

Mónica Cavallé Cruz\*

## *La práctica filosófica*

### *Resumen*

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 indisolublemente a la comprensión profunda de la realidad y de nosotros mismos y a nuestra transformación interior, la ordenada al desarrollo de nuestras mejores posibilidades.

*Palabras clave:* “práctica filosófica”, “asesoramiento filosófico”, transformación interior, arte de vivir y filósofo asesor.

### *Philosophical Practice*

#### *Abstract*

Philosophical Practice is an international movement comprised by philosophers whose aim is for philosophy to outrun its present confinement to academic circles, so as to regain its relevance in individual and social life. They consider that by doing this philosophy will come closer, within a contemporary framework, to its initial spirit, for the former was not born simply as speculation on matters of ultimacy let alone as a mere reflection on the history of thought, but also as a guide on the art of living, as a discipline that inextricably had to do with the profound understanding of reality and ourselves, as well as with out inner transformation, one oriented towards the development of our best capabilities.

*Keywords:* Philosophical Practice, Philosophical counselling, Inner transformation, Art of living, Philosopher-counsellor.

---

\* Asociación Española para la Práctica y el Asesoramiento Filosóficos - ASEPRAF  
Artículo recibido en mayo de 2011 – Arbitrado en octubre de 2011

*Apuntes Filosóficos*. Vol. 20. Nº 39 (2011): 101-150.

*“Reflexión es el valor de convertir en lo más discutible la verdad  
de los propios axiomas y el ámbito de los propios fines”  
(Heidegger)<sup>1</sup>*

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. 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”<sup>2</sup>. 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

---

<sup>1</sup> Klosterman, Vittorio. *Die ziet des weltbildes*, Holzwege (HW), Frankfurt am Main, 1950, p. 69.

<sup>2</sup> 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.

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.

### 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 ecuánimes 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 ecuánime 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 conciencia 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, con empleo de medios de sugestión (todos aquellos que van 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 vida<sup>3</sup>.

---

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

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 (en ningún caso se trata de alcanzar supuestas verdades absolutamente ciertas) 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 experiencia 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 cambios 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 el asesoramiento filosófico siempre que éste se entienda a la luz de su sentido etimológico originario —el que lo vincula al término griego *therapeyén*: 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 desvié 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 terapeuta 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 premoderna? 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 reconocer el perfil de las principales patologías psiquiátricas<sup>4</sup>, 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

---

<sup>4</sup> 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.

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: 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 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, entendida como un todo unitario, idiosincrásico e indivisible. A su vez, los métodos, técnicas y procedimientos<sup>5</sup> 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,

---

<sup>5</sup> 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.

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

La naturaleza del asesoramiento filosófico hace que sus métodos, procedimientos y técnicas necesariamente hayan de tener una peculiaridad: han de ser abiertos, es decir, no han de tener objetivos prefijados 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)<sup>6</sup>.

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.

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

---

<sup>6</sup> 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.

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 explicaciones 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 “comprensión 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 luz<sup>7</sup>.

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 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 autodestructivos”, “*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,

---

<sup>7</sup> La psicología profunda podría abordar casos como el de Laura ahondando en factores psicobiográficos 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.

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 roto<sup>8</sup>. Etc.

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 reitere 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

---

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

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 liberarlos 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” ético<sup>9</sup>, 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

---

<sup>9</sup> 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.

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 apetecer 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 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 des-identificarnos 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 constructivo<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup> Este procedimiento –que como veremos en un próximo capítulo encuentra su principal referente en el pensamiento del filósofo Epicteto– tiene un equivalente psicoterapéutico en la técnica

### 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.

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 mayéutico, método socrático por excelencia que es también el procedimiento fundamental del asesoramiento filosófico. El modo de

---

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.

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.

Muchos son 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 asesores<sup>11</sup>.

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 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 bd).

---

<sup>11</sup> 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).

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 “reminiscencia” –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 olvidado<sup>12</sup>; de ahí el inconfundible sabor a certeza de esta comprensión, algo

---

<sup>12</sup> 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.

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:

“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 externa, 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 este 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 alumbré 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 tempranos<sup>13</sup>, 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, 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.

---

<sup>13</sup> 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).

*“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, tendrá el 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 asesores<sup>14</sup> (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.

---

<sup>14</sup> Cfr. LEBON, pp. 28-34. En este artículo LeBon explora las semejanzas y diferencias existentes entre la mayéutica de Sócrates y el trabajo 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).

- 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, lío 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 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 cuestionamiento, 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 eléntica 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 cuales 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 cuales 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 ayudarlo 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 sujetas 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 auto-examen. 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 que están operando a distintos niveles, uno de los cuales 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 eléntica, 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” (epistémé), 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 razonamiento (...) Apenas uno ha encadenado las reminiscencias, éstas se convierten en ciencias 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 profundizan mediante una reflexión personal sólida y consistente.

#### *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 relajación, 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 alumbró 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 cuales se había apegado” (HADOT, p. 209).

#### *4.14. Experimentos del pensamiento: exploración mental de posibilidades*

Mediante este tipo de experimentos 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 advirtiéndole qué hubiera deseado haber dejado atrás, qué 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 periodo 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 apunten 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 incrementar 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 inclináramos: 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 cuales 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 hiera 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 *daimón*, 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:

“Mi oráculo habitual, el de mi genio (*daimón*), 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 mostrármeme 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, la intuición y la 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 Filosofía<sup>15</sup>. 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.

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.

---

<sup>15</sup> El seguimiento de un curso de formación y entrenamiento –con la obtención del consiguiente certificado– se considera algo optativo, aunque recomendable.

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.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- 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. Tillmanns, M.V., *Essays on Philosophical Counseling*, University Press of America, London, 1995.
- Lebon, T., “Sócrates, Philosophical Counselling and Thinking Trough Dialogue”, en *Thinking Trough Dialogue. Essays on Philosophy in Practice*.
- RaabE, P., *Philosophical Counseling: Theory and Practice*, Praeger, London, 2000.