre las pautas para el debate en principio señalo algo muy obvio: se establecerá una lista de oradores, que pueden solicitar la palabra levantando la mano mientras otro está hablando. Se privilegia al que todavía no habló sobre el que pide la palabra por segunda vez, aunque se lo anota también en la lista. Si alguien quiere acotar algo sobre lo que se está diciendo, puede hacerlo brevemente sin solicitar antes la palabra (pero sin interrumpir demasiadas veces). Prefiero no trabajar con micrófono porque no todos se sienten a gusto con él. Subrayo que una pauta muy importante para el debate es la conservación de la cordialidad para el caso de que se produzcan disensos.

Como moderadora trato de evitar las disputas. En un comienzo no las evitaba, y cuando un asistente exponía una idea polémica, provocativamente decía, para no discutir directamente: “¿Están todos

de acuerdo?”. Actualmente creo que la cordialidad y el clima de indagación conjunta son los rasgos más valiosos del encuentro. Si el clima de cooperación se pierde, en la práctica es muy difícil que las personas que participan de un debate se sientan a gusto. Vivimos en una cultura que privilegia la polémica, el juego de dicotomías y oposiciones sobre cualquier otro valor argumentativo (como la indagación conjunta), y no creo que este hábito contribuya a la reflexión filosófica. Por tanto prefiero, para el caso de que como moderadora desee cuestionar lo afirmado por alguno de los participantes, esperar a que intervengan dos o tres personas más y entonces, tratando de desvincular lo cuestionado de la persona que lo enunció, focalizar la reflexión en el terreno de las ideas. En las discusiones que surgen en el café filosófico tampoco se pretende arribar a una verdad única, sino reencontrar en la antigua práctica de filosofar un instrumento creativo para ampliar nuestra perspectiva sobre diversos temas. He comprobado en los cafés filosóficos que coordino que cuando se responde a un ataque personal con una crítica, aumenta la violencia en el diálogo, quizá porque el “toque” o el señalamiento en la práctica son tomados como un nuevo ataque personal. En lo posible no considero recomendable formular señalamientos sobre formas equivocadas de intervenir en los debates (salvo que sean ataques muy flagrantes). Solicito al comienzo que el disenso sea cordial, y trato de distraer la atención cuando se produce un ataque personal. El sistema ha resultado por demás efectivo, y he comprobado que la mayor parte de las veces lo mejor que se puede hacer por la continuidad de un buen diálogo es ignorar el ataque personal y seguir dialogando. Cuando hay confianza y las personas se conocen, algo que no siempre ocurre en el café filosófico, ya que los asistentes se renuevan, las susceptibilidades disminuyen. La posibilidad de no responder a los ataques personales y continuar con el diálogo emula la actitud de Sócrates, que cuando lo insultaban no respondía, y cuando los discípulos lo interrogaban por la razón de su silencio, advertía: “Es que no se aplica a mí”.

En nuestras culturas latinas, debatir es una de las maneras en que más fácilmente puede generarse una escalada de violencia. En el café filosófico es fundamental diferenciar los argumentos del interlocutor que los produce. Así como hoy podemos rechazar el argumento de un interlocutor, mañana podemos aceptar otro. Es importante evitar ironías y expresiones como “Usted está equivocado” o “Esa es su opinión”. Las discusiones suelen movilizar en exceso las pasiones y el orgullo, y rápidamente el tema en cuestión es desplazado del debate. Es tarea del coordinador evitar mediante diversas estrategias que esto ocurra.

Al finalizar la primera parte de exposición teórica, reparto un resumen de una hoja que contiene las principales ideas abordadas, con dos o tres libros sugeridos para quien desee seguir leyendo sobre el tema, y con algún chiste gráfico sobre el tópico en cuestión. Los asistentes agradecen enormemente estos resúmenes, que sirven como un ayuda-memoria significativo sólo para quien concurre a la charla, y brindan la posibilidad de repasar las principales ideas expuestas.

El propósito del café filosófico no es alcanzar un consenso sobre el tema debatido, ni presentar conclusiones. Es posible no llegar a un consenso y aún así salir modificado de un debate, comprendiendo mejor la complejidad del tema y las razones del interlocutor.

El café filosófico es una buena ocasión para inspirar interés por la filosofía a personas que nunca o casi nunca se han visto interesadas por ella. En lugar de convocar a su reducido cenáculo, la filosofía se abre al espacio público y se instala entre las múltiples alternativas para el tiempo libre. Lograr que este espacio sea una opción tan tentadora como salir al cine o a comer con los amigos recupera para la filosofía la tradición lúdica de los banquetes antiguos. La filosofía se convierte en una celebración, en un espacio para la hospitalidad, el intercambio y el conocimiento (mutuo y de uno mismo). Alimento para el cuerpo y alimento para el alma. Tenemos la ocasión de rescatar del olvido a uno de los mejores ideales antiguos.

3

La creatividad filosófica exigida por el asesoramiento

Luis Cencillo

1. Riesgos y posibilidades del filósofo asesor

El filósofo asesor no es, sin más, un filósofo que conoce sistemas abstractos y expone teorías, sino un filósofo que *clarifica*, es decir, hace crítica de lo incongruente y mal enfocado o mal estructurado en la vida del consultante, y que ayuda a *organizar conceptos, valores y prioridades* (si bien nunca desde los propios puntos de vista, ideología o sentir, sino comenzando por situarse *en el enfoque del consultante*, por mucho que difiera del propio).

Dada la variedad de concepciones y de enfoques que existen y son posibles, no sería ético, valiéndose del prestigio y del *poder* que otorga la *transferencia* –que se suele establecer, se pretenda o no–, adoctrinar al consultante sin que él mismo lo advierta y llevarle al propio campo. Eso no sería ni “asesoramiento”, ni mucho menos “filosófico”, sino labor proselitista ideológica. Y es que nada hay menos *filosófico que una ideología* –por mucho que uno la viva como verdad, es “su verdad”, no la del otro–. Por otra parte, el consultante no acude a la consulta de asesoramiento filosófico para que se le cambie la mentalidad, sino para aclararse acerca de algo personal y más bien concreto.

El filósofo asesor no debe ser alguien que crea estar en posesión de una ideología tan universal y válida que juzgue imposible clarificar ni resolver nada sin que el consultante asuma unos fundamentos particulares (los del asesor), de tal modo que la consecución del equilibrio del asesorado equivalga a una “conversión”.

Comienzo aclarando esto, porque algo así llegó a afirmar con todo aplomo un psiquiatra muy prestigioso de Córdoba en publicaciones y conferencias de los años 70; y es que, cuando se parte del supuesto de que exclusivamente las estructuras económico-políticas hacen al “hombre” (el cual, a su vez, se confunde con *el ciudadano* cuya individualidad se disuelve en el Estado), no hay otra salida que la de polarizarse en una dirección muy determinada, *común* y *exclusiva* de un determinado momento histórico, para desalienarse, volver a sí y quedar objetivamente “sano”. No pretendo decir que esto no sea teóricamente cierto (ni que lo sea), sino que *técnicamente no debe reflejarse*, ni de lejos, en una consulta, lo mismo que cualquiera otra creencia o credo. Bastante inevitable es ya que éste se refleje involuntariamente en el contexto del discurso del asesor.

Del mismo modo que el asesor ha de adaptarse, de entrada, a la *sensibilidad* del consultante, no herirla y procurar evitar riesgos de *conflicto con (y aun dentro) del mismo consultante* –que acude al asesor porque necesita ayuda y se siente carente de saber acerca de algo que le resulta esencial–, el asesor no ha de plantearle problemas suplementarios de tipo cosmovisional y antropológico que se añadan a los existenciales que ya trae a consulta. La ayuda y las aclaraciones que solicita el asesorado las pide desde su “mundo”, en el que se haya instalado, y, si éste no es patológico, no debe ser criticado por sistema y sin conocerlo a fondo. Más adelante, tal vez, haya que ayudarle a *rectificarlo*, pero no *de entrada* ni por principio, a causa de una incompatibilidad ideológica del asesor.

¡Aquí estaría lo específico y delicado del asesoramiento!, para lo cual hay que *especializarse como filósofo asesor* y no ser un mero filósofo afiliado a un sistema o corriente de pensamiento desde el cual va a hablar siempre porque es *el suyo*.

Precisamente la ventaja que presenta el asesoramiento sobre los métodos psicoterapéuticos del s. XX radica en su *neutralidad*. De hecho, todos los métodos introducidos por las primeras escuelas psicoterapéuticas (Freud, Watson, Helly, etc.) se sustentaban en una representación muy determinada del ser humano y del origen de sus desajustes o patología. El “jefe” de la escuela en cuestión había intuido o construido filosóficamente y “con lo puesto” dichos principios y aseguraba que desde ella se “curaba” y desde otras no se “curaba”.

El asesoramiento filosófico no procede así, sino que *desprejuiciadamente* se hace cargo de la *situación en y desde la que pregunta el consultante*. Es por ello por lo que me sentí poderosamente movido a entrar en el campo de la terapia (en 1974) y a aportar la *clara neutralidad ideológica* de la filosofía, procurando actuar sin filiación determinada a una escuela, ni ya viciado por una praxis rutinaria llevada a cabo bajo la sombra de una autoridad.

El filósofo asesor ha de tener en cuenta que en ocasiones acudirán a la consulta personas psíquicamente muy desajustadas *buscando un sustitutivo* “light” de los terapeutas temidos por él, como el psicólogo o el psiquiatra. ¿Cómo ha de actuar el filósofo en estas ocasiones? Sugiero que, mediante una mayéutica, ha de avanzar bordeando el núcleo patológico hasta disminuir sus efectos confusivos, y de este modo prepararlo –y motivarlo– para que prosiga su trabajo con un terapeuta profesional, a ser posible *no doctrinario*.

Aun en el caso de que el “mundo” del consultante estuviese patologizado –¿y qué mundo no lo está de alguna manera?–, parece claro y prudente que no se pueda comenzar por una crítica *ideológica* de su mundo, pues se pondría a la defensiva y con razón. *Antes de tener más estructurado su horizonte mundano*, se vería,

si así se procediera, en la desesperación del súbito vacío de su vida y cosmovisión.

Todo lo dicho hasta ahora se puede resumir en la afirmación de que el filósofo asesor ha de *ser creativo*. Y desde un sistema preconcebido o desde una ideología es evidente que no cabe serlo.

Ser filósofo exige ya ser creativo, pero más aún si ha de asesorar, pues sólo desde la creatividad es posible llevar a cabo una *organización de la situación, motivaciones, objetos del deseo y valores del consultante*. Éstos han de ser a la vez *objetivos y válidos*, pero no obsesivos. Y no han de estar sesgados en una dirección monotemática, pues la Filosofía debe ampliar, no sesgar ni reducir (como tantas veces ha hecho).

Es preciso ayudar al consultante a aclarar nociones, emociones e inversiones de valor confusas, dentro de su propia cosmovisión (si no es patológica), aunque disintamos de ella. Así y solo así:

1. La Filosofía puede sanear el enrarecido ambiente de las doctrinarias escuelas psicológicas del siglo XX (ya trasplantadas al siglo XXI).
2. Y ello a condición de evitar el riesgo del que venimos tratando, y que es real, dado que hay filósofos con formación “polemista” de *adhesión* a unas concepciones (acerca de lo que es “verdad”, o acerca de que nada lo sea...) y de *rechazo* de otras, y se inclinan más a adoctrinar en la verdad asumida por ellos y a hacer discípulos, que a *abrirse neutralmente a las perspectivas vividas* por el consultante.

El filósofo asesor ha de abrirse a dichas perspectivas y ayudarle a *modificarlas integradoramente*, sin inducirle, como solución, a cambiar de “filosofía”. El filósofo convencido de su verdad, por el contrario, tiene una especie de instinto parental (cuasi materno) de proteger a sus pupilos o a la sociedad entera del “error”.

2. Metas parciales del proceso de A.F.

Desde estos supuestos, la tarea del filósofo asesor consiste en:

a. Co-elaborar nuevos enfoques, puntos de vista, criterios y orientaciones menos estrechas y unilaterales.

b. Tratar de disolver constelaciones emocionales demasiado cerradas y “bipolares”. (El mundo de algunos consultantes adolece de una pobreza notable de parámetros, y los que se tienen son vividos como urgentes, de modo que el asesorado se siente ansiosamente obligado a moverse entre dos extremos muy determinados, por ejemplo: *qué-dirán/identidad, éxito/fracaso, viril/femenino, deber/placer, soledad/compromiso, hacer/no-hacer*, etc.)

c. Co-elaborar para abrir vías de canalización de impulsos o de tendencias reiterativas. Ofrecerle incluso una gama de orientaciones filosóficas y de patrones sistemáticos o series de posibles enfoques comentados:

- según nivel,
- área,
- diafragma (capacidad de apertura de distinto calibre a áreas, relaciones y aspectos)
- y complejidad conceptual del objeto de la duda o del miedo...
- Informar acerca de las diferentes escalas de valor y de prioridad práctica alternativas y aceptables, y acerca de las que no parecen aceptables para la situación planeada.
- Ayudar a comprender y a conjuntar intereses y metas contrapuestos o dispares, según diferentes planos de racionalidad emocionalizada, de encariñamientos, de compromisos y de rechazos. Se le puede sugerir que imagine cada uno de estos mundos enriquecidos en varios parámetros (como “suyo”) y cómo se sentiría realizado en cada uno de ellos, y en esta línea, ver las consecuencias reales de cada una de las opciones y decisiones prácticas.

d. Presentar –más en una línea filosófica erudita, si ello gusta al consultante y él mismo lo demanda– cómo afrontan *la comprensión*

de lo humano y de sus mundos los sistemas e ideas-madre de la historia del pensamiento. Pues en tal historia están las raíces de nuestra ética y de nuestra mentalidad, tan compleja y mixta, y ello tanto para aclararla, como para superarla. Y sobre todo para completarla.

Todo ello debe hacerse al calor de lo meditado y trabajado por el asesor, que para ello es filósofo profesional. No cabe la menor duda de que todo esto supone y exige *creatividad* y no rutina doctrinaria y repetición de fórmulas aprendidas. Actualmente, dada la deficitaria orientación de las Facultades de Filosofía, el “profesionalmente” filósofo suele ser un filósofo que no ha aprendido a pensar por su cuenta, sino que sólo ha asimilado doctrinas que comenta, defiende o ataca.

También puede percibirse la necesidad de construir o asumir alguna clase de principios –para organizar el conjunto de factores de diferente tipo (sobre todo opciones) que intervienen en cada situación personal–. Y también hay que darse cuenta de los matices axiales que se perciben como realizativos.

3. Demandas del consultante

En definitiva, el consultante acude al filósofo asesor para aclararse con respecto a:

- qué sean *verdades y errores*
- *posibilidades viables*
- *relaciones* (entre ellas las afectivas, y las amorosas posiblemente conflictivas)
- *valideces* (“valencias”: *Geltung, Gültigkeit*)
- *valores*
- *consistencia propia* y de sus actuaciones o conducta, *identidad*, qué sea la vida acertada y “feliz”, o el “mal”/“bien”, etc.

El filósofo asesor ha de hacerse cargo de lo que cada una de estas cosas ha de significar o ser *en cada vida*, cada mundo y cada contexto personal. Y para responder proporcionadamente a todo ello, sin

rutina ni convencionalismos, ha de ser bastante “creativo”, pues cada vez habrá de ponerse en el lugar del consultante (siempre que su existir y su mundo no sean patológicos ni delictivamente destructivos) y *descubrir una variedad de aspectos nuevos* en los componentes de su mundo y *para cada tipo de mentalidad, género, edad, etnia y sujeto*.

Tan creativo es comprender, hacerse cargo –sin inmediatamente devaluarlo– de lo que el otro está expresando, como ir elaborando –mayéuticamente– las respuestas pertinentes a sus demandas.

Algo que ha de evitar el asesor es confundir lo patológico con lo *original* y *personalísimo*. Se distinguen por su productividad y su coherencia en diferentes planos, y por la capacidad del consultante para abrirse a nuestras preguntas y a estar mínimamente acorde, sin demasiadas *resistencias monocordes*, con nuestras propuestas de solución (aunque acabe no aceptándolas y razone su rechazo). Quien está encapsulado en su subjetividad (por ejemplo, el psicótico) no se abre, no ve más allá de sus cuatro –o menos– temas monocolor, no comprende al otro ni razona objetivamente.

La diferencia entre una consulta filosófica (existencial) y otra psicoterapéutica parece residir en que en esta última se demanda y se orienta la comunicación hacia la eliminación de rarezas y asociaciones acentuadamente simbólicas que traban y desvían de las intenciones prácticas, mientras que en aquella el consultante demanda clarificación de su situación y relaciones y una valoración más objetiva de sus asuntos, intenciones, fines y objetos de atención.

4. Tres cuestiones prácticas: aspectos que se pueden tratar a propósito de temas complejos

4.1. El problema de lo verdadero

Conviene tener en cuenta dos diferencias entre el consultante y el asesor:

- a) La *idea de “verdad”*.
- b) La *capacidad de conocer*.

(En la consulta psicológica estas cosas no suelen hacer explícitamente al caso).

a) El consultante, al tratar con un filósofo, puede plantear el problema de *la verdad de lo que se le dice* y aconseja. El filósofo ha de tener presente que existen diferentes formas y grados de verdad (algo que el psicoterapeuta, y menos el psiquiatra, no tienen por qué saber, pero que es muy necesario para asimilar sin recelo algunas ideas nuevas o incluso valores, que el consultante necesita), y no sólo quedarse con dos concepciones contradictorias, y menos con una sola y absoluta: “plena verdad”, frente al “error”.

Aunque algunos filósofos no tengamos obsesión (o esperanza) de obtener ninguna *Verdad*, el consultante profano sí la tiene y es, en el fondo, por lo que pregunta. Aunque desde el punto de vista filosófico podamos cuestionar o matizar la noción de verdad, en lenguaje coloquial es un concepto válido. El asesorado desea contrastar su búsqueda de la verdad, no verla refutada ni ridiculizada.

Y tal “Verdad”, tal como él la entiende, puede ser de muy diferente naturaleza. Frecuentemente será metafísico/ética, pero también puede ser estética, política, social, axial y fiducial¹.

El origen del concepto mismo de “verdad” no es propiamente lógico, sino vital, existencial y ético. Tal sentido es el que está presente, por ejemplo, en la expresión “ser uno mismo *verdadero*”, que implica ser genuino, actuar de verdad, practicar la verdad, etc. Tal sentido de verdad es el que fundamentalmente interesa en la consulta de asesoramiento filosófico, pues, para poder obtener verdades teóricas “plenas” o “absolutas” (como las denominan algunas mentes conservadoras), tendría el ser humano que poseer, a su vez, una *mente plena y absoluta*. Ahora bien, lejos de ser así, su mente es relacional e histórico-evolutiva. Las realidades pueden ser plenamente

1. Cfr. a este respecto mi obra *Entramado de las Creencias*, Madrid, Syntagma, 2005.

absolutas, pero la mente no las alcanza jamás a *comprender* de un modo tan abarcativo. Y lo que sería sin discusión absoluto –la divinidad– es por excelencia lo incomprensible, innombrable, irrepresentable e indecible.

Son tantos los componentes o factores que han de conjugarse en la conciencia de estar conociendo una “verdad”, que siempre quedan cortas las épocas y la duración de las generaciones (como parece dar a entender Protágoras), las cuáles nunca llegan a poseer una verdad plena y total –a lo más, se ilusionan con ello y crean un sucedáneo artificioso de “verdad”–, sino que van siempre de camino hacia esa “verdad”, mas *dialécticamente*. Esta “verdad” se constituye desde la cooperación y por las aportaciones de una serie de factores afectivo-mentales, en forma de *tradiciones* asimiladas en y desde la historia (¡nunca se empieza de cero!), de cadenas *semiosimbólicas*, de *aprendizajes* culturales y de esquemas lógicos, así como de la *experiencia vital personal* elaborada con aquellos. Por ello, para cada individuo o grupo de individuos, dependiendo de su vigor psíquico, hay algunas verdades propias, intensamente vividas, formadas por conglomerados de experiencia vital y práctica, que no pueden ser del todo erróneas. Desde luego ninguna de estas “verdades” puede ser “científicamente demostrada” ni refutada. Pero al menos motivan, sustentan y dinamizan, y así ayudan a vivir, a veces adoptando la forma de “valores” (W. James y J. Dewey). Ahora bien, cuando lo científico se exalta y también se absolutiza, se pierden estos horizontes de valor; y automáticamente la felicidad se convierte en un “disfrutar de las pequeñas cosas”, ya que no las hay mayores (como sostienen, entre otros, Cortina, Camps, Guisán, Lledó, Sádaba o Savater)...

José Antonio Marina habla de “dos verdades”:

- a) la oficial, pública y demostrable por métodos reconocidos;
- b) la particular, concreta y vivida en alguna experiencia singular (no demostrable por métodos reconocidos).

Esta verdad singular y particular no es propagable como doctrina común y necesaria, pero sí puede fundamentar algunas sólidas creencias.

En este último género habrían de incluirse las verdades *vigenciales*, que no son personales ni se originan en una experiencia extraordinaria, sino comunes y vulgares, y que no son verdades demostradas sino firmemente creídas por estar vigentes en una sociedad por tradición cultural. Entre ellas se encuentran las convicciones prácticas, clínicas, dietéticas, higiénicas, ideológico-políticas... las cuáles casi siempre se concretan en juicios de valor. De ellas, en su mayor parte, viven las sociedades. No consta que sean absolutamente “verdad”, pero ayudan a vivir y parecen ser indispensables para la vida colectiva. Se ponen de moda, viven y rigen, orientan y desorientan –según se las exponga y se las proponga o imponga (por cierto, ¡cuántas verdades potenciales dejan de ser “verdad” por lo absoluto de su imposición como tal verdad inconcusa!)–.

Y es que la verdad no es total ni puntual, ni está bien perfilada como algo contrario al error, sino que es dialéctica, gradual y ondulatoria (se desarrolla por ondas concéntricas de difusión histórica en diferentes versiones tradicionales). A ello contribuye el lenguaje, que es plural y polisémico. Por ello apuntamos que, para cada individuo o grupo de individuos, hay algunas *verdades propias*, intensamente vividas, formadas por conglomerados de experiencia vital y práctica, que, aunque no son “científicas”, tampoco son “mentira” ni puro “error”.

Siempre que se trata de conocimiento natural humano (y no informático) hay que tener presente el factor vivencial y personal que resulta de la *integración* de algún “objeto” por parte de una conciencia viva y densa de memoria existencial (que incluye los aprendizajes culturales y las experiencias pasadas, por ella misma y por su grupo tradicional).

b) La *capacidad de conocer* (es decir: la entidad misma del sujeto cognitivo en cuanto tal) está constituida por:

- su propio proceso existencial *concreto*,
- su sucederse de momentos de *recepción de contenidos* (y estilos) de información,
- su *almacenamiento mnémico-vivencial desde el mismo nacimiento* (como tal sujeto viviente capaz de ir conociendo dentro de un tiempo personalmente concreto, creativamente abierto a un futuro posible).

La antropología subyacente a ello se podría resumir como sigue:

Se parte del sujeto en cuanto sujeto en su mismo existir como *receptor y productor de información* por diferentes canales.

Por tanto, *la realidad efectiva no es irreformable* como cada sujeto cree –y supone con seguridad que los demás deben admitirlo, con un modo a veces muy dogmático y demasiado seguro de sí–, sino una *remodelación continuada*, aunque no incoherente ni arbitraria, de modos de formalizarse un mundo –para el sujeto existente como real–². Precisamente por ello es real: por su dinamicidad total y permanente; pues “ser” (estar siendo) es *reafirmarse y reinstaurarse* (como el *conatus* en la “substantia” spinoziana) como existente en su estar-en-cada-instante *evolutivo* (en cuanto tal existente ➔ *Zeitigung!*), constelando “su” mundo de conjuntos de objetos, relaciones y valores.

Y esto acontece siempre y sin excepción, mas dentro de una cultura, una época, una clase social, una mentalidad, y un grupo de edad, de género y de intereses muy determinados, y todavía bajo las contingencias de presiones de posibles acontecimientos (temidos o

2. Véase la teoría de Berger y Luckmann. Sin influencia alguna de esta corriente sociológica llegamos en 1964 a posiciones análogas en el seminario de Filosofía que dirigí en la Studentenhaus de Colonia.

esperados y procurados) que amenazan o prometen transformar el contexto sociohistórico en y desde el cual se existe.

De todo ello depende el modo y la certeza de lo percibido desde los supuestos anteriores. Hay pues *varios mundos* potencial y parcialmente reales, que pueden encerrar un *coeficiente de imaginación expectante*, pero que serían resultado contingente de:

- el modo de captar, de representar conscientemente, de vivenciar y de proyectar su realización
- unas expectativas (*Vorverständnisse*),
- unas sensaciones
- o unas apreciaciones de significado y de valor verdaderamente reales, solo que potencialmente variables en percepción, expresión, valoración circunstancial y concreción objetal (en cada caso la misma cosa será: *medio de locomoción, fetiche, joya o mercancía*).

En conclusión: la verdad no es la “adecuación de la mente con la cosa”, sino el descubrimiento de la coincidencia de rasgos, propiedades, función o relaciones, y la analogía de cada “expectativa” o preconcepto –dinámicamente vivido– en la dialéctica del transcurso de los desarrollos vivenciales.

Preconcepto expectante (de *realidad determinada y concreta*) que en la mente se ha implantado –por aprendizaje, experiencia, información o tradición– acerca de la consistencia real, los rasgos, las propiedades, las relaciones, las cualidades, la funcionalidad, la identidad de algo dado: como *presencia de objeto-en-situación funcionalmente* integrado en un determinado *contexto de mundo real*. Por eso hemos definido la verdad objetiva como *la vivencia* intelectualmente comprensiva *de la identidad de un objeto dado* en sus *propiedades* y en sus *relaciones con algún contexto mundano real*.

4.2. La cuestión del fundamento de “lo debido”

Kant distinguió harto impropriamente una ética “heterónoma” de otra “autónoma”. Y concibió la estructura del conocimiento ético como presidida por el “imperativo categórico” (*du solst!*), verdadero Superyó freudiano *ante litteram*. Mas, a nuestro entender, ninguna ética puede ser autónoma, sino que en cuanto tal es siempre *heterónoma*. Pues la normación la recibe *de fuera* del sujeto: la situación, los otros y sus justas demandas, la naturaleza de las relaciones y de las cosas..., si bien la captación del deber-ser es subjetiva y, en este sentido, la conciencia, al introyectarlo, sí es ella misma la que lo convierte en ley o norma para sí.

Ahora bien, sí puede haber una *ética autógena*, que no ha de ser forzosamente inventada, sino “reinventada” y asumida desde la propia convicción: por descubrimiento de nuevos valores, aun en comportamientos y en gestos ya consabidos; y cada generación que viene los asume, con otro enfoque y otros matices axiales, casi siempre válidos.

Se vive en diferentes esferas o “mundos” de valor, de interés y de vigencia, en una mutua interacción entre los sujetos –en grupo– y la materia o los procesos naturales o psicosociales: *praxis*. En cada esfera se conocen entidades y relaciones de naturaleza diferente. Y hasta el mismo modo de conocer cada uno, y sus vías de penetración en tal esfera, también son diferentes. Tales esferas (o áreas), y sus niveles, se hallan configuradas por diversos sistemas de parámetros propios y específicos de cada una de ellas, donde no reine la precisión matemática, ni sea posible la homogeneización isomórfica, sino lo siempre distinto e inhomogeneizable, llamado actualmente “caos”. Y desde luego serían más dispares todavía los “universos de valor” proyectados/descubiertos en esos diferentes mundos reales, configurados con la misma materia y por iguales procesos psicosociales, pero desde necesidades y enfoques diferentes.

Lo mismo se ha de rectificar en cuanto al Imperativo ético. Para un puritano como era Kant, el “¡Tú debes!” era una experiencia con-

creta de su vivencia de la ética. Para nosotros ya no lo es, en absoluto. Para nosotros la ética no es un conocimiento normativo, sino la oscilación continua y contingente entre posibilidades de opción por *lo pertinente* y *lo destructivo*, en cada situación y según las exigencias particulares de cada sujeto y de todos los componentes de cada situación real. El conocimiento ético comprende a la vez la percepción de que se puede destruir algo actuando, y la amplitud de posibilidades de actuar de otras maneras no destructivas. Se supone estadísticamente que la mayoría de la especie no desea destruir, pero esto no es constante ni universal, cuando se supuso haber una “ley natural”. De hecho hay muchos individuos a quienes el Principio de Placer lleva a destruir y a infligir dolor, y a veces bajo capa de deber religioso, nacional, de clase, o patriótico. Por tanto, lo que de hecho me determina no es la conciencia real de un deber positivo y absoluto, sino oscuros impulsos que se manifiestan camuflados de “deber”, aunque no necesariamente tiendan al “bien” ajeno, sino al *placer* propio. Y esto complica mucho el conocimiento ético: ¿lo que se me presenta como obligado hace al caso, o va contra el bien general, pero me agrada ir contra los demás?

Es lo que en la *Eneida* pregunta Niso a Euryalo en una vela militar: “¿Acaso son los dioses quienes nos infunden el ardor [bélico] en los ánimos [*mentibus*], o es que el cruel impulso agresivo [*dira cupido*] de cada uno, se [le] convierte en dios?”³

Aquí hay un amplio campo para el asesoramiento filosófico.

4.3. Comprensión del amor y del quererse

Puede suceder también, y será lo más frecuente, que el consultante plantee, dentro del ámbito de las relaciones interpersonales –otro gran tema de consulta, social y humano–, especialmente los problemas de pareja y del llamado “amor”. No quiero, aunque sea

3. *dine hunc ardorem mentibus addunt, –Euryale, an sua cuius deus fit dira cupido?* (En. IX 184 s.)

muy brevemente, dejar de apuntar con suficiente profundidad filosófica hacia lo nuclear de esta problemática: ¿qué sea *quererse*? Creo que este fenómeno central y básico de la vida psicosocial comprende algunos de estos componentes, a saber:

- Captar cuota de valor en el otro, lo que determina su deseabilidad.
- Participar, con la franca e identificativa apertura al otro(a), en otra dimensión de género o del ser humano como “efecto complementario” [con lo otro]
- Experimentarse completo(a) con él (ella) – “efecto implementativo” [de sí o de la propia identidad]
- Abrirse efectivamente a un mundo personal nuevo e inmenso “efecto amplificador” [con lo universal]

Para ello ha de percibirse a la persona de la pareja como algo especial –para uno al menos–, extraordinario, aun sabiendo que sólo lo sea para mí, si bien en y para mi vivencia del existir vale, pues desempeña una función de unicidad tonificante y complementaria. ¿Idealización?

¡En esa persona se nos da u ofrece el máximo accesible de *densidad* del ser real...! Esto no es ficticio, sino que debería sentirse en todos los seres humanos, pues cada ser humano es un universo y un “crea universos” de por sí, como dice Leibniz.

El enamoramiento auténtico y fuerte se produce cuando eso se descubre, se muestra u ofrece en una determinada persona. Esta dimensión universalizante de humanidad concreta individuada y plenificante puede ser ilusoria, pero *se vivencia así* al “enamorarse”, y puede durar, o bien ser breve y frágil. El caso es que surge en el ánimo de un sujeto alguna vez, y nos consulta.

Creo que esta capacidad de percibir lo grande, único y valioso en alguien es lo esencial del amor, o, al menos, su condición básica. ¡Y tiene sus riesgos! Mas no excluye, sino que postula, la admisión aceptante de sus limitaciones, debilidades y defectos.

En definitiva, la comunión multiaspectual con la pareja puede llegar a producir una vivencia de plenitud, de seguridad, de completión y de enriquecimiento de valor ajeno/propio, que trasformen la experiencia de estar siendo uno mismo, sin muchas de sus limitaciones. Y todo lo contrario cuando se ve abandonado y abocado a la temida soledad...

En los seres humanos hay potencial y base para tales enriquecimientos por participación –no envidiosa–, pues agrada más que el bien disfrutado venga del otro que de sí mismo. Cundo se empieza a envidiar el bien y el valor que el otro posee, es que el amor se apaga.

Si estas cumbres no se dan, o se dieron alguna vez antaño, y nos aparecen como inaccesibles e idealistas, es que hoy nos hallamos ante la pobreza, aridez, contingencia y brevedad generalizadas que las relaciones de pareja presentan en nuestra sociedad (de hecho, he hablado hasta ahora en un estilo antropológico y trans-cultural de modos de vivir la relación que en otras épocas se han dado con más frecuencia).

Con lo cual se descubre que las “relaciones de objeto” presentan una variabilidad cultural y unas posibilidades de desarrollo o de involución que los sujetos de una etnia o de una generación determinada no conocen ni sospechan...

* * *

Esta serie de matices en todo lo humano y relacional que en algunas épocas resultan extraños, es lo que puede aportar el asesoramiento filosófico con gran ventaja sobre la psicoterapia convencional, escueta y técnica. El psicólogo sigue siendo “hijo de su tiempo”. El filósofo no debiera, sino que ha de moverse en la evolución a través de las épocas de los estilos de pensar y de sentir, de las ideas y de las vivencias con toda agilidad y soltura, y así abrir horizontes

nuevos al consultante. Esto sería lo que más le podría liberar de sus angosturas de situación condicionada por una sociedad, siempre con *algún tipo de prejuicios*. La Filosofía vendría a ser la capacidad de visión trans-temporal de las ideas dominantes en cada momento de su evolución ideológica.

Bibliografía del autor que complementa las ideas expuestas

- Sexo, Comunicación y Símbolo*, Barcelona, Anthropos, 1996.
Cómo no hacer el tonto por la vida, Bilbao, Desclée De Brouwer, 2000².
Lo que Freud no llegó a ver, Madrid, Syntagma, 2001.
Tiempo ganado, Tiempo perdido, Madrid, Syntagma, 2001.
Cómo Platón se vuelve terapeuta, Madrid, Syntagma, 2002.
Asesoramiento filosófico: qué técnicas, qué filosofías, Idea, Santa Cruz de Tenerife, 2005.

4

Las emociones: aplicación de las enseñanzas de Epicteto

Mónica Cavallé Cruz

“Los enfermos se enfadan con el médico que no receta nada y piensan que se desentiende de ellos. ¿Por qué no mantenemos esa misma postura con el filósofo, de modo que creyéramos que se desentiende de que lleguemos a ser sensatos cuando no nos dice ninguna cosa práctica?”.

(EPICTETO, Fragmentos, XIX)

1. Introducción

La filosofía estoica es, sin lugar a dudas, una valiosa fuente de inspiración para el filósofo asesor y para todos aquellos, filósofos o no, interesados en la “ciencia de la vida”, “en el arte de saber qué proporciona a los hombres la felicidad o la infelicidad”, “en buscar de palabra y llevar a cabo de obra lo que es adecuado y conveniente”¹.

El estoicismo es una escuela de filosofía fundada en Atenas en el S. IV a. C. por Zenón de Citio, cuyos antecedentes pueden encontrarse en Heráclito y en Sócrates, y que tuvo su apogeo en el mundo

1. Tres caracterizaciones de la filosofía aportadas por el estoico Musonio Rufo (S. I. d.C.). Cfr. Rufo, Musonio. *Disertaciones* VIII y XIV.

helénico-romano a lo largo de más de 500 años, un período que abarca el tradicionalmente denominado estoicismo antiguo, medio y posterior –a este último pertenecen sus representantes más conocidos: Epicteto, Marco Aurelio y Séneca–. El influjo del estoicismo no desapareció con la caída del Imperio Romano; lejos de ser así, subsistió durante la Edad Media, tuvo un especial florecimiento en el Renacimiento, pervivió en buena parte de la filosofía moderna y contemporánea, y sigue aún vivo en nuestros días. El estoicismo es, de hecho –un hecho que suele pasar inadvertido incluso para los estudiosos de la Filosofía–, la doctrina filosófica que más vitalidad ha tenido en la historia de Occidente, lo cual es significativo sobre su capacidad de trascender las contingencias histórico-culturales y las modas intelectuales, para concernir a la esencia y a las constantes existenciales de todo ser humano. Recalar en el estoicismo es, por ello, recalar en nosotros mismos y redescubrir una de las más importantes raíces e hilos conductores de nuestra propia tradición. Si así lo hacemos, si nos adentramos sin prejuicios en esta enseñanza, sin duda repararemos en que el difundido cliché del estoicismo, el que lo hace equivaler a una suerte de “moral de la resignación y del aguante”, está absolutamente injustificado; basta una lectura superficial de algunos de sus representantes –por cierto, accesible a todos, sin necesidad de tener conocimientos de filosofía– para advertir lo miope e injusto de esta interpretación.

Dos de las aseveraciones sobre la naturaleza de la filosofía más frecuentes entre los filósofos estoicos son, en primer lugar, la de que el estudio teórico de la filosofía no debe constituirse como un fin en sí mismo, sino como un medio para aprender a “vivir conforme a la Naturaleza”², es decir, en armonía y correspondencia lúcida con la realidad –una armonía que es, de hecho, la esencia de la vida filosófica–; y, en segundo lugar, la de que el conocimiento filosófico que no se encarna en un estilo de vida, en unas actitudes vitales, es completamente inútil.

2. En palabras del filósofo estoico Cleantes de Assos, sucesor de Zenón de Citio.

“Mostradme un estoico, si tenéis alguno. ¿Dónde o cómo? Pero que digan frasecitas estoicas, millares (...) Entonces, ¿quién es estoico? Igual que llamamos estatua fidíaca a la modelada según el arte de Fidias, así también mostradme uno modelado según las doctrinas de las que habla. Mostradme uno enfermo y contento, en peligro y contento, muriendo y contento, exiliado y contento, desprestigiado y contento”.

(EPICTETO, *Disertaciones*, II, XIX)

“Porque las ovejas no muestran a los pastores cuánto han comido trayéndoles el forraje, sino digiriendo en su interior el pasto y produciendo luego lana y leche. Así que tampoco hagas tú ostentación de los principios teóricos ante los profanos, sino de las obras que proceden de ellos una vez digeridos”.

(EPICTETO, *Manual*, 46)

En el presente artículo nos centraremos en uno de los principales representantes de la doctrina estoica, Epicteto (S. I d.C.), y, en concreto, en las dos obras que recogen su pensamiento: las *Disertaciones por Arriano* y el *Manual*. Esclavo desde su nacimiento –aunque se le permitió en su juventud estudiar con el estoico Musonio Rufo–, se le concedió la libertad en su madurez probablemente a causa de su limitación física (una cojera), justo en el momento en el que se hacía público un decreto que expulsaba de Roma a los filósofos. En el destierro, en Nicópolis, creó su escuela de filosofía, a la que se dedicó plenamente y a la que acudirían numerosas personas –muchas de ellas destacadas en su estatus social y cultural– atraídas por su sabiduría y elocuencia. Epicteto no escribió nada, pero algunos de los diálogos que mantenía habitualmente con sus discípulos y visitantes fueron recogidos y transcritos por uno de sus discípulos, el historiador Flavio Arriano. Las *Diserta-*

ciones recogen, de hecho, algunos de estos diálogos, respetando el lenguaje directo, natural y vivaz de Epicteto. El *Manual* es, a su vez, un resumen, también elaborado por Arriano, de las ideas fundamentales de las *Disertaciones*.

Epicteto –paradójicamente, un manumiso– fue antecesor e inspirador del emperador y filósofo Marco Aurelio.

2. Pensamiento y emoción

Un malentendido frecuente entre las personas que oyen hablar por primera vez del asesoramiento filosófico, es el que lleva a concluir precipitadamente que, dado que la metodología de esta actividad es específicamente filosófica, debe tratarse de un asesoramiento de naturaleza intelectual y que, por consiguiente, dejará necesariamente al margen el mundo de las emociones. Si bien, efectivamente, el enfoque de esta actividad de asesoramiento es filosófico y se centra, por ello, en las ideas y concepciones que están en el trasfondo de las situaciones vitales que se plantean al asesor, el asesoramiento filosófico –como intentaremos mostrar en este capítulo– no se ordena a clarificar sólo nuestro pensamiento, sino a clarificarnos como seres humanos, es decir, a poner orden en todos los ámbitos de nuestro ser, también en el ámbito emocional.

El malentendido señalado parte de un prejuicio muy extendido: el que separa radicalmente el pensamiento de la emoción, como si ambos constituyeran dos elementos de nuestra experiencia disociados e, incluso, dicotómicos. En estas páginas intentaremos hacer ver –al hilo de las enseñanzas del filósofo estoico Epicteto– por qué una de las consecuencias inmediatas de la dilucidación y depuración de nuestras premisas básicas de pensamiento es la clarificación emocional, y por qué carece de todo fundamento divorciar ambas vertientes de nuestra experiencia.

2.1. Ideas centrales de las enseñanzas de Epicteto

Resumiré en tres las ideas clave del pensamiento de Epicteto. La primera de ellas es la siguiente:

a) No son las cosas las que nos disturbán, sino nuestro juicio sobre las cosas

“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. Así que cuando suframos impedimentos o nos veamos perturbados o nos entristezcamos, nunca responsabilicemos a otros, sino a nosotros mismos, es decir, a nuestras opiniones. Es propio del profano reclamar a los otros por lo que uno mismo ha hecho mal; el reclamarse a sí mismo, propio del que ha empezado a educarse; propio del instruido, el no reclamar ni a los otros ni a sí mismo”.

(Manual, 5)

Epicteto entiende por “opinión” o “juicio” *el modo en que interpretamos, significamos y valoramos lo que es y sucede* –personas, cosas, hechos, experiencias, situaciones, estados externos e internos–, básicamente como bueno o malo, positivo o negativo, conveniente o inconveniente, beneficioso o perjudicial, agradable o desagradable.

Estas opiniones, que generalmente adoptan la forma de juicio de valor, van siempre acompañadas de una respuesta emocional (que será más o menos intensa en función de la mayor o menor intensidad de la evaluación) y de un impulso. Si nuestra valoración de un hecho es positiva, nos sentiremos serenos, estimulados, confiados, alegres o eufóricos; si es negativa, sentiremos desánimo, desinterés,

frustración, vergüenza, culpa, desprecio o ira. A su vez, la valoración emocional provocará en nosotros un impulso: un movimiento interno de deseo o rechazo, de atracción o repulsión, y un movimiento externo ordenado hacia el acercamiento o hacia la retirada³.

En otras palabras, juicio, emoción e impulso –nos hace ver Epicteto– constituyen una unidad indisoluble. Toda emoción presupone un juicio de valor, un pensamiento o pensamientos, y todo juicio sobre la realidad conlleva emoción. Nuestras emociones no son ciegas o arbitrarias, sino el reflejo directo de nuestra forma de interpretar lo que es y sucede. Del mismo modo, tampoco somos víctimas pasivas de nuestros impulsos, deseos o aversiones, pues, como afirma Epicteto, no es posible desear algo que no se haya juzgado previamente como conveniente.

“Nada es responsable de la alteración y de la agitación sino la opinión”.

(Disertaciones, III, XIX)

Pensamientos y emociones no tienen, por tanto, lógicas diferentes ni están desconectados. Si con frecuencia parece que sí lo están es porque la dimensión cognoscitiva de la emoción y del impulso suele pasarnos desapercibida; no la advertimos debido a que las creencias y juicios que subyacen a nuestros deseos, rechazos y estados emocionales muchas veces no han sido fruto de una reflexión propia ni han sido libremente elegidos, sino que se hallan incorporados de forma casi automática en nuestro lenguaje y en nuestro diálogo interno, procedentes del entorno social, de la cultura que hemos asumido, de la visión de las cosas que se nos ha inculcado, de nuestro condicionamiento psico-biográfico, etc. Ahora bien, reflexivos o irrefle-

3. Epicteto distingue en su obra entre el par de opuestos deseo/rechazo y el par impulso/repulsión. El primero tiene como objeto aquello que consideramos bienes o males. El impulso y la repulsión serían la tendencia y el comportamiento que siguen al deseo y al rechazo. En este artículo incluimos todos estos movimientos internos o externos indistintamente bajo el término “impulso”.

xivos, automáticos o no, esos juicios son siempre operativos, es decir, conforman de modo directo el modo en que nos sentimos y nos comportamos.

No nos perturban los hechos –nos enseña Epicteto– sino nuestras interpretaciones de los hechos. En otras palabras, cuando experimentamos sufrimiento emocional (que, como veremos más adelante, no es sinónimo, sin más, de dolor), en último término son nuestros propios pensamientos los que nos dañan.

“Recuerda que no ofenden el que insulta o el que golpea, sino el opinar sobre ellos que son ofensivos. Cuando alguien te irrite, sábetelo que es tu juicio el que te irrita. Por tanto, intenta, antes que nada, no ser arrebatado por la representación”.

(Manual, 20)

Epicteto denomina a esta unidad indisoluble de juicio, emoción e impulso: *representación*.

La segunda idea clave de las enseñanzas de Epicteto es la que exponemos a continuación:

b) Somos libres para intervenir en el ámbito de nuestras representaciones

Hay algo en nosotros –nos enseña Epicteto– más originario que el ámbito de nuestras representaciones, es decir, que los contenidos y el devenir de nuestra vida psíquica, compuesta básicamente de juicios, emociones e impulsos; una dimensión más originaria cuyas características son:

El *discernimiento*: la capacidad de discernir entre las representaciones, de distinguir entre las que son ajustadas a la realidad y las que no lo son, de elegir unas u otras, y de asentir o no a las representaciones automáticas. La capacidad, en definitiva, que nos permite decir: “Eres una representación y no, en absoluto, lo representado” (*Manual, 1*).

La *libertad*: esa capacidad de discernir es intrínsecamente libertad. Es la libertad interior que posibilita que no seamos necesariamente arrastrados por nuestras representaciones espontáneas, es decir, que podamos otorgarles o no nuestra aprobación. Nada ni nadie –insiste Epicteto– puede arrebatarnos esta libertad originaria, nada ni nadie puede ponerle impedimentos; ella es la única que puede obstaculizarse o ponerse impedimentos a sí misma.

“(...) la divinidad no sólo nos concedió esas capacidades con las que podemos soportar todo lo que sucede sin vernos envilecidos o arruinados por ello, sino que, además, como correspondía a un rey bueno y a un verdadero padre, nos las concedió incoercibles, libres de impedimentos, inesclavizables, las hizo absolutamente dependientes de nosotros, sin siquiera reservarse a sí mismo ninguna fuerza capaz de obstaculizarlas o ponerles impedimentos”.

(Disertaciones, I, VI)

“La primera diferencia entre el particular y el filósofo: el uno dice: ‘¡Ay mi pobre muchachito, mi pobre hermano!’ ‘¡Ay, mi pobre padre!’, mientras que el otro, si en algún caso se ve obligado a decir ‘¡ay!’; tras esperar un poco añade ‘¡pobre de mí!’ Y es que nada ajeno al albedrío puede poner impedimentos o perjudicar al albedrío, si no es él a sí mismo”.

(Disertaciones, III, XIX)

La *identidad*: ese eje y núcleo de nuestro ser que consiste en libertad irreductible y del que procede nuestra capacidad de discernir es lo único que nos es realmente propio, lo único de lo que no podemos ser desposeídos. En él reside, por ello, el núcleo de nuestra identidad; en otras palabras, es aquello que define nuestra humanidad, lo que nos especifica como seres humanos. Eso es lo que esencialmente somos; ahí, y sólo ahí, radica nuestra dignidad.

“Cuando te den una noticia inquietante ten a mano aquello de que no cabe noticia sobre nada del albedrío. ¿Acaso puede alguien darte la noticia de que hiciste mal una suposición o deseaste torpemente? De ningún modo. Sino que ‘alguien murió’. ¿Qué tiene que ver contigo? Que ‘alguien habla mal de ti’. ¿Qué tiene que ver contigo? Que ‘tu padre prepara tales cosas’. ¿Contra quién? ¿Verdad que contra tu albedrío no? ¿Cómo iba a poder? Sino contra el cuerpecito, contra la haciendita. Estás a salvo, no es contra ti” (Disertaciones, III, XVIII)

Epicteto denomina a esta dimensión originaria de todo ser humano que constituye el núcleo de su identidad y cuya naturaleza es discernimiento y libertad incoercible, indistintamente como “libertad” o “albedrío” (“proáiresis”) y como “principio rector” o “regente” (“hegemonikón”).

Podemos ser –nos viene a decir Epicteto– los señores del ámbito de nuestras representaciones. Incluso cuando lo que nos asaltan son representaciones automáticas, que surgen en nosotros como respuestas condicionadas por nuestro instinto biológico de supervivencia o por nuestro condicionamiento psico-biográfico, existe siempre en nosotros la capacidad de observarlas, de discernir acerca de su conveniencia o incorrección, de su mayor o menor adecuación con la realidad, y de asentir o no a ellas.

“Por eso, cuando hay algún estruendo terrible procedente del cielo o del hundimiento de un edificio, o un anuncio repentino de no sé qué peligro, o sucede alguna otra cosa del mismo tipo, es de necesidad que se conmueva, contraiga y palidezca también un poco el alma del sabio, no por estar atrapada por la sospecha de algún mal, sino por algunos movimientos rápidos y automáticos que se adelantan al oficio de la mente y la razón. Sin embargo, un momento después, ese mismo sabio no aprueba esas representaciones terroríficas en su ánimo, sino que las aparta y las rechaza y

no le parece que haya en ellas nada de temible (...) tras conmoverse en el color y en el rostro breve y rápidamente, mantiene el estado y el vigor de su opinión, la que tuvo siempre sobre las representaciones de este tipo: la de que son cosas que no hay que temer en absoluto aunque asusten con su aspecto falso y su terror ilusorio” (Fragmentos, IX)

Por último, la tercera clave del pensamiento de Epicteto es la siguiente:

c) *La distinción entre lo que depende de nosotros y lo que no depende de nosotros*

Epicteto establece una diferencia decisiva, implícita en todo lo dicho hasta ahora: la existente entre “lo que depende de nosotros” –aquello que está sometido al albedrío, que nunca nos puede ser arrebatado y que se resume en el uso correcto de las representaciones– y “lo que no depende de nosotros” –todo lo demás, es decir, lo ajeno al albedrío: la fama, la aprobación ajena, la salud, la riqueza, nuestra suerte y la de nuestros seres queridos, etc.–. Epicteto circunscribe dentro de “lo que depende de nosotros” sólo aquello que *siempre y en todo caso* va a depender de nosotros. Y sostiene que, si bien los hechos y situaciones de nuestra vida dependen de nosotros en grado variable (a veces mucho, a veces poco, a veces nada), lo que siempre va a estar en nuestra mano es cómo interpretemos esos hechos y situaciones y, por tanto, el tipo de relación que establezcamos con ellos, es decir, la actitud con que los afrontemos.

Según Epicteto, aquello que no depende de nosotros es, desde un punto de vista ético, “indiferente,” es decir, no es intrínsecamente “bueno” ni “malo”. Que las cosas que no dependen de nosotros (salud o enfermedad, reconocimiento externo o ausencia de él, etc.) sean indiferentes no significa, obviamente, que no constituyan bienes y males relativos y que no sean, por tanto, preferibles o indeseables; significa que no tienen la capacidad de afectar a nuestro regente. En

otras palabras, son indiferentes en lo que respecta a su capacidad para hacernos mejores o peores seres humanos. Para Epicteto, sólo aquello que puede incumbir a la parte más noble del ser humano (al albedrío o *proairesis*) merece el calificativo de verdadero bien o de verdadero mal.

“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. Y lo que depende de nosotros es por naturaleza libre, no sometido a estorbos ni impedimentos; mientras que lo que no depende de nosotros es débil, esclavo, sometido a impedimentos, ajeno. Recuerda, por tanto, que si lo que por naturaleza es esclavo lo consideras libre, y lo ajeno, propio, sufrirás impedimentos, padecerás, te verás perturbado, harás reproches a los dioses y a los hombres, mientras que si consideras que sólo lo tuyo es tuyo y lo ajeno, como es en realidad, ajeno, nunca nadie te obligará, nadie te estorbará, no harás reproches a nadie, no irás con reclamaciones a nadie, no harás ni una sola cosa contra tu voluntad, no tendrás enemigos, nadie te perjudicará ni nada perjudicial te sucederá”.

(Manual, I)

“(…) la divinidad hizo a todos los hombres para ser felices, para vivir con equilibrio. Para eso nos dio recursos, entregando a cada uno unos como propios y otros como ajenos. Los que pueden ser impedidos y arrebatados y los coercibles no son propios, y son propios los libres de impedimentos. Pero la esencia del bien y del mal, como convenía que lo hiciera quien se preocupa de nosotros y nos guarda paternalmente, reside en los propios”.

(Disertaciones, III, XXIV)

Así, por ejemplo, estar sanos o enfermos no depende *totalmente* de nosotros. Podemos y debemos poner los medios necesarios para cultivar una buena salud y para prevenir la enfermedad, pero hay factores que confluyen en nuestro estado de salud, posibilitándolo u obstaculizándolo, que escapan a nuestro control, y nadie está a salvo de una enfermedad inesperada, de un accidente fortuito o de la decadencia natural de la vejez. Por eso, aunque el bienestar físico es un estado deseable, y la salud y la enfermedad pueden considerarse, respectivamente, un bien y un mal relativos, no constituyen un bien y un mal absolutos y, desde luego, no lo son en lo que concierne a nuestra humanidad. No es mejor persona la sana que la enferma. En cambio, el ser humano que acepta serenamente su padecimiento sí es mejor ser humano (más fiel a lo más elevado de sí mismo) que el que se deja arrastrar por la aprensión o el desaliento, que el que adopta aires de víctima y hace un drama de su mala salud, o bien, que aquel al que, estando sano y físicamente boyante, le carcome el temor ante la enfermedad. El primero sabe a ciencia cierta que a su esencia y verdad profunda no le afecta el hecho de que esté sano o enfermo, y que, en cambio, sí le concierne el modo en que se relacione con su estado y, en general, con todo lo que es y sucede; sabe, en definitiva, que “la enfermedad es un impedimento del cuerpo, pero no del albedrío, a menos que el propio albedrío lo consienta” (*Manual*, 9).

“¿Quién es el invencible? Aquel a quien no saca de sus casillas nada ajeno al albedrío” (Disertaciones, I, XVIII)

2.2. Perturbación emocional y pensamiento ilusorio

La comprensión profunda de estos tres principios, que cimentan las enseñanzas de Epicteto, nos da nueva luz para seguir ahondando en el tema que nos ocupa: la íntima relación existente entre el pensamiento y la emoción.

Antes de proceder a examinar esta relación, considero conveniente establecer una distinción (que no está presente en la filosofía de Epicteto) entre lo que denominaré, respectivamente, *sentimiento*, *sensación*, *emoción*⁴ y *estado de ánimo*.

Denomino *sentimiento* a un movimiento anímico activo que surge del fondo de la persona y que es independiente de sus opiniones y creencias, y más originario que ellas. Experimentar un goce estético ante un paisaje lleno de armonía, amor ante un hijo y un gran dolor ante su pérdida, el sentimiento sordo de inquietud que nos indica que no estamos llevando una vida auténtica... estos son ejemplos de sentimientos puros que, si bien conllevan cierta “evaluación” efectuada por nuestro propio ser, ésta es previa a nuestros juicios de valor y al uso que hagamos de nuestras representaciones. A su vez, hay *sensaciones* (hambre o saciedad, decaimiento o vigor...) que tienen un origen estrictamente fisiológico y que, por tanto, son también previas a nuestros juicios de valor. Sentimientos y sensaciones nos ponen en conexión directa con la realidad externa e interna.

A diferencia del sentimiento y de la sensación, la *emoción* no es activa, sino reactiva: es la reacción de nuestros esquemas interpretativos ante las situaciones de nuestra vida y ante nuestros sentimientos y sensaciones –rara vez estos últimos se expresan de forma pura, pues generalmente pasan de inmediato por el filtro de nuestras creencias conformando una reacción emocional–.

Los *estados de ánimo*, por último, son movimientos anímicos que perduran en el tiempo y que pueden tener carácter de sentimiento, sensación, emoción o de una mezcla y alternancia de ambos.

4. En su uso ordinario, estos términos vienen a ser equivalentes. Otros autores y textos otorgan a dichos términos diferentes significados.

“Las emociones son juicios de valor con un fuerte componente corporal” (ELLIS, p. 45). Dicho de otro modo, las emociones constituyen un continuo que se desenvuelve entre un polo mental: el elemento cognitivo de la emoción, las interpretaciones y juicios valorativos, y un polo corporal: una conmoción somática, ciertas reacciones físicas. No cabe hablar de emoción cuando está ausente el elemento evaluativo o la conmoción corporal.

La existencia de un polo corporal en el continuo que constituye la emoción determina el que factores estrictamente físicos o fisiológicos puedan originar sensaciones psicósomáticas cuya tonalidad predispone a la instauración de un estado de ánimo específico. Pero incluso en estos casos, el estado emocional sólo se instala en nosotros a través del elemento evaluativo, es decir, requiere para ser anclado y mantenido de nuestro diálogo interno: ese por el que nos decimos a nosotros mismos que las cosas son y significan de una determinada manera –por ejemplo, y en el caso de una emoción positiva: “es estupendo que me sienta así”, o en el caso de una emoción negativa: “es injusto que me sienta así”, “pobre de mí”, o cualquier afirmación análoga–.

El diálogo interno, mediante el cual nos repetimos determinadas ideas y frases interiorizadas, precede y acompaña *siempre* a nuestros estados emocionales, y es a través de él como nos damos argumentos a nosotros mismos para sentirnos como nos sentimos. En otras palabras, no somos pasivos frente a nuestras emociones; éstas no están determinadas automáticamente por ciertos incidentes o situaciones, o por factores genéticos, fisiológicos o temperamentales. Como ya señalamos, incluso en los casos en que nuestra evaluación inicial de un hecho se pueda considerar involuntaria pues se origina en nuestro instinto de auto-defensa y supervivencia, en algún condicionamiento visceral infantil o en cualquier otro tipo de condicionamiento profundo, la emoción sólo se establece y perdura en nosotros si reiteramos *sostenida* y *activamente* la evaluación espontánea inicial.

Es importante comprender que las emociones requieren ser *mantenidas*. Las mantenemos y alimentamos mediante los juicios de valor e interpretaciones de los hechos que realizamos de continuo, y por los que *ratificamos activamente* nuestras representaciones automáticas iniciales o nuestra predisposición somático/sentimental inicial.

“Hemos de saber que no es fácil que una opinión acompañe al hombre a menos que uno la diga y la oiga cada día y, al tiempo, se sirva de ella en su vida”. (Fragmentos, XVI)

Cabría objetar a lo dicho que somos libres para intervenir en el ámbito de nuestras representaciones *sólo* desde el momento en que sabemos que lo somos, con lo cual, esta libertad no es algo que poseamos de entrada, más que de modo potencial⁵. Y así es. Pero nuestra inadvertencia al respecto no niega el carácter activo que tenemos en el sostenimiento de nuestras emociones; más aún, esto último es una clave decisiva para el logro de nuestra libertad interior, pues únicamente si el uso que hacemos de nuestras representaciones está en el origen de nuestras perturbaciones emocionales, también estará en nuestra mano el poder superarlas o el transformarlas.

Sólo nuestros propios pensamientos –decíamos– nos pueden provocar daño emocional. Nosotros mismos nos causamos ese daño con nuestro diálogo interno, con lo que nos decimos a nosotros mismos acerca de lo que es y sucede. Incluso cuando creemos positivamente no tener ningún dominio sobre nuestras emociones y negamos nuestro poder real, este poder sigue actuando; actúa –como nos explicaba Epicteto– poniéndose “libremente” obstáculos a sí mismo, en concreto, al alimentar y mantener de forma activa la creencia u opinión ilusoria según la cual estamos a merced de nuestros estados

5. Esta libertad potencial se actualiza, además, cuando las facultades cognitivas maduran permitiendo cierto grado de autoconciencia y de capacidad crítica. Este proceso se ve favorecido por la educación y la cultura genuinas, y de aquí la importancia de estas últimas, a la que desgraciadamente no todo el mundo tiene acceso.

y movimientos anímicos. Como toda creencia, ésta también es operativa, es decir, configura nuestra realidad, en este caso, obstruyéndonos la posibilidad de cambiar.

Toda sensación acusada de impotencia frente a nuestros estados emocionales es, en último término, consecuencia de no haber apreciado el modo en que los sustentamos activamente, es decir, de no haber prestado atención a nuestro diálogo interno y de no haber advertido, por consiguiente, la relación causal directa existente entre la naturaleza de este último y dichos estados.

Las teorías psiquiátricas o psicoterapéuticas que han otorgado un peso imperioso a los factores somáticos o a los primeros condicionantes de la infancia (traumas emocionales, mensajes negativos sobre nosotros mismos que hemos oído insistentemente en nuestros primeros años, etc.) pasan por alto que, si esos condicionantes siguen teniendo poder sobre nosotros, es en gran medida porque llegaron a formar parte de nuestro lenguaje habitual y se mantuvieron así, estructurados bajo la forma de consignas, creencias, ideas y premisas básicas sobre la realidad. Por ejemplo, un niño que no fue amado en su infancia puede seguir sufriendo de adulto las consecuencias de esa herida psíquica en la forma de una apremiante necesidad de ser amado y un gran miedo al abandono, una necesidad y un temor desordenados que le impiden establecer relaciones armoniosas. Ahora bien, ese trauma no seguiría vivo si la persona en cuestión no hubiera seguido pensando y repitiéndose desde su infancia hasta la edad madura, de forma más o menos consciente, que –por ejemplo– “no ser aprobado incapacita para ser feliz”, que “no ser correspondido por alguien al que amamos significa que no merecemos ser amados” y/o que “el abandono emocional es algo sencillamente insostenible”. La persona que cree reaccionar una y otra vez condicionada por su trauma pasado, puede comprobar, a través de un ejercicio honesto de auto-observación atenta, cómo esas reacciones emocionales sólo tienen lugar y perduran si en su diálogo interno se repite cierto tipo de afirmaciones antes y durante la expectativa o la

experiencia actual (real o imaginaria) del rechazo emocional⁶. Esta idea es una intuición central de la terapia racional-emotiva de Albert Ellis, quien afirma:

“(...) la conducta neurótica está condicionada no sólo por el exterior, o adoctrinada en los primeros momentos de la vida, sino que es también un adoctrinamiento interno o autosugestión del individuo, repetido una y otra vez, hasta llegar a ser parte integrante de la filosofía de la vida que tiene en ese momento”. (ELLIS, p. 26)

Podemos superar nuestras perturbaciones emocionales cuestionando y modificando ciertas ideas que han llegado (a veces inadvertidamente) a formar parte de nuestras filosofías de vida; en otras palabras, no alimentando ni asintiendo a aquellos pensamientos distorsionados, ilusorios o irracionales que están en la base de nuestro sufrimiento emocional. Como nos hace ver Epicteto, emociones negativas como la depresión, la ansiedad, la culpabilidad, la ira o el deseo de venganza están originadas en un mal uso de nuestras repre-

6. Ciertos acontecimientos traumáticos del pasado pueden haber dejado en nosotros una huella psíquica que se manifiesta ocasionalmente a través de movimientos anímicos de vacío, tristeza, temor, etc. Estas sensaciones pueden abordarse, en la práctica, como si fueran sentimientos o sensaciones puras (aunque no sean estrictamente fisiológicas ni provengan de nuestro fondo, sino de energías psíquicas no liberadas) pues no dependen de nosotros: son residuos emocionales, ecos de emociones negativas que nuestro psiquismo no terminó de asimilar y por eso emergen a la conciencia. Estas emergencias sólo dan lugar a sufrimiento emocional cuando se problematizan, es decir, cuando establecemos una mala relación con ellas y se acompañan –como habitualmente sucede– de un diálogo interno distorsionante. Más aún, cuando se experimentan de forma consciente sin reacción interpretativa ni valorativa, se terminan disolviendo y superando.

Un caso peculiar de emoción perturbadora lo constituyen las fobias: reacciones irracionales de temor ante ciertas situaciones y objetos. Muchas de ellas se sostienen en asociaciones pre-conceptuales (simbólicas o de otro tipo), por lo que pueden resultar insuficientes para su total superación el trabajo con el diálogo interno y los enfoques estrictamente cognitivos.

sentaciones; se sustentan en juicios deficientes sobre la realidad y, por ello, son siempre manifestaciones de ignorancia.

Como se deduce de lo expuesto, denominamos “emociones negativas” (“sufrimiento psicológico”, “daño emocional”), no a sentimientos como el dolor o la tristeza, sino sólo al sufrimiento inútil e innecesario que resulta de la no aceptación de lo inevitable, de las demás personas o de nosotros mismos, y que es paralizante e impide adoptar actitudes creativas y constructivas. El dolor no una emoción negativa cuando es la respuesta coherente y proporcionada a una situación, por ejemplo, a la pérdida de un ser querido. La angustia o la desesperación sí serían, en cambio, respuestas emocionales negativas ante dicha situación, pues no se explican directamente por el hecho en sí, sino siempre por la mediación de una determinada y cuestionable forma particular de interpretarlo.

“Uno ha de ejercitarse sobre todo en este aspecto. Desde el alba, acercándote a quien veas, a quien oigas, examínale, responde como si te preguntasen: ¿Qué has visto? ¿Un hermoso o una hermosa? Aplícale la regla: ¿Ajeno al albedrío o sujeto al albedrío? Ajeno al albedrío: échalo fuera. ¿Qué has visto? ¿A uno de luto por su hijo? Aplícale la regla: la muerte es ajena al albedrío: apártalo de en medio. ¿Te has encontrado con un cónsul? Aplícale la regla: ¿cómo es el consulado? ¿Ajeno al albedrío o sujeto al albedrío? Ajeno al albedrío; aparta también eso, no es aceptable; échalo fuera, no tiene nada que ver contigo (...)

¿Qué es llorar y el gemir? Una opinión. ¿Qué es la desdicha? Una opinión. ¿Qué son la rivalidad, la disensión, el reproche, la acusación, la impiedad, la charlatanería? Todo eso son opiniones y nada más, y opiniones sobre cosas ajenas al albedrío como si se tratara de bienes y males. Que alguien lleve esa actitud a lo que depende del albedrío y yo le doy la palabra de que se mantendrá en calma, sea como sea lo que le rodee” (Disertaciones III, III)

2.3. Los dos grupos básicos de emociones negativas y su resolución

Las emociones negativas se sostienen en juicios errados o creencias ilusorias. Al hilo de las enseñanzas de Epicteto, podemos deducir que esos juicios errados se compendian, en último término, en lo siguiente: presuponen falta de claridad acerca de lo que depende de nosotros, acerca de lo que no depende de nosotros, y acerca de que el significado de aquello que no depende de nosotros es neutro, es decir, no es intrínsecamente bueno ni malo.

a) Un espectro de nuestras emociones negativas se sustenta en la distorsión cognitiva que nos hace creer que depende de nosotros lo que en realidad no depende de nosotros, o bien, que tenemos o debemos tener capacidad de control sobre aquello que, de hecho, escapa a nuestro pleno dominio. Esta percepción errada suscita un afán desordenado de control y de seguridad que obstaculiza la aceptación de lo inevitable: nuestros límites, nuestras acciones pasadas, la realidad ineludible de la muerte, el dolor y la enfermedad, la impermanencia de todo lo existente, la impredecibilidad de la vida, etc. En este error del pensamiento se enmarcan estados emocionales que van desde la ansiedad, el temor crónico y la preocupación excesiva hasta el pánico. Las actitudes supersticiosas y algunas formas inmaduras de religiosidad pertenecen a esta categoría. También pertenecen a ella ciertos desarrollos del movimiento denominado “nueva era” que sostienen que somos los creadores, ya no sólo de nuestras actitudes y disposiciones interiores, sino también de la *totalidad* de nuestras circunstancias (en una actitud de ingenua omnipotencia que pretende eludir el peso que tienen en ellas los factores genéticos, físicos, ambientales, socio-culturales e históricos).

“Pon al punto tu esfuerzo en responder siempre a toda representación áspera: ‘Eres una representación y no, en absoluto, lo representado’. Y luego examínala y ponla a prueba mediante las normas esas que tienes y, sobre todo, con la primera, la

de si versa sobre lo que depende de nosotros o sobre lo que no depende de nosotros. Y si versara sobre lo que no depende de nosotros, ten a mano lo de que: ‘No tiene que ver conmigo’”.

(Manual, 1)

“¿Se te dio a ti el poder de adelantarte a elegir y decir: ‘¿Que se junten ahora éste con ésta para que nazca yo!’? No se te dio, sino que era necesario que tus padres existieran antes que tú y que luego tú fueras engendrado (...). ¿No das más bien gracias a los dioses porque te pusieron por encima de cuanto no depende de ti? No te hicieron responsable de tus padres, no te hicieron responsable de tus hermanos, no te hicieron responsable de tu cuerpo, de tu hacienda, de tu muerte, de tu vida. ¿De qué te hicieron totalmente responsable? De lo único que está en tu mano: del uso debido de las representaciones. Entonces ¿por qué te agobias a ti mismo con aquello de lo que no eres responsable?”.

(Disertaciones, I, XII)

La resolución de este tipo de emociones negativas (avidez, ansiedad, preocupación excesiva, búsqueda compulsiva de seguridad, perfeccionismo, hipocondría, pánico, etc.) pasa por la comprensión de la naturaleza ilusoria de la percepción que las sustenta, una comprensión que favorecerá las actitudes que conducirán a la resolución de estas perturbaciones emocionales: la actitud de “soltar” y la aceptación. Estas actitudes alcanzan su madurez cuando dan paso a un sentimiento básico de confianza incondicional en la Realidad y, más aún, de maravilla y gratitud ante la inteligencia rectora de la vida, ante el orden natural de las cosas y sucesos.

b) Un segundo espectro de nuestras emociones negativas se sostiene en la percepción errada contraria, la que nos hace sentirnos pasivos ante situaciones sobre las que sí tenemos capacidad de influir, la que nos impide tener una disposición dinámica y respon-

sable frente a aquello que sí depende de nosotros, como, por ejemplo: cuando justificamos nuestras reacciones o emociones negativas diciendo que “es que somos así”, que “cómo no vamos a estar desmotivados cuando todo es tan poco estimulante”, que “cómo no vamos a estar deprimidos si el mundo es como es”; o cuando renunciamos al empeño activo por transformar las circunstancias personales y sociales injustas o insatisfactorias amparándonos en el carácter ínfimo de nuestra posible aportación o en el supuesto carácter inevitable de dichas circunstancias –cuando lo cierto es que, si bien estas últimas no dependen *siempre y totalmente* de nosotros, si depende de nosotros intentar cambiarlas *en el momento* y *en la medida* en que ello resulte posible y conveniente–⁷.

Este espectro emocional comprende desde la desmotivación y la sensación de pérdida de control y de autodominio hasta el desamparo, la depresión profunda y la falta absoluta de esperanza.

La resolución de este tipo de emociones requiere desenmascarar las creencias ilusorias que están detrás de nuestra sensación de impotencia y pasividad, es decir, pasa por adoptar una actitud activa, por reconocer y recobrar nuestro poder esencial. Para los estoicos, incluso en las situaciones objetivamente más difíciles, causadas bien por factores externos o internos, exógenos o endógenos, siempre podemos hallar en nosotros al menos un resquicio interno de libertad incoercible que nos permite ser dueños de la actitud que adoptamos ante esas situaciones y que nos permite dar ante las mismas una respuesta positiva y creadora.

7. En ocasiones, esta pasividad ante nuestras circunstancias se origina en la confusión entre la *aceptación* y la *resignación*. Aceptar equivale a asumir lo inexorable y a no estar en lucha con nuestra experiencia pasada y actual. La resignación –a diferencia de la aceptación– implica la renuncia a intentar mejorar las situaciones con el fin de que el futuro pueda ser distinto del presente. La aceptación no supone resignación porque incumbe al pasado y al *ahora*, a lo ya inevitable, y no lo que habrá de suceder inmediatamente *después*.

En ambos espectros de emociones negativas está implícito que se ha otorgado un valor absoluto, positivo o negativo, a lo que en sí mismo es neutro, o, lo que viene a ser lo mismo, que se ha cifrado el sentido de la propia identidad en algo que no es nuestro principio rector: lo único realmente inalienable en nosotros.

“En donde uno ponga el ‘yo’ y ‘lo mío’, a ello es fuerza que se incline el ser vivo. Si en la carne, allí estará lo dominante; si en el albedrío, allí estará; si en lo exterior, allí”.

(Disertaciones, II, XXII)

3. Apéndice

Epicteto es uno de los inspiradores de la *terapia racional-emotiva* o *terapia racional* de Albert Ellis, una aproximación cognitiva a la psicoterapia cercana a los planteamientos del asesoramiento filosófico.

También el pensamiento de Epicteto está en la base del procedimiento filosófico que denominamos en el primer capítulo “reinterpretación” o “resignificación” –y que está basado en el supuesto de que los hechos que no dependen de nosotros no son intrínsecamente buenos o malos, sino lo que decidamos hacer de ellos–, así como de una técnica común a ciertos desarrollos psicoterapéuticos contemporáneos denominada “reencuadre”, un término que alude a la posibilidad que tenemos en todo momento de cambiar nuestro marco de referencia, es decir, a la capacidad creativa que nos permite adoptar nuevos puntos de vista y ver las mismas cosas bajo una nueva luz.

Epicteto nos enseña que siempre está en nuestra mano la capacidad de resignificar toda situación, y nos enseña también cuál es la resignificación óptima: la que convierte toda circunstancia en ocasión de crecimiento interior, en una oportunidad para expresar lo que

esencialmente somos –dueños del ámbito de nuestras representaciones– confirmando así nuestra libertad e invulnerabilidad esencial y nuestro señorío sobre las situaciones.

Ante la mayoría de nuestros estados conflictivos, una de las cosas que es preciso comprender es de qué modo nos hemos sugestionado con una determinada interpretación de la realidad, una interpretación ilusoria que obstaculiza la actitud creativa y activa y que nos hace olvidar que absolutamente todo puede convertirse en un bien interior, que, *para aquello que esencialmente somos, no existen los obstáculos*.

“¿Se puede, entonces, sacar provecho de esto? De todo. ¿Y también del que insulta? Sí. ¿Cuánto aprovecha el entrenador al atleta? Muchísimo. Pues el que me insulta se vuelve entrenador mío; entrena mi capacidad de aguante, mi docilidad, mi mansedumbre. (...) Si alguien me entrena en la docilidad, ¿no me aprovecha? (...)

¿Un mal vecino? Para sí mismo, pero para mí bueno. Entrena mis buenos sentimientos, mi ecuanimidad. ¿Un mal padre? Para sí, pero para mí bueno. Esto es la varita de Hermes: ‘Toca lo que quieres –dice– y se convertirá en oro’. No, sino: ‘Venga lo que quieras y yo lo convertiré en un bien’”.

(Disertaciones, III, XX)

Bibliografía

- EPICTETO. *Disertaciones por Arriano*, Gredos, Madrid, 1993.
- EPICTETO. *Manual. Fragmentos* [de la obra: *Tabla de Cebes – Musonio Rufo: Disertaciones. Fragmentos menores – Epicteto: Manual. Fragmentos*], Gredos, Madrid, 1995.
- ELLIS, ALBERT. *Razón y emoción en psicoterapia*, Desclée De Brouwer, Bilbao, 2003⁶.

5

El buen saber de la terapia filosófica

José Luis Romero

1. Introducción: asesoramiento filosófico vs. psicoterapia

Desde su reciente aparición en la historia de la filosofía, el asesoramiento filosófico ha recibido con intermitente frecuencia el calificativo de terapia. Ello ha permitido que el asesoramiento filosófico pueda ser considerado una forma más de psicoterapia, lo que a su vez ha generado diversas respuestas que pretenden deshacer tal confusión. El objetivo de estas páginas es mostrar los puntos más relevantes de esta interesante cuestión, que revela el particular potencial terapéutico del asesoramiento filosófico.

Para ello veremos primero en qué consiste propiamente una relación terapéutica, y cómo el objetivo terapéutico ha formado parte del núcleo esencial de la disciplina filosófica desde sus orígenes. Examinaremos entonces las principales diferencias entre el asesoramiento filosófico y las formas más habituales de psicoterapia. Se mostrará después cómo la proximidad entre ciertas escuelas psicoterapéuticas y el asesoramiento filosófico no indica que éste sea una variante de aquellas sino justo lo contrario, y cómo la formación y práctica del filósofo asesor marcan una clara diferencia respecto de las prácticas

al uso en las psicoterapias, si bien la colaboración interdisciplinar resulta en todo punto conveniente.

2. Filosofía y terapia

Comenzamos, pues, introduciendo el sentido originario de los conceptos de terapia y filosofía. “Terapia” proviene del griego *therapeía*, traducible por “cura”, pero este significado se encuentra indisolublemente ligado al del verbo *therapeúein*: servir, cuidar. Una relación de terapia es, en su sentido más fundamental, una relación de servicio y de cuidado: es, o debería ser, en definitiva, una relación de ayuda, y esto es lo esencial del proceso terapéutico. Terapeuta (*therapeutés*), por lo tanto, es aquel que desarrolla una relación terapéutica o de ayuda.

Por filosofía, a su vez, suele entenderse aquella actividad teórica orientada a la adquisición de conocimiento reflexivo y fundamentado (no en vano su consabida definición etimológica es “amor a la sabiduría”). Pero esta concepción no debe entenderse como opuesta o desligada de una dimensión práctica y de utilidad. La tradición griega distinguió en la filosofía tres esferas, hoy denominadas epistemología, ontología y ética. La epistemología (también llamada gnoseología o teoría del conocimiento) tiene como objetivo establecer el criterio que permita alcanzar el verdadero conocimiento (*episteme*), distinguiéndolo de la mera opinión (*doxa*). Pero si de algo sirve alcanzar la esencia del conocimiento es para orientarlo al mundo, para conocer la realidad en la que estamos inmersos. La ontología se pregunta precisamente cómo es esa realidad, qué tipos de cosas o seres hay en ella, incluidos nosotros mismos. Queremos saber qué es el conocimiento y cómo obtenerlo para estar, en la medida de lo posible, seguros de que podemos conocer el mundo y nuestro lugar en él. Mas el cuadro resulta incompleto sin su colofón final y a la vez originario, pues si para algo queremos conocer la realidad que nos rodea e incluye es

para poder así responder a la pregunta más inmediata, práctica y fundamental, la pregunta de la ética: ¿qué he de hacer? Dirimir la esencia de la acción justa, correcta o debida (éticas deontológicas) y la naturaleza de aquellas acciones o actividades encaminadas al objetivo vital supremo de la felicidad (éticas teleológicas) es, por lo tanto, la pretensión –quizás última en el orden del conocimiento pero sin duda primera en el orden del interés– de la filosofía. En vano buscaremos una actividad más práctica y de mayor utilidad que la que tiene como objeto prioritario el estudio y logro de la vida buena.

Vemos de este modo cómo entre filosofía y terapia no hay una relación casual o accidental, sino que el objetivo terapéutico, de la vida buena y feliz, pertenece de suyo al corazón de la práctica filosófica. De hecho, la psicología antigua, con figuras tan relevantes como Platón, Aristóteles, Epicuro o los estoicos, considera que la patología es el sufrimiento originado principalmente por la ignorancia o por el vicio y que, en consecuencia, la terapia radica en la adquisición de conocimiento y de virtud. Es decir, la terapia por excelencia es la filosofía, la cual se considera abiertamente como una cura o medicina para el alma.

En este sentido, no debemos olvidar que la psicología es precisa y originariamente la ciencia del alma (*psyche*), y que la psicología así considerada no era algo separado y opuesto a la filosofía, sino una parte de ésta, tal y como ha sido concebida mayormente hasta épocas muy recientes. El asesoramiento filosófico no hace sino recuperar el objetivo terapéutico consustancial a la filosofía.

3. Diferencias entre el asesoramiento filosófico y las psicoterapias dominantes

Sin embargo, hoy día la psicología dista mucho en la mayoría de los casos de su concepción originaria, siendo considerada una disciplina autónoma y contrapuesta a la filosofía. ¿Cuáles son entonces las

principales diferencias entre el asesoramiento filosófico y las prácticas de psicoterapia actuales?

Fundamentar una adecuada respuesta a esta pregunta implicaría no sólo exponer con detalle los principios teóricos y prácticos del asesoramiento filosófico (labor ya realizada en el primer capítulo de este libro), sino también los de las principales escuelas actuales de psicoterapia. No obstante, esta tarea no resulta aquí posible, y habremos de limitarnos tan sólo a señalar las ocho escuelas o enfoques seguramente más relevantes y definidos en la psicología contemporánea: el modelo biomédico, el conductismo, el cognitivismo, el psicoanálisis, la psicología sistémica familiar, la psicología humanista y existencial, la psicología transpersonal y la antipsiquiatría.¹ De entre ellas, la síntesis del llamado modelo cognitivo-conductual, complementado con el modelo biomédico, domina de manera casi absoluta el campo de la formación académica de la psicología y la psiquiatría en el Estado español, al igual que ocurre en el ámbito anglosajón, y las diversas variantes del enfoque psicoanalítico suelen constituir la alternativa estándar en la práctica psicoterapéutica más extendida.

En este contexto, quizás la diferencia más enunciada respecto de las psicoterapias al uso sea que el asesoramiento filosófico no pretende curar o tratar enfermedades, sean éstas o no “mentales”. Es cierto que, salvo el modelo biomédico, las distintas escuelas de psicoterapia tampoco conciben la patología como enfermedad en senti-

1. Para los lectores interesados indicamos las siguientes referencias bibliográficas: una breve y accesible introducción a varias de las escuelas de psicoterapia es la de J.L. MARTORELL, *Psicoterapias: escuelas y conceptos básicos* (Madrid, Pirámide, 2004); una obra que abarca a la psicología transpersonal y la antipsiquiatría, así como al propio asesoramiento filosófico y la mayor parte de los restantes enfoques vigentes no recogidos en otros libros, es la de J.L. ROMERO y R. ÁLVARO (eds.), *Psicópolis: paradigmas actuales y alternativos en la psicología contemporánea* (Barcelona, Kairós, 2005); para las principales líneas de psicología crítica y crítica a la psicología recomendamos J.L. ROMERO y R. ÁLVARO (eds.), *Antipsychologicum. El papel de la psicología académica: de mito científico a mercenaria del sistema* (Barcelona, Virus, 2006).

do estricto. No obstante, si bien no se habla de enfermedades, sí se sigue hablando de categorías clínicas, equivalentes a las biomédicas, bajo los términos de trastorno, patología o síntoma, mientras que el asesoramiento filosófico no lidia sino con problemas o conflictos vitales y con el malestar por ellos ocasionado.

De igual modo, suele argumentarse que, frente a los usos habituales en psicología y psiquiatría, el asesoramiento filosófico no diagnóstica ni etiqueta ni, en general, pretende adaptación, ajuste o normalización alguna.

Otra diferencia aludida por buena parte de los filósofos asesores es que su labor no supone una relación jerárquica ni directiva, pues se busca siempre la mayor autonomía posible del cliente. Aunque en teoría todas las escuelas psicoterapéuticas buscan la autonomía del sujeto, es cierto que los modelos biomédico, cognitivo-conductual y sistémico son más bien directivos y tienden a establecer una acentuada jerarquía en la relación, por la que el terapeuta enuncia las indicaciones que el paciente debe seguir.

Se argumenta también que el asesoramiento filosófico no se ocupa de condicionar conductas, como hace el conductismo o el modelo cognitivo-conductual, ni de rastrear el inconsciente o el recorrido vital de la persona en busca de supuestas causas biográficas en su pasado, como es el caso del psicoanálisis, sino que se centra en su dimensión consciente y racional, mediante el análisis de las ideas y creencias del sujeto y las emociones a ellas ligadas, todo ello dentro de un marco filosófico-existencial.

No menor fundamento distintivo posee la afirmación de que el asesoramiento filosófico tiene como herramientas básicas suyas el método dialógico, en especial la versión del mismo que constituye la mayéutica socrática, y las diversas teorías, ideas y demás contenidos propiamente filosóficos que han gestado los sucesivos autores en lo que conocemos y estudiamos como historia de la filosofía.

También se ha afirmado que el asesoramiento filosófico no adopta el enfoque individual propio de la psicología, sino una amplia

y holística perspectiva social, histórica y cultural, lo que constituye una clara diferencia entre ambas prácticas.

Otro punto defendido es que, más que una ciencia exacta, el asesoramiento filosófico constituye un arte, y también que el asesoramiento filosófico centra su atención en analizar las cosmovisiones del individuo, y tiene como objetivo último la búsqueda de la sabiduría y el crecimiento personal.

Por último, también se ha concluido que, frente a la psicoterapia, el asesoramiento filosófico posee un mayor compromiso con la verdad antes que con la utilidad o el propio bienestar, si bien suele añadirse que ambas instancias no sólo no son incompatibles, sino que incluso resultan mutuamente imprescindibles entre sí.

4. Semejanzas entre el asesoramiento filosófico y las psicoterapias heterodoxas

No obstante, casi todas las diferencias señaladas lo son sólo respecto de los enfoques dominantes en la terapia psicológica: los modelos cognitivo-conductual, biomédico y las variantes más ortodoxas del psicoanálisis; pero no tanto de los restantes enfoques surgidos en el ámbito de la psicoterapia durante el pasado siglo, y en especial de ciertos modelos humanistas existenciales, transpersonales y la antipsiquiatría.

Así, estos modelos de psicoterapia prefieren no hablar de enfermedades o trastornos, sino precisamente de malestar y de problemas, conflictos o crisis vitales o personales. De igual modo, el rechazo de las categorías diagnósticas clínicas y del consiguiente etiquetamiento social resultante con vistas a una adaptación o ajuste acriticamente normalizador con los estándares sociales es algo expresado no sólo por la antipsiquiatría, sino también por parte de las perspectivas humanistas, transpersonales, no pocas de las psicodinámicas actuales y algunas de las sistémicas, e incluso por algunos conductistas críticos que hacen de excepción a lo común de su enfoque.

Tampoco la orientación jerárquica y directiva terapeuta-paciente es compartida por perspectivas como la humanista, la antipsiquiátrica y buena parte de las escuelas psicoanalíticas contemporáneas.

A su vez, el condicionamiento explícito de las conductas mediante técnicas específicas es prioritario en el paradigma cognitivo-conductual, pero ni mucho menos en todas las demás escuelas psicoterapéuticas, y otro tanto ocurre con el énfasis centrado en la dimensión inconsciente y biográfica, característico de los enfoques psicoanalíticos y sus derivados. Por otra parte, centrar la atención en la dimensión consciente y racional y en el consiguiente análisis de las ideas y creencias presentes en el individuo, así como establecer un marco terapéutico de naturaleza filosófico-existencial, no son tampoco algo exclusivo del asesoramiento filosófico, sino que son características también explícitas al menos de los enfoques cognitivo y humanista existencial.

Respecto al uso de metodologías dialógicas, así como de ideas y teorías surgidas históricamente en la filosofía y específicas de ésta, nada impide que, si bien les resultan parcialmente ajenas, puedan ser también utilizadas por las disciplinas psicoterapéuticas, y de hecho algunas ya lo han sido y lo son por diversas escuelas humanistas existenciales, dinámicas y cognitivas.

La perspectiva social y holística, por su parte, es también reivindicada como legítima por escuelas como la antipsiquiatría y parte de las psicodinámicas y humanistas, y resulta además que esa precisa y deseable perspectiva está ausente en no pocos de los autores y enfoques más conocidos del asesoramiento filosófico actual².

La prioridad de la dimensión artística de las técnicas y el buen saber hacer terapéutico es igualmente asumida y reivindicada por la mayor parte de las actuales escuelas psicoterapéuticas, y el análisis de las cosmovisiones individuales y la búsqueda de sabiduría y cre-

2. Precisamente el capítulo de Roxana Kreimer centra su atención en el carácter sociopolítico del asesoramiento filosófico.

cimiento personal son características que también pueden encontrarse repartidas en las perspectivas humanista, transpersonal, cognitiva y algunas psicodinámicas.

Por último, también los enfoques antipsiquiátricos, transpersonales y buena parte de los psicodinámicos y humanistas existenciales buscan y compatibilizan verdad y utilidad, y todos o casi todos ellos estarían de acuerdo, al igual que buena parte de los filósofos asesores, en que la verdad con la que se compromete la relación terapéutica o de asesoramiento es una verdad siempre en cierta medida contextual, personal y que, desde luego, nunca debe ser impuesta al individuo de manera directa o indirecta.

5. La perspectiva de la terapia filosófica o “filosoterapia”

El resultado obtenido en este análisis es que las diferencias enunciadas entre el asesoramiento filosófico y las psicoterapias, si bien son notables respecto de las escuelas de psicoterapia más habituales, no lo son tanto respecto de otras, en especial respecto de los enfoques humanistas existenciales y afines.

¿Debemos concluir entonces que el asesoramiento filosófico es también, en definitiva, una psicoterapia más o menos particular? Esta parece ser, en efecto, una conclusión lógicamente posible según lo hasta ahora examinado. Sin embargo, no es la única ni la más evidente. La alternativa, claro está, supone afirmar que ciertas perspectivas en psicoterapia, precisamente aquellas que ofrecen una evidente similitud respecto del asesoramiento filosófico, son en realidad de naturaleza propiamente filosófica. De este modo, las semejanzas existentes entre ambas prácticas, más que apuntar hacia la identidad del asesoramiento filosófico como una psicoterapia, nos indican que al menos algunas psicoterapias son más bien terapias filosóficas o “filosoterapias”.

Son varios los enfoques terapéuticos cuyo corazón teórico es de hecho filosófico. Así, un claro fundamento filosófico existencial está

presente en diversas terapias humanistas, antipsiquiátricas, transpersonales y psicodinámicas, e incluso algún atisbo podemos entrever en alguno de los enfoques cognitivos más recientes. A diversos ejemplos de psicoterapias basadas en la analítica existencial de Heidegger o en el existencialismo sartreano podemos añadir, entre otros conocidos, la terapia racional-emotiva de Ellis, fundamentada en filosofías como la estoica, o la psicodiálisis de Cencillo. Puede argumentarse con sentido que, durante el pasado siglo XX, las escuelas de psicología han llenado el vacío terapéutico que la filosofía ha ido dejando de manera más o menos pronunciada en los últimos siglos de la historia occidental. Sería un vacío dejado por la filosofía en una tarea que le es consustancial desde su origen a pesar del posterior abandono histórico producido.

6. Forma y materia de la terapia filosófica

Con todo, debe señalarse que esta continuidad entre el asesoramiento filosófico y ciertas psicoterapias no impide que, de hecho, siga habiendo diferencias reales entre ambas prácticas, diferencias que, al menos en la actualidad, son bien notables, resultan plenamente operativas y permiten establecer una pertinente demarcación. Estas diferencias, basadas en las herramientas metodológicas y conceptuales propias del asesoramiento filosófico, pueden ser de dos tipos: formales y materiales.

Las diferencias formales hacen referencia al modo o forma (el “cómo”) de la práctica del asesoramiento filosófico. Se trata de los aspectos metodológicos y técnicos específicos desarrollados históricamente por la filosofía y por el asesoramiento filosófico y dotados de utilidad para este último.³ Seguramente sean dos los ejemplos más

3. Los métodos y procedimientos del asesoramiento filosófico son tratados con más detalle en el primer capítulo de Mónica Cavallé y en el capítulo de Luis Cencillo dedicado a la práctica del asesoramiento filosófico.

destacados en este apartado. Uno sería la mayéutica socrática y demás métodos dialógicos análogos surgidos posteriormente y de los que se nutre con abundancia el asesoramiento filosófico. El otro sería el objetivo de radicalidad explícita, propio de toda práctica filosófica, tanto en lo que refiere a su afán de fundamentación (radicalidad fundamentadora) como en lo que corresponde a su carácter holístico (radicalidad holística).

Las diferencias materiales, a su vez, remiten al contenido o materia (el “qué”) presente en la práctica del asesoramiento filosófico. Se trata, por lo tanto, de las ideas, teorías y argumentos surgidos en el desarrollo histórico y temático de los autores, escuelas y corrientes de la disciplina filosófica.

Resulta claro que muchas de estas herramientas metodológicas y conceptuales han sido aprovechadas por distintas escuelas de psicoterapia. Ideas y teorías filosóficas abundan entre varios tipos de psicoterapias actuales; más aún: en última instancia, toda psicoterapia parte de un presupuesto teórico propiamente filosófico; y tampoco faltan metodologías, por ejemplo, de carácter dialógico. Pero la comparativa presencia y centralidad de estos elementos en el asesoramiento filosófico permite establecer una clara demarcación efectiva de éste respecto de las actuales psicoterapias.

7. El futuro de la terapia: el reto de la colaboración interdisciplinar

Ahora bien, el filósofo asesor debería tener un conocimiento general del campo de las psicoterapias y de sus técnicas y resultados para valorar así la derivación o complementariedad que, en ciertos casos, puedan aportarles los profesionales allí presentes (e incluso los del ámbito psiquiátrico). Por lo mismo, un psicólogo terapeuta debería tener nociones básicas, no sólo de otras psicoterapias distintas de la propia de su escuela de formación, sino también del

asesoramiento filosófico en tanto que ambos coinciden en el mismo objetivo terapéutico.

De hecho, quizás las propuestas emergentes más sensatas sean aquellas que apuntan hacia la integración de la filosofía y la psicología en la formación terapéutica, bien sea en un grado unificado y pluralmente enfocado a la terapia y el asesoramiento (distinto de los grados habituales de filosofía y psicología, a los cuáles se sumaría), o bien en un postgrado terapéutico con acceso por igual a filósofos y psicólogos, así como a trabajadores sociales y afines.

En todo caso, la familiaridad con los parámetros directrices de los diversos enfoques terapéuticos permitirá a ambos, filósofo asesor y psicoterapeuta, determinar mejor si posee los instrumentos pertinentes para el caso que tuviera entre manos. La conveniente valoración de estos y otros factores no hará sino redundar tanto en beneficio de los implicados en la relación terapéutica como en el consiguiente bienestar social general.

6

El cultivo del talento ético en la consulta filosófica

Julián-Domingo Machado Fernández

1. La moralidad como autorrealización personal

La vida propia es para cada cual un asunto serio. No nos basta ir viviendo al día, limitándonos a seguir los surcos convencionales ya trazados en el contexto social y temporal que nos haya tocado en suerte y procurando en esa inercia ciega extraer todos los momentos placenteros que podamos y con la mayor intensidad posible. Algo dentro de cada cual, a poco que se detenga a pensar(se), a sentir(se), le exige silenciosamente que su vida sea realmente suya, elegida y justificada por él mismo, y que esa vida se articule en un proyecto unificado, sistemático, internamente coherente, aun cuando el proyecto se vaya rehaciendo y permanezca siempre abierto a nuevas inspiraciones, y quizá no sepamos nunca, o hasta el final, cuál es el perfil unitario que dibujan tantas correcciones de rumbo y tantos extravíos y desviaciones. En cada estadio de nuestro trayecto necesitamos ver un sentido global de la acción en que estamos inmersos, una armonía entre todas las dimensiones de nuestra experiencia. Pierde finalmente los gozos más valiosos quien vive su vida frívolamente o al azar, en la indiferencia de lo que hace o deja de hacer, en la impro-

visación. Más aún, aunque quisiéramos, no podríamos vivir sordos a la interpelación moral, que primero nos llama personalmente, nos conmina en nuestra soledad y nos recuerda cuánta gravedad tiene para nosotros mismos el uso que hagamos de nuestro tiempo y de nuestro potencial.

La primera llamada es personal, a cada uno solo, para hacerle caer en la cuenta de que el tiempo no pasa en balde y que es muy importante lo que está en juego: su propia satisfacción, el logro de una plenitud que siente en falta. Pero, como en cuanto comenzamos a caminar descubrimos que no estamos ni podemos estar solos, esa primera llamada se amplía y deviene también recordatorio de nuestros deberes para con los otros, sin (o en contra de) los cuáles nada podremos llegar a ser, pese a las apariencias. No se trata sólo de que en la selva de la guerra de todos contra todos cada uno no podría avanzar en su propio proyecto ni llegar a ser sí mismo; no se trata sólo de que parte de las condiciones del desarrollo propio sea contar con compañeros de viaje y con interlocutores plenos (por cuyo derecho a desplegar su propio potencial hemos también de velar nosotros); se trata asimismo de que reconozcamos en la mejor versión posible de cualquier otra vida finita otra forma de nuestra propia esencia que podría haber sido un cauce de expresión para nosotros: perjudicarla, negarla, descuidarla, es, entonces, perjudicar, negar, descuidar nuestra propia esencia, obstaculizar un posible destino nuestro, y por añadidura nuestro destino actual.

Y es que la realización de nuestro yo que anhelamos es una expansión que, como aspiración última, superaría todo límite. Nada humano, y aun nada cósmico, nos es ajeno: toda curiosidad podría ser nuestra, todo modo posible de experiencia nos concierne. Una vida finita coartada por un tiempo y un espacio concretos no puede albergar un anhelo tan desmesurado, pero intenta alojar, si se mantiene fiel a su idealidad, la porción de él más grande posible. Lo que se queda irremediabilmente fuera no nos es, sin embargo, extraño, sino que lo percibimos como dotación propia que ha de ser conser-

vada para una heredad futura y no puede, por tanto, ser maltratada o simplemente no reverenciada en otros.

Ni un solo momento de nuestra vida es prescindible, ninguno es menos sagrado que otro, ninguna acción es insignificante, trivial u ociosa. La seriedad de la moralidad impregna cuanto somos y cuanto hacemos, todos nuestros fines y nuestros medios. No es la “vida privada”, allí donde terceros no son afectados, el ámbito de una libertad sin restricciones por contraste con una “vida pública” forzosamente sometida a reglas; en cada instante gravitan el compromiso del proyecto, de la vocación auténtica, y la certeza de que lo que hagamos contiene consecuencias, que experimentaremos. La seriedad de este proyecto no excluye el descanso, el juego, el capricho, el humor, cuando correspondan. El deber de realizar siempre el mejor yo deja margen, por tanto, para la elección privada y para la espontaneidad (BRADLEY, 1927², pp. 216-218).

2. La ética, los códigos normativos y las incertidumbres racionales prácticas

Las decisiones morales son constantes en nuestra vida. La ética puede definirse como la reflexión que justifica la moralidad de nuestros actos; y nuestros actos están moralmente justificados, según hemos visto, cuando forman parte de nuestra autorrealización (que nunca está reñida, sino todo lo contrario, con la de los demás).

Ahora bien, ningún código de normas generales nos va a resolver automáticamente la toma de decisiones y simplificarnos así la deliberación ética. Ni siquiera en el ámbito público, el de nuestras relaciones con nuestros semejantes, podemos descansar en la obediencia dócil a reglas de fácil aplicación a cada coyuntura concreta.

Ya Aristóteles supo ver que las leyes, por su carácter universal, no pueden ser pensadas para prever cualquier caso particular, cualquier combinación compleja de circunstancias en la que puede tener

que desenvolverse la praxis o acción moral; de ahí que afirmara, junto a la virtud de la justicia, la virtud complementaria de la *equidad*, que es el hábito adquirido de interpretar y aplicar (o no) la ley a cada caso particular.

“Cuando la ley presenta un caso universal y sobrevienen circunstancias que quedan fuera de la fórmula universal, entonces está bien, en la medida en que el legislador omite y yerra al simplificar, el que se corrija esta omisión, pues el mismo legislador habría hecho esta corrección si hubiera estado presente y habría legislado así si lo hubiera conocido. Por eso, lo equitativo es justo y mejor que cierta clase de justicia, no que la justicia absoluta, pero sí mejor que el error que surge de su carácter absoluto. Y tal es la naturaleza de lo equitativo: una corrección de la ley en la medida en que su universalidad la deja incompleta”.

(ARISTÓTELES, *Ética Nicomáquea*, Libro V, 1137 b 20-30)

Tomás de Aquino puso el ejemplo, ilustrativo de la necesidad de la equidad, de la ley que ordena la devolución de los depósitos que se le han confiado a uno, ley que estaría sujeta a excepción si se tiene la certeza de que el dinero se va a emplear para atacar a la patria (TOMÁS DE AQUINO, *Suma Teológica*, Parte I, Cuestión 94, artículo 4).

Al definir la virtud moral como disposición adquirida consistente en un punto medio *tal como lo determinaría un hombre prudente*, Aristóteles dejaba ya claro que no es posible fijar de antemano para todos los sujetos y para todas las situaciones el punto justo, por ejemplo, de la virtud de la templanza (dominio racional de los apetitos de placer sensible), que estaría entre el vicio por defecto de la insensibilidad y el vicio por exceso de la intemperancia, o de la virtud de la valentía, que estaría entre el vicio por defecto de la cobardía y el vicio por exceso de la temeridad: la ración de carne que puede ser adecuada para un atleta veterano puede no serlo para el

principiante; el acto de valor que cabe exigirle al soldado en una situación no tiene por qué serle exigible al civil; etc. (ARISTÓTELES, *Ética Nicomáquea*, Libro II, 1106a 14-1108b 10).

Además, no es raro, ni mucho menos, que se den casos en que haya varios deberes sociales que reclamen atención, pero que no puedan ser cumplidos a la vez, y entre los cuales haya que imponer una jerarquía adaptada a la situación. Sartre expuso el ejemplo, muy citado, de un alumno suyo que, durante la ocupación alemana de Francia en la II Guerra Mundial, se planteaba si debía permanecer junto a su madre, muy afligida por la muerte de su hijo mayor y por haber sido abandonada por su marido, o debía unirse en Inglaterra a los restos del ejército francés. En este caso convergen varios factores que incrementan su complejidad: por un lado, el alumno sabía que su asistencia a su madre (a un solo individuo) suponía una ayuda efectiva, mientras que su partida ponía en peligro la supervivencia materna; por otro lado, sabía también que su viaje hacia Inglaterra (que podía llegar a aportar una ayuda a una colectividad más amplia) no estaba exento de riesgos, y podía terminar en la esterilidad completa. La elección entre los dos deberes sociales tenía que hacerse con la dificultad añadida de la incertidumbre racional acerca de las circunstancias con que se iba a encontrar y que influirían decisivamente en el fruto de sus acciones (SARTRE, pp. 28-30).

También en el ámbito de las decisiones privadas nos movemos muy frecuentemente entre incertidumbres racionales de las que no podemos salir, aunque nos empeñemos. Se ha acuñado incluso el término “hiperracionalidad” para designar la forma de irracionalidad que consiste en la ineptitud para reconocer los límites de la razón (práctica). Por ejemplo, no podemos elegir racionalmente con completa certeza una carrera académica o profesional entre varias opciones aparentemente plausibles, ya que carecemos de antemano de información suficiente sobre sus dificultades, nuestras aptitudes, los estilos de vida a que conduce cada una, etc. Samuel Johnson nos expone esta dificultad:

“La vida no es demasiado larga, y no debe dedicarse una gran parte de ella a deliberaciones ociosas acerca de cómo se la debe vivir: quienes comienzan las deliberaciones con prudencia, y las continúan con sutileza, deben, luego de pensarlo mucho, llegar a una conclusión por casualidad. El hecho de preferir una modalidad de vida futura a otra, únicamente basándose en razones justas, requiere facultades que nuestro Creador no nos ha otorgado”.

(ELSTER, 1997, p. 70).

En ocasiones pretender elucidar racionalmente el mejor curso de acción acarrea unos costes que harían preferible la adopción de una decisión por azar. Boswell nos cuenta una anécdota significativa a este respecto en su biografía de Samuel Johnson:

“Hablamos acerca de la educación de los niños y yo le pregunté qué pensaba que era mejor enseñarles en primer lugar. JOHNSON: ‘Señor, lo que les enseñe primero es tan importante como saber qué pierna pondrá Vd. primero en sus pantalones. Puede que se detenga a deliberar cuál es la que le conviene colocar primero, pero mientras tanto sus pantalones están vacíos. Mientras está pensando cuál de esas dos cosas debería enseñarle primero a su hijo, otro niño ha aprendido ambas’”.

(ELSTER, 1997, p. 70).

Montaigne era así mismo muy consciente de la insolvencia de nuestras facultades de deliberación racional para guiarnos en la práctica vital:

“En cuanto a las bazañas militares, todos pueden advertir que la Suerte desempeña un papel importante. Inclusive en nuestras propias reflexiones y deliberaciones debe haber por cierto un elemento de azar y de buena suerte. Todo lo que nuestra sabiduría puede hacer es relativamente poco: cuanto más aguda y viva es, más fragilidad encuentra dentro de sí y más desconfía de sí misma”.

(ELSTER, 1997, p. 71).

La complejidad (y frecuente irresolubilidad racional-metódica) de las decisiones vitales se ve igualmente si se atiende a las relaciones problemáticas entre las diversas esferas (todas morales) que entretienen la existencia personal. Por ejemplo, una persona excepcionalmente dotada para el arte o la ciencia tiene como parte de su deber de autorrealización el desarrollo de esas facultades (que además pueden revertir, indirectamente, en un beneficio para la comunidad), pero esa parte de su deber puede entrar en colisión con ciertas reglas u obligaciones sociales, de las que acaso debiera ser dispensado. Decía a este respecto Ortega y Gasset: *“El egoísmo aparente de los grandes pueblos y de los grandes hombres es la dureza inevitable con que tiene que comportarse quien tiene su vida puesta a una empresa. Cuando de verdad se va a hacer algo y nos hemos entregado a un proyecto, no se nos puede pedir que estemos en disponibilidad para atender a los transeúntes y que nos dediquemos a pequeños altruismos de azar”* (ORTEGA Y GASSET, p. 140).

Otro ejemplo de conflicto entre esferas podría ser el dilema entre seguir los roles socialmente aceptados o los dictados de la propia moralidad ideal, o el dilema de obedecer la ley positiva o la propia conciencia, etc.; en estos casos procede sopesar los inconvenientes sociales del comportamiento anticonvencional, que pueden obstaculizar o impedir la realización propia que se busca, y la importancia del sacrificio de una parte de la fidelidad a sí mismo y de la propia autenticidad que la opción convencional comporte.

No hay un ciencia moral que pueda resolver en abstracto estos dilemas y conflictos de naturaleza moral; es precisa una introspección práctica (muchas veces ni siquiera científico-metódica), sintonizada con cada caso singularísimo.

3. La contribución de la consulta filosófica a la deliberación ética personal

La deontología de los filósofos asesores formula claramente que en el diálogo que transcurre en la consulta el asesor no proporciona soluciones al consultante, ni influye ideológicamente en él, sino que le ayuda mayéuticamente a que él mismo encuentre *su* solución¹, que ha de brotar de sus propias convicciones –aquellas creencias que, revisadas críticamente, estén mejor fundadas en la evidencia asequible al sujeto– y de sus propios deseos y sentimientos –después de haber hecho también un escrutinio cuidadoso de todos ellos, para distinguir, conciliar contradicciones aparentes, depurar y jerarquizar–. En los conflictos morales a los que hemos hecho referencia en el apartado anterior sólo puede llegar a ver claro (y no siempre mediante la elaboración racional) el afectado: sólo él conoce directamente las intrincadas circunstancias externas en que se desenvuelve su problemática existencial concreta, sólo él puede llegar a tener claridad de visión sobre la fuerza motriz de sus distintos intereses (elucidando también su valor objetivo dentro del contexto, captado en una visión aproximadamente imparcial) y de sus diversas capacidades, y sólo él puede calibrar sus necesidades emocionales y sus disponibilidades energéticas. El asesor no puede sustituir al consultante en la elección, pero desempeña con celo la tarea que le corresponde de ayudarle, mediante la escucha atenta y la herramienta de la pregunta oportuna y constructiva, a clarificar sus estados internos y desmontar prejuicios.

No hay una ciencia moral de la que puede tener el secreto un especialista que, a partir de ese conocimiento privilegiado, dispensa recetas adecuadas a situaciones abstractas tipificadas en manuales

1. A este respecto es muy revelador el concepto de *ética autógena* de Luis Cencillo. Cf. Luis Cencillo, *Libido, terapia y ética*, Verbo Divino, Estella, 1974, pp. 223-282.

científicos. Cada situación vital que se nos opone como un reto, duda o confusión, es estrictamente única. Así como en la Naturaleza se entrecruzan en cada fenómeno leyes múltiples, y sólo el aislamiento experimental y artificial del laboratorio puede permitir desenmarañar una ley universal límpida que en la realidad nunca podría ser inductivamente descubierta, en la Vida Moral se da la interpenetración de normas plurales y de plurales condiciones particulares, y es precisa una introspección fina para concluir la resultante, que desde luego no se podría presentar como una verdad públicamente demostrable por procedimientos lógico-empíricos, dado que no son públicamente accesibles los datos.

El asesor escucha al consultante con respeto incondicional y le sirve de instancia crítica para que repare en las deficiencias lógicas de sus argumentos, en los presupuestos implícitos que deben ser observados a plena luz, en las implicaciones de sus tesis, en las carencias de información que han de ser subsanadas (muy a menudo ahondando en su vida interior). El asesor no juzga y no tiene interés alguno en persuadir de nada, aunque él en su vida personal no pueda dejar de tener su propia cosmovisión y axiología orientadoras; sabe que sólo la certeza, o la convicción de probabilidad, que se gesta dentro del sujeto actuante, cualitativamente muy diferente a la delegación confiada del propio juicio, puede realmente durar y mover consistentemente. Sobre muchas conclusiones a las que vaya llegando el consultante en su navegación, el asesor no podría siquiera pronunciarse, por depender de premisas que, como queda dicho, sólo son directamente cognoscibles con algún viso de validez al propio afectado; y respecto a las conclusiones intermedias, cuando revisan la forma de tesis generales de un grado variable de abstracción, el asesor puede mantener una actitud de cierta relativización de sus propias opiniones y/o puede confiar en el carácter permanentemente abierto de todo proceso de realización personal, que no puede saltarse estadios, sino que está conformado por una estructura de fases inalterablemente ordenadas.

Pero el fundamento más profundo del respeto incondicional con que el asesor se mantiene en la interacción de la consulta, y que le hace sentir una permanente devoción hacia la autonomía del consultante, sería, en el caso de darse, su confianza, como postulado metafísico o *al menos metodológico*, en la bondad última de toda persona y de su destino final. No hay, no puede haber, tal cosa como la pura malevolencia (la complacencia, originariamente impresa en la naturaleza humana, en el mal por sí mismo): todo impulso, toda pasión, todo recurso de la personalidad, es benéfico si está ubicado en su lugar relacional debido, orientado en un horizonte de comprensión que contenga el mayor número posible de datos accesibles al sujeto y que sea internamente coherente, después de una revisión exhaustiva. Sentir o actuar mal provienen siempre de pensar mal, de la ignorancia, de un conocimiento parcial que deja fuera algo o coloca algo fuera de su lugar; lo que se necesita entonces es, no una mutación misteriosa de la voluntad que no sabríamos cómo producir, sino una reinterpretación, un refinamiento de la coherencia o una extensión del conocimiento disponible, basado en el razonamiento y en la vivencia propios.

Aquí está también el suelo sobre el que descansa la indagación acompañada que emprende el consultante: ha de confiar, como incondicionalmente confía el asesor, en que cuanto va a encontrar es bueno, y no hay por tanto nada ante lo que haya que desviar la mirada, nada que haya que esconder(se) o negar(se), y mucho menos en el territorio benévolo de la consulta. Cuanto alienta en el interior del consultante, y el asesor lo sabe, tiene un potencial favorable que debe ser rescatado, pero el requisito previo es traerlo a la conciencia, en lugar de seguir enajenado en él por resistirse a afrontarlo conscientemente.

Todas las disposiciones innatas son ambivalentes, y pueden ser desarrolladas en una dirección “buena” o “mala” (el factor determinante de la “mala” dirección es siempre la ignorancia). Bradley defendió la tesis de que la malevolencia es un fenómeno derivado de otras

leyes y elementos de la naturaleza humana que en sí no son malos (BRADLEY, 1970, pp. 133-137) y a partir de los cuales pueden explicarse los afectos malevolentes: la envidia (como deseo del mal ajeno) puede explicarse a partir del deseo de suprimir la felicidad del otro que hace que se destaque y avive el doloroso fracaso comparativo propio; la satisfacción por la desgracia de otro (o por su ridiculización) se debe a que ésta hace que percibamos más nuestras propias ventajas (o bien que se incremente nuestra autoafirmación); otras formas de aparente malevolencia pueden explicarse por el placer que provoca la excitación de los sentidos y de la imaginación que viene de las sensaciones violentas; el goce en el sometimiento de otros (que implica forzarlos a hacer lo que no quieren) existe porque la voluntad ajena es siempre un límite para nuestra natural voluntad de poder (nuestro deseo de ampliar la esfera de expresión de nuestra voluntad); etc.

Por poner un ejemplo más, la ira desordenada no tiene que ser explicada necesariamente como una tendencia innata “mala”, sino como una inadecuada canalización, provocada por opiniones equivocadas sobre las cosas², de una energía natural que en sí no es mala, sino que, por el contrario, puede un ser un recurso valioso si es canalizada adecuadamente, es decir, si es dirigida por la sabiduría hacia fines nobles. El Bodhidharma, que llevó el budismo de India a China, nos viene a decir en un breve comentario al precepto de “No dejarse llevar por la ira” que la ira despierta cuando se consiente que se afiance la idea de un yo separado. El mismo precepto se deja formular en versión afirmativa como “Dejar que la energía de la ira sea vehículo de compasión”. El maestro zen Aitken Roshi nos dice que quien no es capaz de sentir ira bloquea su creatividad, y ofrece el siguiente texto de Thich Nhat Hanh:

2. Epicteto (50-125) nos dice en su Manual, XX: *“Acuérdate de que no te ofende el que te injuria ni el que te golpea, sino la opinión que has concebido”*.

“Trata tu ira con sumo respeto y ternura porque no es sino tú mismo. No la suprimas, simplemente toma conciencia de ella. Esa toma de conciencia es como el sol, brilla sobre las cosas y las transforma. Cuando eres consciente de tu rabia, tu rabia se transforma. Pero si destruyes tu rabia estás destruyendo al Buda, porque Buda y Mara son de la misma esencia. Tratar con conciencia y atención la rabia es como coger de la mano a un hermano menor”.

Así pues, en todas las pasiones aparentemente malevolentes subyacen potencialidades que pueden ser reconducidas más inteligentemente y que no son reconvertidas en un sentido favorable exclusivamente por desconocimiento.

La doctrina (usualmente denominada “intelectualismo ético”) de que no existe una mala voluntad, de que la voluntad siempre quiere el bien, y de que sólo actúa mal por ignorancia, y nunca a sabiendas, se sostiene sobre el presupuesto de que el bien moral coincide con la autorrealización personal última (tesis inicial de este capítulo), la cual es el bien más propio del sujeto que éste no puede dejar de querer, y, por tanto, cuando actúa en contra del bien, actúa en contra de sí mismo, y tal acción no puede darse voluntariamente. Si se escinden el bien particular del individuo y el bien general (protegido por la moralidad), si no se admite que la coincidencia de ambos se corresponde con la comprensión verdadera de la identidad personal última, entonces se debe encarar la dificultad de una enseñanza ética (imprescindible para la protección efectiva de los valores sociales) que persuada racionalmente (y no por coerción, condicionamiento de la conducta o embaucamiento) de que se obre bien *en contra de uno mismo*. Es más ajustado a nuestra experiencia profunda reencontrar la alegría de la moralidad, que no es obligación penosa, sino autorrealización jubilosa.

4. El problema de la debilidad de la voluntad

La objeción clásica contra la tesis de que el mal moral se debe a la ignorancia es la presunta patencia del fenómeno de la “debilidad de voluntad”, del que es expresión la conocida exclamación de San Pablo: “*Porque no hago el bien que quiero, el mal que no quiero es lo que hago*” (Romanos 7:19). Aparentemente, el débil de voluntad reconoce el mal y lo desapueba como contrario a él, pero no puede resistirlo.

Aristóteles se planteó el problema de la debilidad de la voluntad (*akrasia*) dentro del ámbito de la templanza y su vicio por exceso, la intemperancia o incontinencia:

“Se podría preguntar cómo un hombre que tiene recto juicio puede ser incontinente. Algunos dicen que ello es imposible, si se tiene conocimiento: pues, como Sócrates pensaba, sería absurdo que, existiendo el conocimiento, otra cosa lo dominara y arrastrara como a un esclavo. Sócrates, en efecto, combatía a ultranza esta teoría, y sostenía que no hay incontinencia, porque nadie obra contra lo mejor a sabiendas, sino por ignorancia. Ahora bien, este argumento está en oposición manifiesta con los hechos, y es preciso investigar, acerca de esta pasión, si es debida a la ignorancia y de qué clase de ignorancia se trate, porque es evidente que un hombre incontinente, antes de entrar en un estado de pasión, no cree (que debe hacer lo que hace en tal estado). Hay algunos que, en parte, están de acuerdo con esta tesis, y en parte no: pues admiten que nada hay más fuerte que el conocimiento, pero no están de acuerdo con que uno no pueda tener una conducta opuesta a lo que le parece mejor, y, por esta razón, dicen que el incontinente, cuando está dominado por el placer, no tiene conocimiento, sino opinión. Pero si es opinión y no conocimiento, y la convicción que resiste a la pasión

no es fuerte sino débil, como en los que dudan, tendríamos indulgencia con los que no permanecen en esta convicción frente a deseos violentos, aunque para la maldad no tenemos indulgencia, ni para ningún otro modo de ser censurable”.

(ARISTÓTELES, *Ética Nicomáquea*, 1145b-1146 a 4).

Aristóteles distingue aquí entre dos modos diversamente intensos y fundados de saber las cosas: sólo uno de ellos es capaz de mantenerse, y de mover así a la voluntad, frente a la atracción de un placer inmediato. Otros autores, que escucharemos a continuación, nos ayudarán a profundizar en ciertos matices.

Puede ocurrir que el aparentemente débil de voluntad crea saber lo que le conviene, pero una parte inconsciente de él aliente dudas. Como nos dice Donald Davidson:

“Podemos actuar como si supiéramos algo y, sin embargo, dudar en lo más profundo de nosotros de ello; podemos estar actuando al límite de nuestra capacidad y al mismo tiempo estar fuera de la escena como observadores y decirnos a nosotros mismos: ‘Qué cosa tan extraña hago’. Podemos desear cosas y decirnos a nosotros mismos que las odiamos. Estos estados intermedios y contradictorios apuntan a una forma de describir sin contradicción muchos casos en los que nos encontramos hablando de debilidad de la voluntad”.

(DAVIDSON, p. 28).

En estos casos habría que dejar hablar a la parte del sujeto que duda o que disiente, que también tiene sus propias razones, y un marco idóneo para escuchar esa voz frustrada es la consulta filosófica. El ejemplo de Laura que expone Mónica Cavallé en el primer capítulo de esta obra proporciona una buena ilustración. Se puede encontrar otro ejemplo en el caso de Verónica expuesto en el último capítulo de “La filosofía, maestra de vida” (ver Bibliografía).

En otros casos, el débil de voluntad quizá sabe sin sombra de duda lo que debe hacer, pero puede saberlo de una manera abstracta, no cualificada, desconectada de su imaginario o sus emociones, y entonces debe afinar su estado cognitivo, vinculándolo con imágenes y sentimientos, para que se haga más estable y reúna más poder motivador frente a otros elementos psíquicos, y pueda así doblegar la inercia de la costumbre o la fuerza de emociones presentes o de percepciones o imágenes vívidas que apunten a una dirección contraria. Como sostenía Bradley, *“no es el conocimiento, sino un determinado grado relativo de sentimiento excitado por cierta clase de conocimiento, lo que somete al apetito”* (BRADLEY, 1970, p. 148). No olvidemos que psicológicamente no somos una unidad, sino que coexisten en el caleidoscopio cambiante de nuestra conciencia deseos, ideas, perspectivas e imágenes múltiples y contradictorias, y el elemento que más absorbe nuestra atención en el momento dado de la acción incorrecta no suele ser la idea abstracta, con escaso efecto sobre nuestra imaginación y sentimientos, sino el estímulo más sensible, con más poder de imposición sobre nuestra mente. En tal caso se podría decir que se actúa bajo la enajenación de un olvido momentáneo de lo que se sabe, olvido que es posible porque lo que se sabe no tiene la calidad que permite el firme arraigo en la mente capaz de resistir frente a otros componentes de la experiencia, que se hacen dominantes en el instante en que se precipita el acto.

Arthur Schopenhauer sigue la misma línea de análisis en la regla 19 de las concernientes a nuestra conducta para con nosotros mismos:

“La impresión del presente y de lo meramente visible es, en relación a lo meramente pensado y consciente, muchísimo más vigorosa, no en virtud de su materia y su contenido, que a menudo son mínimos, sino en virtud de la forma, de su visibilidad e inmediatez, que actúan sobre nuestro ánimo

destruyendo su tranquilidad y confundiendo sus intenciones. Y es que lo presente, lo visible, en tanto que fácilmente perceptible, obra siempre de golpe con todo su poder, mientras que los conceptos y las razones requieren tiempo y tranquilidad a fin de que se los medite poco a poco; ésa es la razón de que no pueda tenérselos presentes en todo momento. He aquí por qué una cosa agradable a la que hemos renunciado como consecuencia de la reflexión nos incita de nuevo en cuanto volvemos a verla; de la misma manera nos atormenta un juicio que sabemos incompetente, o nos irrita una ofensa a pesar de saber que sólo merece nuestro desprecio; asimismo, nada podrán diez razones en contra de la verdad de un peligro si éste adopta visos aparentes de realidad, etcétera”.

(SCHOPENHAUER, p. 170).

Schopenhauer deriva de las consideraciones anteriores una máxima práctica:

“Cuando no podamos dominar una impresión mediante meros pensamientos, lo mejor será neutralizarla con una impresión contraria; por ejemplo, la impresión de una ofensa, con la búsqueda de quienes nos aprecian; la impresión de un peligro amenazador, mediante un examen exhaustivo de los medios reales que podemos emplear para evitarlo. Aquel italiano cuya historia nos refiere Leibniz pudo superar incluso los dolores del tormento al obligarse a no apartar ni un solo instante de su mente mientras lo torturaban la imagen del cadalso al que lo conduciría su confesión; por eso de cuando en cuando gritaba “Io ti vedo!”, palabras que se referían al patíbulo, como explicó más tarde. Precisamente, es a causa de estas razones que estamos examinando por lo que cuando todos los que nos rodean mantienen otra opinión

muy distinta a la nuestra y obran en consecuencia, nos resulta tan difícil mantenernos firmes en nuestra posición a pesar de que estemos convencidos de su error. Para un rey fugitivo que viaja de riguroso incógnito, el estricto ceremonial de sumisión que observa con él su hombre de confianza cuando se encuentran ambos a solas es algo necesario y muy consolador, pues de no mantenerse su observancia, el rey podría llegar incluso a dudar de su propia persona”.

(pp. 170-171).

Blaise Pascal también insiste en que las conclusiones racionalmente fundadas, dependientes de un proceso argumentativo que no es posible restaurar a cada momento, tienden a difuminarse en nuestra conciencia, y es preciso apuntalarlas con la costumbre:

“Finalmente, hay que recurrir a la costumbre cuando el espíritu ha visto una vez dónde está la verdad, a fin de abreviar en ella, y asirnos a esta creencia, que se nos escapa en todo momento; porque es demasiado trabajo tener siempre presentes sus pruebas. Hay que adquirir una creencia más fácil, la del hábito, que sin violencia, sin arte, sin argumento, nos hace creer en las cosas, inclina todas nuestras potencias hacia esta creencia, de suerte que nuestra alma caiga en ella naturalmente. Cuando no se cree sino por la fuerza de la convicción y el autómatas está inclinado a creer lo contrario, no es bastante”.

(ELSTER, 1996, p. 45).

Con todo lo dicho en este apartado hemos querido mostrar que el fenómeno pretendidamente evidente de la debilidad de la voluntad (actuar contra el bien que uno conoce y aprueba) no es admitido como real dentro del marco del llamado, con expresión inadecuada, “intelectualismo ético”, que proclama que el conocimiento del

bien impide obrar mal³, bien entendido que ese conocimiento del bien ha de ser más que meramente intelectual, como se ha visto, y ha de estar sólidamente arraigado en la personalidad para poder ser un guía estable de la conducta.

En cualquier caso, a los efectos del asesoramiento filosófico no resulta crucial dirimir si es real la debilidad de la voluntad o si tiene razón el “intelectualismo ético”. Metodológicamente en la consulta filosófica hay que trabajar “como si” estuviera acertado el intelectualismo ético, ya que nada podríamos hacer para cambiar una voluntad que incomprensiblemente se aferra, por su libertad ininfluenciable, a un mal que no le conviene, y ya que nuestros objetos de trabajo son los estados cognitivos (no meramente intelectuales: han de estar nutridos por la vivencia y por los sentimientos) y lo que de ellos dependa, sea mucho o poco. El progreso en los estados cognitivos tiene inexorablemente sus fases y su ritmo, y en la consulta no se puede sustituir el aprendizaje que sólo la vida puede dar, sino que se puede nada más (y nada menos) facilitar el refinamiento y la toma de conciencia del bagaje vital, sin duda muy importante, que el consultante ya trae consigo.

5. A vueltas con la insuficiencia de los códigos y de las estrategias racionales en las deliberaciones éticas

En el apartado 2 expusimos las razones por las que no podemos aliviar la dificultad enorme de la adopción de decisiones éticas mediante el recurso a códigos generales que infaliblemente nos indi-

3. No debe entenderse que el conocimiento del bien nos determina, sino que justamente con él alcanzamos la verdadera libertad, ya que ese bien es idéntico con nuestro ser más genuino. El intelectualismo ético tampoco despoja de responsabilidad al ignorante que obra mal, ya que cada uno responde por su estado de conocimiento, que está en su mano perfeccionar. Como nos dice Epicteto, de nosotros depende mejorar nuestras representaciones.

quen qué hacer (o qué no hacer) en cada situación concreta; es cierto que los códigos generales nos ayudan, pero ningún código sensato prescribirá o prohibirá actos materiales demasiado determinados, sino que dejará una ambivalencia sujeta a interpretación o se referirá sólo a la mayoría de las situaciones probables, sin pretender preverlas todas.

El mismo Tomás de Aquino admite, aun sosteniendo que los primeros principios de la ley natural son universales (formulados muy abstractamente, como se ve, por ejemplo, en el principio que manda obrar de acuerdo con la razón), que su aplicación a casos particulares requiere sacar de ellos conclusiones derivadas que ya no podrán ser universales, sino que estarán sujetas a excepciones.

No es de extrañar que en la tradición del Budismo Zen los preceptos que debía seguir el discípulo se transmitieran en una entrevista privada entre maestro y discípulo (*dokusan*), y no se revelaran públicamente, porque su formulación general era susceptible de ser malinterpretada y aplicada inadecuadamente a casos concretos si no se contaba con cierta comprensión profunda de la naturaleza última de las cosas.

Ante la insuficiencia de los códigos, las estrategias racional-metódicas, ejercitadas siempre sobre una situación concreta y por el sujeto (aunque con cierta guía) que está realmente implicado en esa situación (único que posee conocimiento directo de todos los factores y detalles en juego), tienen, sin duda, una aportación que hacer en los procesos de decisión. Estas estrategias han de combinar técnicas y procedimientos que son secularmente filosóficos (pero empleados siempre sobre la vivencia, y no sobre contenidos meramente mentales): la clarificación conceptual, el discernimiento analítico de los datos, su reconstrucción sintética (en busca del perfeccionamiento de la coherencia interna), la detección de supuestos e implicaciones, la denuncia de incorrecciones formales e informales de razonamiento, la fundamentación del contenido de verdad de las afirma-

ciones, la resignificación y reajuste de los elementos en una nueva totalidad conscientemente asumida, el pensamiento creativo que enriquece con nuevas perspectivas, etc. En el uso de todas estas herramientas la asistencia de alguien familiarizado con ellas puede ahorrar mucho tiempo y dar más garantías de rigor y acierto; en cualquier caso, disponer de un interlocutor atento, como instancia de contraste y de control, es una ayuda para completar un recorrido que puede ser arduo.

Pero ya dejamos anotado en el apartado 2 que los procedimientos racionales pueden desembocar en una invencible incertidumbre cuando aspiramos con ellos a llegar a certezas sobre la forma de encarar un determinado desafío vital, y empeñarnos en exigir a la razón lo que ésta no puede dar sería incurrir en un vicio de irracionalidad llamado hiperracionalidad. Los teóricos de la elección racional hablan entonces de la elección aleatoria como un recurso legítimo, si bien, al proponer esa única solución alternativa, no parecen contemplar otras vías intuitivas de reconocimiento interior del camino que uno debe y quiere seguir, de las que, sin embargo, podrían invocarse muchos testimonios creíbles.

6. La posibilidad de la intuición ética

Mónica Cavallé, haciéndose eco de una antiquísima y perenne tradición sapiencial en la que se enhebran grandes autores de Oriente y de Occidente, nos habla de la voz de nuestro yo profundo como el único foco de luz en el que podemos confiar plenamente, aunque no nos convenza con argumentaciones lógicas, sino con un *“sentimiento puro preñado de conocimiento que procede de lo más elevado de nosotros y que nace en un clima interior de desinterés, honestidad y receptividad”* (CAVALLÉ, 2004, p. 251). Esa voz es la voz del corazón: *“Quien elige el camino del corazón, no se equivoca”* (CAVALLÉ, 2005, p. 127).

Hay un itinerario reflexivo (que aquí entregamos a la crítica del lector), además de la credibilidad de tantos testimonios, que puede transitarse para llegar a la admisión de la posibilidad de la existencia de esa guía interior, posibilidad en la que no hay ninguna contradicción metafísica y que no hay por qué rechazar de entrada por obstinación o por prejuicio. La reiterada comprobación lógico-empírica de las limitaciones de nuestro discernimiento racional práctico, conjugada con la escucha de una permanente llamada a la realización del destino incierto de nuestro Yo (de nuestra vida auténtica, diría Ortega y Gasset), nos abre a esa admisión. Nos abre también la constancia de la desproporción entre nuestros anhelos irrenunciables (que requieren condiciones colectivas y globales que no podríamos dar por aseguradas) y la insignificancia y nulidad de nuestros esfuerzos y capacidades, siempre expuestos, además, a contingencias adversas: o nos armonizamos con fuerzas objetivas, o carece de sentido comenzar por nosotros mismos nada, afectados, como estamos, por incurables miopía y minusvalía.

Una disyuntiva se nos plantea: o bien confiar en que hay un cierto orden, allende nuestro conocimiento, en la realidad (sin el que no podríamos llegar a ser lo que queremos llegar a ser), y en que algún modo de armonización o identidad con él ha de haber, o bien entregarse al desaliento constante de saber que no tenemos poder sobre nada, que los ideales que nos dan sentido, y sin los cuales nada somos, penden siempre de un hilo, y que el carácter ciego y accidental de nuestras circunstancias coloca sobre nuestras espaldas un peso imposible de sobrellevar. No podemos conocer todo lo que deberíamos conocer para asignarnos nuestra tarea en cada situación; no nos queda, así pues, sino encontrar la forma de sintonizar nuestra voluntad con la inteligencia que rige la realidad que nos toca, aun no siéndonos visible el designio último de la trama.

Por otra parte (esbozamos ahora una segunda rama del mismo itinerario reflexivo), una inmersión profunda en la vida interior, una autoobservación prolongada en medio del tráfigo de nuestra activi-

dad cotidiana, nos va dando la percepción de que es ilusorio sentirse actores en un drama totalmente delimitado por acontecimientos externos que no están, desde luego, bajo el gobierno de nuestra pequeña voluntad, en un drama en el que incluso nuestra actuación está alentada por estados de ánimo, deseos, ocurrencias, inspiraciones, que de ninguna manera pueden describirse como una producción deliberada. Asistimos a nuestro discurso, más que lo producimos. Nos vuelve a decir Mónica Cavallé:

“¿Elegimos conscientemente cada pensamiento que tenemos y cada palabra que pronunciamos? ¿Elegimos querer lo que queremos o anhelar lo que anhelamos?... Una observación detenida y libre de prejuicios nos puede ayudar a vislumbrar que todo nuestro obrar, externo e interno, es una actividad espontánea que sucede a través de nosotros, pero no en virtud de nosotros; que podemos libremente dirigir u orientar, pero no originar; una actividad, en definitiva, que tiene un origen impersonal, si bien el filtro que es nuestro organismo, nuestra estructura psicofísica particular, dota a ese pensamiento, a esa acción, etc, de rasgos idiosincrásicos y personales” (CAVALLÉ, 2005, pp. 97-98).

Sartre, en su examen de la verdad primaria de Descartes que fundó la filosofía moderna (“Pienso, luego existo/soy”), se percató de que la conciencia que dice “Yo soy” no es la conciencia que piensa (TOLLE, pp. 54-55) –es decir, que duda, que entiende, que afirma, que niega, que quiere, que no quiere, que imagina y que siente, tal como enumera Descartes en sus *Meditaciones Metafísicas, II*–.

La Conciencia que dice “Yo soy” es el Testigo que observa y no se identifica con lo observado, que le viene dado. Nuestras ideas, nuestras comprensiones, los deseos que se nos imponen, conforman el caudal de representaciones entre las que la Conciencia-Testigo –o el regente interior, en expresión de Epicteto– discierne y elige,

pero sin confundirse con ellas. Ningún conjunto de representaciones o formas agota el ser del Testigo, distinto siempre de ellas e indisoluble con ellas.

Difícilmente puede el ser humano considerarse creador absoluto con sus acciones, cuando los resultados de éstas dependen de condiciones externas e internas que de ninguna manera está en su mano controlar. Desde esa lucidez sólo cabe la apertura contemplativa (también de la acción propia, que no se obstruye) a un poder inteligente de lo real (*Logos*) del que todo depende y que actúa a través de cada individuo, el cual puede cooperar con él o no, enajenado en la ilusión de poseer una total autoría propia. En esta cooperación el individuo halla su plenitud, y con ella su libertad, ya que descubre que su mejor voluntad es una con la voluntad del *Logos*.

7. La naturaleza de la intuición ética

La clave del acierto ético, que nuestras facultades racionales no nos pueden garantizar, está en permanecer arraigados en esa identidad íntima de la Conciencia-Testigo, que compartimos con cualquier otro ser humano, cuyo destino sentimos entonces como propio. Ya no somos esencialmente un yo separado, con tales y tales características de personalidad, tales circunstancias vitales y tal pasado (todo ello casual y convencional, finalmente un corsé que nos oprime), sino ante todo somos máxima atención puesta en el mundo (externo e interno).

Ya no importa tanto ser o hacer esto o aquello o alcanzar meta alguna (que nunca está asegurada y que se confía siempre al verdadero poder creativo que late en las cosas): basta el deleite de contemplar la vida que bulle por doquiera, sin ansiedad, sin expectativas (todo es fin en sí mismo), sin temores, instalados en el presente con la serenidad que da la confianza. Incluso cuando nos proponemos una meta, los medios que conducen a ella no quedan devaluados

como meramente instrumentales, ni nos relacionamos con ellos impacientemente, sino que los disfrutamos y conocemos como investidos también de un sentido absoluto propio.

Desde esa alta perspectiva caen nuestros deseos más superficiales, caen así mismo las emociones reactivas, vinculados unos y otras a la falsa identificación con un yo separado, y aflora el sentimiento puro. En el ámbito del diálogo desinteresado y veraz de la consulta filosófica, a salvo de la competencia y de los condicionamientos de la vida social, tan desfiguradores de nuestra percepción de nosotros mismos y, por ende, de nuestras motivaciones, podemos elevarnos a nuestra verdadera identidad y hacernos más sensibles a nuestro fondo esencial, y reposar en él, y apostar por él. Es ese fondo el que puede estar conectado con la inteligencia que rige la situación que nos ha correspondido (TOLLE, pp. 293-305). De él brota una intuición que no puede justificarse con razones, pero que nos indica cuál es nuestra tarea: ese destino exterior, emanado de nuestro fondo, es vivido con fruición, con paz, con amor, con naturalidad, porque activa nuestras habilidades y nuestros gustos, en lugar de ir contra ellos, y se nos hace fácil su tránsito. Obviamente, no pueden ser eliminados los momentos duros, ante los que habrá que intentar rendir una sincera aceptación, pero en la trayectoria general de nuestra vida hemos de sentir cierta fluidez no exenta de deleite, atentos siempre, no a nosotros mismos, sino al contexto, con el que nuestra acción se coordina y por cuyo bien global se afana, y por el que nos dejamos también aconsejar, sin empeñarnos en forzarlo. La acción acertada será social y ecológicamente constructiva, en la mayor medida posible.

El talento ético, el talento que sabe no extraviarse en el sendero de la autorrealización, no hace comparaciones y no da importancia definitiva a los juicios ajenos, sino que sigue puntos de referencia propios para evaluar las etapas de su itinerario. El diálogo filosófico, así pues, sirve de detonante o catalizador de ese talento que no puede recibir respuestas de fuera.

Bibliografía citada

- ARISTÓTELES, *Ética Nicomáquea*, Gredos, Madrid, 2000.
- BRADLEY, F.H., *Ethical Studies*, Clarendon Press, Oxford, 1927².
- BRADLEY, F.H., *Collected Essays*, vol.I, Greenwood Press, Westport (Connecticut), 1970.
- CAVALLÉ, M., *La filosofía, maestra de la vida*, Aguilar, Madrid, 2004.
- CAVALLÉ, M., *La sabiduría recobrada*, Martínez Roca, Madrid, 2005.
- CENCILLO, L., *Libido, terapia y ética*, Verbo Divino, Estella, 1974.
- DAVIDSON, D., *Essays on Actions and Events*, Clarendon Press, Oxford, 1982.
- ELSTER, J., *Economics*, Gedisa, Barcelona, 1997.
- ELSTER, J., *Ulises y las sirenas*, F.C.E., México, 1989.
- ORTEGA Y GASSET, J., *La rebelión de las masas*, Orbis, Barcelona, 1983.
- SARTRE, J.P., *El existencialismo es un humanismo*, Sur, Buenos Aires, 1977.
- SCHOPENHAUER, A., *Aforismos sobre el arte de saber vivir*, Debate, Barcelona, 2000.
- TOLLE, E., *A New Earth. Awakening to Your Life's Purpose*, Dutton, USA, 2005.
- TOMÁS DE AQUINO, *Suma Teológica*, B.A.C., Madrid (varias ediciones).

Acerca de la Asociación Española para la Práctica y el Asesoramiento Filosóficos (ASEPRAF)

ASEPRAF

Fundada en Octubre de 2002, la *Asociación Española para la Práctica y el Asesoramiento Filosóficos* busca promover el asesoramiento filosófico y un enfoque de la filosofía que permita que el mayor número de personas se beneficie de la reflexión filosófica en su vida cotidiana.

Fines de la Asociación

- Promover la práctica filosófica en todos los sectores de la sociedad, superando la habitual reducción de la Filosofía a los ámbitos académicos. Mostrar la relevancia de la reflexión filosófica para la vida cotidiana y la necesidad de que la filosofía recupere la dimensión de transformación que en buena medida ha perdido, si bien formó parte de su intención original.

- Hacer accesible el conocimiento de la Filosofía, entendida como “arte de vida”, a través de escritos, cursos, diálogos, encuentros, talleres, tertulias, etc., dirigidos al público general.
- Dar a conocer el “asesoramiento filosófico” –una modalidad de asistencia y de asesoramiento de naturaleza no clínica, médica, ni psicológica, sino específicamente filosófica– en todas sus formas: las dirigidas a particulares, a grupos y a organizaciones.
- Favorecer el reconocimiento social y profesional de los filósofos asesores. Servir de lugar de registro de los filósofos asesores certificados por la Asociación y de vehículo de contacto entre ellos.
- Proporcionar cursos que permitirán, a quienes tengan una titulación universitaria superior en Filosofía, adquirir habilidades necesarias para el ejercicio del asesoramiento filosófico.
- Certificar como filósofos asesores vinculados a ASEPRAF a quienes satisfagan los criterios de idoneidad profesional y técnica que establezca la Asociación y acepten el código de ética profesional establecido por la misma.
- Establecer y mantener un listado de los filósofos asesores certificados por la Asociación que así lo deseen, de tal modo que los interesados en sus servicios puedan conocerlos, seleccionarlos y localizarlos.
- Desarrollar un cuerpo de conocimiento relativo a la práctica y al asesoramiento filosóficos y, más genéricamente, a la relación entre Filosofía y vida cotidiana, y difundirlo a través de investigaciones y publicaciones, cursos, conferencias, congresos, seminarios, etc.

Más información: www.asepraf.org

Bibliografía sobre la práctica filosófica

ACHENBACH, GERD

- *Philosophische Praxis*, Jurgen Dinter, Koln, 1984.

BARRIENTOS, JOSÉ

- *Introducción al asesoramiento y a la orientación filosófica*, Idea, Tenerife, 2005.

BRENIFIER, OSCAR

- *El diálogo en clase*, Idea, Tenerife 2005.

Filosofía para niños:

- *Qué es la vida*, ilustraciones de Jérôme Ruiller, Edebé, Barcelona, 2006.
- *Qué son los sentimientos*, ilustraciones de Jérôme Ruiller, Edebé, Barcelona, 2006.
- *Qué es el bien y el mal*, ilustraciones de Jérôme Ruiller, Edebé, Barcelona, 2006.

CAVALLÉ, MÓNICA

- *La sabiduría recobrada. Filosofía como terapia*, Oberón (Grupo Anaya), Madrid, 2001 / Martínez Roca (Grupo Planeta), Madrid, 2006².
- *La filosofía, maestra de vida*, Aguilar, Madrid, 2004 / Punto de Lectura (Santillana), 2005.

- “El asesoramiento filosófico: una alternativa a las psicoterapias”, en: *Psicópolis. Paradigmas actuales y alternativos en la psicología contemporánea*, Kairós, Madrid, 2005.

CENCILLO, LUIS

- *Cómo Platón se vuelve terapeuta*, Syntagma Ediciones, Madrid, 2002.
- *Asesoramiento filosófico: qué técnicas, qué filosofías*, Idea, Tenerife, 2005.

COHEN, ELLIOT D.

- *Philosophers at Work: Issues and Practice of Philosophy*, Wadworth Pub, 1992.

CURNOW, TREVOR

- (Ed.) *Thinking Through Dialogue, Essays on Philosophy in Practice*, Practical Philosophy Press, Surrey (United Kingdom), 2001.
- *Cómo vivían los filósofos en la antigüedad*, Idea, Tenerife, 2005.

GUTKNECHT, THOMAS HIMMELMANN, BEATRIX STAMER, GERHARD (HG.)

- *Dialog und Freiheit*, Lit Verlag, Münster, 2005.

HADOT, PIERRE

- *Philosophy as a Way of Life*, Edited and with an introduction by Arnold I. Davidson, Blackwell, Oxford, 1995.

HOWARD, ALEX

- *Philosophy for Counseling and Psychotherapy*, Palgrave Macmillan, 2002.

KREIMER, ROXANA

- *Falacias del amor. ¿Por qué Occidente anudó amor y sufrimiento?*, Anarrés, Buenos Aires, 2004.
- *Filosofía para la vida cotidiana*, Idea, Tenerife, 2005.
- *Artes del buen vivir. Filosofía para la vida cotidiana*, Paidós, Buenos Aires, 2005.

LAHAV, RAN AND TILLMANN, MARIA DA VENZA (ed.).

- *Essays on Philosophical Counseling*, University Press of America, Nueva York, 1995.

LEBON, TIM

- *Wise Therapy: Philosophy for Counsellors*, Continuum, London and Nueva York, 2001.

LINDSETH, ANDERS

- *Zur Sache der Philosophischen Praxis*, Verlag Karl Alber, Freiburg/München, 2005.

MARINOFF, LOU

- *Más Platón y menos Prozac. Filosofía para la vida cotidiana*, Sine Qua Non (Ediciones B), Barcelona, 2000. (*Plato, Not Prozac! Applying Philosophy to Everyday Problems*, HarperCollins Publishers, 1999).
- *Philosophical Practice*, Academic Press, 2001.

NELSON, LEONARD

- *Socratic Method and Critical Philosophy*, Dover Pubns, 1965.

NUSSBAUM, MARTHA C.

- *La terapia del deseo*, Paidós, Barcelona, 2003.

RAABE, PETER B.

- *Philosophical Counseling: Theory and Practice*, Praeger Pub Tex, Westport / Connecticut / Londres, 2000.
- *Issues in Philosophical Counseling*, Praeger Pub Text, Westport / Connecticut / Londres, 2002.

SCHUSTER, SCHLOMIT C.

- *Philosophy Practice: An Alternative to Counseling and Psychotherapy*, Praeger Pub Text, Westport / Connecticut / Londres, 1999.
- *The Philosopher's Autobiography. A Qualitative Study*, Praeger Pub Text, Westport / Connecticut / Londres, 2003.

Nota biográfica de los colaboradores

Luis Cencillo es Doctor en Filología Clásica, Licenciado en Derecho, Filosofía y Teología. Ha sido profesor contratado en varias universidades centroeuropeas (Innsbruck, Munich, Friburgo, Bonn y Colonia), profesor agregado en la Universidad Complutense de Madrid y Catedrático en la Universidad de Salamanca, además de Decano de su Facultad de Psicología. Emérito de Colonia. Es antropólogo, filósofo y psicoanalista y Presidente y docente de la Fundación Cencillo de Pineda para la formación de psicoterapeutas. Es autor de numerosas obras, entre las que destacamos, por su relación directa con el AF: *Cómo Platón se vuelve terapeuta*, Syntagma ediciones; *Asesoramiento filosófico: qué técnicas, qué filosofías*, Ediciones Idea.

Roxana Kreimer es Licenciada en Filosofía y Doctora en Ciencias Sociales (ambos por la Universidad de Buenos Aires, Argentina). Fue becaria del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas de la Argentina (CONICET). Es autora de los libros: *Historia del mérito* (2000); *Artes del buen vivir: Filosofía para la vida cotidiana* (Paidós, 2005; Anarres, 2002 y ediciones IDEA, España, 2005), el primer libro sobre Asesoramiento Filosófico escrito originariamente en español; *Falacias del amor (¿Por qué Occidente anudó amor y sufrimiento?)* (Paidós, 2005, y Anarres, 2003); *La tiranía del automóvil*

(Los costos humanos del progreso tecnológico) (Anarres, 2006). Es autora de numerosos trabajos en medios académicos y periodísticos. Es filósofa asesora y desde hace cuatro años tiene un concurrido Café Filosófico en Buenos Aires. Estuvo a cargo de la primera cátedra universitaria argentina de Asesoramiento Filosófico en la Facultad de Filosofía de la UCES. Edita en Internet dos páginas: “Filosofía para la vida”, <http://www.filosofiaparalavida.com.ar> y “Filosofía y Literatura”, <http://geocities.com/filosofialiteratura>, algunos de cuyos artículos han sido traducidos al italiano, al inglés y al ruso.

José Luis Romero es Licenciado en Filosofía y Diplomado de Estudios Avanzados en Filosofía. Especialista en Ciencia, Tecnología y Sociedad y en Materialismo Histórico y Teoría Crítica, y Diploma Universitario en Comportamiento Humano. Becario de Investigación por la Universidad Complutense de Madrid. Doctorando en Asesoramiento Filosófico. Profesor de filosofía, psicología y ética y filósofo asesor. Miembro titulado y docente de la Asociación Española para la Práctica y el Asesoramiento Filosóficos (ASEPRAF). Ha organizado en la Universidad Complutense de Madrid las jornadas “El papel de la psicología académica” (2000) y el “III encuentro estatal de iniciativas críticas en disciplinas *psi*: psicología, poder y sociedad” (2004). Ha realizado ponencias en congresos nacionales e internacionales y es editor y coautor de los libros *Psicópolis: paradigmas actuales y alternativos en la psicología contemporánea* (Kairós, 2005) y *Antipsychologicum: el papel de la psicología académica* (Virus, 2006).

Colección
ÉTICA APLICADA

Director: Enrique Bonete Perales

1. **¿Libres para morir? En torno a la Tánato-ética.** Enrique Bonete Perales
2. **Ética de los negocios. Innovación y responsabilidad.**
Pedro Francés Gómez
3. **Podemos hacer las paces. Reflexiones éticas tras el 11-S y el 11-M.**
Vicent Martínez Guzmán
4. **Una muerte razonable. Testamento vital y eutanasia.**
David Rodríguez-Arias Vailhen
5. **Buscando la felicidad. La odisea de la conciencia moral en su peregrinar hacia el bien.** J. M^a. G^a. Gómez-Heras
6. **Ética de la televisión. Consejos de sabios para la caja tonta.**
Isidro Catela
7. **Ética de la vida familiar. Claves para una ciudadanía comunitaria.**
Agustín Domingo Moratalla
8. **Ética para jóvenes. De persona a ciudadano.** Marcos Román
9. **Ética de la vida buena.** Leonardo Rodríguez Duplá
10. **¿Debemos tolerarlo todo? Crítica del “tolerantismo” en las democracias.** César Tejedor y Enrique Bonete
11. **Arte de vivir, Arte de pensar. Iniciación al asesoramiento filosófico.**
Mónica Cavallé y Julián D. Machado (Eds.)
12. **La ética interna del Derecho. Democracia, derechos humanos y principios de justicia.** José Antonio Ramos Pascua
13. **Ética y cambio climático.** Carmen Velayos Costelo
14. **Ética y experimentación con seres humanos.** David Rodríguez-Arias, Grégoire Moutel y Christian Hervé (Eds.)
15. **Ética para corruptos. Una forma de prevenir la corrupción en los gobiernos y administraciones públicas.** Óscar Diego Bautista
16. **Ética y periodismo.** Josquín Jareño Alarcón

ARTE DE VIVIR, ARTE DE PENSAR

Mónica Cavallé es Doctora en Filosofía por la Universidad Complutense de Madrid y Master en Ciencias de las Religiones. Se ha especializado en el estudio de las metafísicas orientales así como en los estudios comparados entre las filosofías de Oriente y Occidente. Trabaja como filósofa asesora y es presidenta de la Asociación Española para la Práctica y el Asesoramiento Filosóficos (ASEPRAF). Es investigadora, conferenciante y escritora.

Julián Domingo Machado es Licenciado en Filosofía por la Universidad de Salamanca. Ha realizado sus cursos de Doctorado en la Universidad de Salamanca y en la UNED, y en esta última universidad ha desarrollado su Trabajo de Investigación para el Doctorado en el área de Filosofía de la Religión. Es vicepresidente de la Asociación Española para la Práctica y el Asesoramiento Filosóficos (ASEPRAF).

Este libro pretende ser una introducción accesible a la Práctica Filosófica y a su principal forma de aplicación, el asesoramiento filosófico: una nueva modalidad de relación de ayuda por la que un filósofo se ofrece a acompañar a sus consultantes o interlocutores en una reflexión dialogada orientada a clarificar, desde una perspectiva filosófica, sus preguntas, inquietudes o conflictos existenciales. La Práctica Filosófica es un movimiento internacional contemporáneo, puesto en marcha por filósofos, que aspira a que la reflexión filosófica esté presente en la vida social y abierta a la participación de todos los ciudadanos, y que busca rescatar la antigua concepción originaria de la filosofía como sabiduría vital con poder para sanar al individuo y dar plenitud de sentido a su existencia. Según esta concepción, toda persona puede y debe ser filósofa en la medida en que no se conforme con vivir sometida al dictado de la costumbre, de las convenciones sociales y de las creencias vigentes, y aspire a ser dueña de su vida, eligiendo sus metas y examinando sus experiencias para extraer de ellas sus propias verdades y orientar autónomamente su acción.

Un libro práctico e iluminador destinado a toda persona interesada en lo que una filosofía viva le pueda ofrecer.

DESCLÉE



ISBN: 978-84-330-2132-8



9 788433 021328

www.edesclée.com

DESCLÉE DE BROUWER