

EL ASESORAMIENTO FILOSÓFICO: UNA ALTERNATIVA A LAS PSICOTERAPIAS

Mónica Cavallé

“Y mientras me quede aliento y fuerza, no cesaré de buscar la verdad, de amonestaros y de adoctrinar a quienquiera de vosotros que me encuentre al paso, diciéndole a mi manera: ‘Cómo tú, mi estimadísimo, ciudadano del más grande y culto de los Estados, cómo no te avergüenzas de ocuparte con afán de llenar lo más posible tu bolsa, y de procurarte fama y honor y, en cambio, de la sabiduría y la verdad y de la mejora de tu alma nada se te da’.”
(Sócrates)¹

“Relegada durante los últimos siglos a los entornos académicos, finalmente el interés por la filosofía parece renacer entre el gran público. A ello ha contribuido el nacimiento de una forma de aplicación de la filosofía al asesoramiento y al mejoramiento individual, dirigida a todos los sectores de la sociedad; una aplicación que es nueva, en lo relativo a la configuración que adopta en la actualidad, pero que es, a su vez, muy antigua en la medida en que encuentra su inspiración en la actividad de los primeros filósofos y en que pretende retomar la intencionalidad profunda con la que la filosofía nació: la de ser el *arte por excelencia de la vida*. El asesoramiento filosófico supone, de hecho, una vuelta a las raíces socráticas de la filosofía, si bien, obviamente, realizada dentro de marcos y contextos contemporáneos.

El asesoramiento filosófico es una nueva figura profesional: una opción para aquellos filósofos que apuestan por un modo alternativo, más directo y eficiente, de hacer filosofía; para los numerosos filósofos que sienten que su vocación filosófica no pasa por la dedicación exclusiva a la investigación erudita o a la enseñanza. Es una oferta de orientación y asesoramiento alternativa a las psicoterapias. Pero es mucho más que eso: es toda una forma de entender la actividad filosófica; una invitación a que la filosofía recupere su dimensión de arte de vida y no se aísle en la torre de marfil del pensamiento especulativo; una reivindicación de su olvidada dimensión sapiencial: aquella que concierne a todo ser humano que esté interesado en vivir de forma plena y lúcida, y no sólo a los que se desenvuelven en los circuitos especializados; un intento de promover un enfoque de la filosofía que permita que el mayor número de personas se beneficie de la reflexión filosófica en su vida cotidiana.

El asesoramiento filosófico, tal y como aquí lo describiremos, nació en Alemania en 1981 y es ya una realidad de aceptación creciente en los cinco continentes que ha empezado también a dar sus primeros pasos en España”².

Qué es el asesoramiento filosófico

“Aproximadamente una tercera parte de los casos que trato no sufren debido a alguna neurosis clínicamente definible, sino a causa de la falta de sentido y de propósito de sus vidas.” (Carl G. Jung)³

En palabras de Gerd B. Achenbach, el asesoramiento filosófico (también denominado “orientación filosófica”, “consultoría filosófica” o “consejería filosófica”) es una modalidad de asesoramiento que busca “proporcionar a las personas con preguntas concretas y problemas vitales una ayuda humana

¹ *Apología*, 29 d.

² Mónica Cavallé, *La filosofía, maestra de vida*, pp. 15 y 16.

³ *Selected Writings*, p. 193.

efectiva sobre la base de la filosofía práctica, una ayuda que respeta y apoya a la persona que busca orientación (...) en tanto que autónoma y responsable de sí misma”⁴.

El asesoramiento filosófico es una actividad, que suele adoptar la forma de servicio profesional, por la que el filósofo-asesor ayuda a quien acude a él a reflexionar sobre su vida, más en concreto, a dilucidar y recapacitar críticamente acerca de aquellas ideas o visiones del mundo asociadas a los problemas o retos vitales que el consultante plantea. Parte del supuesto de que la mayoría de los conflictos que puedan plantearse al asesor son, en su raíz, de naturaleza filosófica pues radican en la implícita –y en buena medida inconsciente– visión del mundo del asesorado.

La principal vertiente de esta actividad de orientación filosófica es individual –así nació, y en este aspecto nos centraremos en estas páginas–, si bien en los últimos años su campo de acción se ha extendido a grupos y a organizaciones, pues la experiencia revela que estos últimos también se enriquecen con el mismo tipo de reflexión filosófica que resulta útil y benéfica para los individuos⁵.

Diferencias con otras formas de asesoramiento

Que la filosofía puede tener una aplicación terapéutica es bien sabido por los numerosos psiquiatras, psicólogos y psicoterapeutas que han acudido a ella, desde el mismo nacimiento de sus respectivas disciplinas y tratamientos, en busca de inspiración para su actividad⁶; nada extraño, por otra parte, si tenemos en cuenta que la misma psicología fue en su momento, antes de convertirse en una ciencia autónoma a fines del siglo XIX, una rama de la filosofía. Son muchos los especialistas en el psiquismo humano que han comprendido que las “recetas” y las “técnicas” no funcionan a largo plazo y que sólo el conocimiento profundo de uno mismo, arraigado en el conocimiento de nuestro lugar en el cosmos, es decir, la filosofía, puede ser fuente de plenitud y de una verdadera y permanente transformación⁷. Lo que diferencia al asesoramiento filosófico de otros posibles usos terapéuticos de la filosofía es que su aproximación, como su propio nombre indica, es específicamente filosófica; en otras palabras, no acude a modelos ni a métodos psicológicos, clínicos o médicos (tampoco a otros modelos no específicamente filosóficos, como, por ejemplo, los religiosos o teológicos). Por eso, aunque es una forma de ayuda mental y de asesoramiento, no se presenta directamente como un tratamiento curativo ni tiene carácter de terapia, en el sentido literal del término –por más que quepa calificarla de terapia o de tratamiento curativo en un sentido analógico, como de hecho hacían algunos filósofos de la antigüedad al referirse a la

⁴ www.igpp.org/eng/satzung.html, p.1.

⁵ La primera expresión acuñada para designar a esta actividad de orientación filosófica (inicialmente destinada a particulares) fue la alemana “Philosophische Praxis”. La expresión “Philosophische Praxis” (“Philosophical Practice”/“Philosophy in Practice”) en la actualidad engloba todas las modalidades de asesoramiento filosófico existentes, tanto las destinadas a particulares como a grupos y organizaciones. Con frecuencia –aunque no hay un criterio unánime al respecto– la denominación “Philosophical Counseling” se suele relegar a las formas de asesoramiento individual, la expresión “Group Facilitation”, al asesoramiento de grupos, y la expresión “Philosophical Consultancy”, al destinado a organizaciones. Traduiremos indistintamente en estas páginas tanto la designación genérica “Philosophical Practice” como la más específica “Philosophical Counseling” por la expresión “asesoramiento filosófico” y utilizaremos también indistintamente los términos asesor, orientador y consultor.

⁶ La psicología y la psiquiatría se han nutrido de la filosofía y se han inspirado frecuentemente en ella. Pensemos, como ejemplos paradigmáticos contemporáneos de esta inspiración, en la influencia de la filosofía estoica, muy en particular del pensamiento de Epicteto y Marco Aurelio, en Albert Ellis y su Terapia racional emotiva, en la inspiración decisiva que C. G. Jung encontró en la filosofía gnóstica, hermética y china, entre otras, o en el influjo de la filosofía oriental sobre ciertas vertientes modernas de la psicología y de la psicoterapia, como la Terapia Gestalt o la Psicología Transpersonal. Incluso las psicologías que parecen no remitirse a ninguna filosofía se sustentan siempre en una filosofía latente, en una determinada concepción del hombre.

⁷ “Creemos llegado el momento (...) de comenzar a construir un sistema holístico de psicoterapia (...) Y para ello ha de aportarse la amplitud y hondura sistematizadora de la filosofía. (...) De la filosofía, y no de la medicina ni de la psicología siquiera, es de donde he obtenido las herramientas y la capacidad de visión más eficaces para mi método terapéutico”. Luis Cencillo, *Cómo Platón se vuelve terapeuta*, p. 12.

actividad filosófica, y por más que un efecto indirecto de la misma pueda ser la sanación de problemas psicológicos-.

El reconocimiento del poder transformador de la reflexión filosófica es la base del asesoramiento filosófico, pero este reconocimiento no implica que el asesoramiento filosófico se conciba como un mero instrumento terapéutico; esto último supondría banalizar la filosofía, que sólo es genuina y fuente de comprensión y de transformación profundas precisamente cuando se constituye como un fin en sí misma.

El asesoramiento filosófico no acude a modelos psicológicos, clínicos ni médicos, es decir, las situaciones que en él se plantean no son vistas bajo la clave de patologías clínicas o de disfunciones psicológicas. Esto no significa que esta perspectiva sea negada o no considerada por los consultores; es considerada de forma indirecta en la medida en que esta forma de asesoramiento se presenta expresamente como orientada a la clarificación o resolución de situaciones de naturaleza no-patológica. La ausencia de esta perspectiva en el contexto del asesoramiento filosófico significa que las situaciones planteadas al asesor no son interpretadas por éste en términos de salud o enfermedad psíquicas, sino como crisis, conflictos y reajustes naturales dentro del movimiento global de cada individuo, considerado en su radical idiosincrasia, hacia su completa realización; como las necesarias adaptaciones que cada cual, en función de su particular nivel de comprensión, ha realizado y realiza con miras a una vida lo más satisfactoria posible.

La psiquiatría y muchas vertientes de la psicología y de la psicoterapia introducen perspectivas concretas y especializadas que permiten clasificar a cada paciente como un caso particular de una regla general desde una perspectiva médica o psicogénica. El asesoramiento filosófico, en cambio, busca enfrentarse al individuo asesorado en su total unicidad y más allá de toda referencia previa (normal-anormal, sano-enfermo, etc.). El filósofo-asesor establece con quien acude a él una relación dialogante, horizontal, no jerárquica cuya finalidad es la de favorecer que cada individuo llegue a ser, no de una determinada manera –lo que determinan ciertos estándares de salud o “normalidad”–, sino sencilla y plenamente sí mismo. “Cuida ante todo de ser siempre igual a ti mismo”, recomendaba Séneca. Desde esta perspectiva, la tarea del consultor no puede ser otra que la de actuar a modo de espejo, ayudando al consultante mediante las preguntas y sugerencias adecuadas en su proceso de auto-descubrimiento; utilizando una imagen de Sócrates, le compete proceder a modo de “partera”, teniendo en cuenta en todo momento que es el asesorado –aunque éste no tenga aún conciencia de ello– el único depositario de su propia verdad vital, quien tiene, en último término, las claves de su vida y de su destino.

Alcance de lo “filosófico” en esta forma de asesoramiento

La filosofía, que pasa por ser el saber teórico y abstracto por excelencia, es, observada más a fondo, el saber más imprescindible y el dotado de mayor irradiación práctica, pues todo ser humano depende radicalmente en su modo de existir y de obrar de una forma específica de interpretar el mundo en el que vive. Es siempre una determinada visión del mundo, forjada por los particulares esquemas interpretativos de cada cual, la que nos permite entender, aunque sea de forma provisional y precaria, quiénes somos, cuál es el sentido de nuestra existencia y de nuestra actividad, cuál es nuestro lugar en el mundo, cómo debemos vivir, cómo hemos de gestionar nuestra vida afectiva, etc.

El asesoramiento filosófico parte de la constatación de que todo hombre tiene su propia filosofía, tanto si es consciente de ello como si no, y de que es esta filosofía (escala de valores, creencias sobre sí mismo y sobre la realidad) la que configura su mundo propio y determina su modo de estar y de sentirse en el mundo. Cuanto menos conscientes seamos de que esto es así, de que todos tenemos de hecho una filosofía de vida (no siempre coherente y unitaria), y de que son nuestras ideas básicas sobre la realidad las que determinan el modo en que vivimos y nos sentimos, peor filosofía será, y con mayor probabilidad muchas de dichas concepciones serán ocasión de situaciones existenciales confusas, insatisfactorias, frustrantes o dolorosas. Sólo la lucidez, la reflexión crítica, la toma de conciencia de la realidad de ese sustrato de pensamiento que, muchas veces a nuestro pesar, condiciona nuestra vida y nuestro obrar, nos permite dejar de reaccionar y comenzar a actuar; nos permite empezar a retomar las riendas de nuestra vida y ser los co-creadores conscientes de nuestro propio destino.

El filósofo asesor busca establecer un diálogo que permita ayudar a esta toma de conciencia: a descubrir el modo en que determinadas concepciones abstractas están influyendo en la existencia concreta del consultante; a revelar e identificar, en concreto, aquellos valores, creencias, fines, ideas, etc., que configuran su visión del mundo y están en el trasfondo de las situaciones vitales que plantea. Esta toma de conciencia ya tiene en sí misma un efecto liberador y transformador, pues otorga cierto dominio sobre lo que antes eran procesos automáticos y concede la posibilidad de modificar aquellas creencias básicas que la toma de distancia desenmascara como contradictorias, inútiles, infundadas o inconsistentes. La labor del orientador no es la de llevar a cabo este trabajo, pues es decisivo que éste siempre quede en manos del asesorado –quien ha de ser el protagonista indiscutible en todo este proceso–, sino la de facilitarle esa tarea mediante las adecuadas preguntas y sugerencias, y la de proporcionar un espacio abierto y seguro que permita al consultante llevar a cabo sin conflicto esta labor de de-construcción (de revisión y, si es preciso, de modificación de sus esquemas interpretativos), una de-construcción que cuando es compelida por otros contextos no seguros ni libremente elegidos suele resultar innecesariamente dolorosa y crítica.

Es de este modo como el asesorado puede empezar a aprovisionarse de forme libre y lúcida de referentes últimos, abarcadores de la realidad en su conjunto. Estos referentes –cuando no son meramente intelectuales, sino vivenciales– son los cimientos imprescindibles de una vida realmente humana, dotada de dirección y de sentido: una vida unitaria y armónica capaz de conferir al individuo íntima certeza de su dignidad y del valor de su ser y de su existencia.

La finalidad del asesoramiento filosófico es la de favorecer que nuestras filosofías no plenamente conscientes y, por lo mismo, necesariamente deficientes, se transformen en filosofías reflexivas y maduras y, en cuanto tales, favorecedoras del goce productivo de la vida.

Filosofía, psicología y psicologización

Lo que venimos diciendo –lo reconozcamos o no, todos tenemos una filosofía de vida, un sustrato de ideas abstractas que configuran nuestra existencia concreta– es igualmente aplicable a las distintas escuelas de psicología y de psicoterapia. Estas últimas se sustentan siempre en un sustrato de naturaleza filosófica que las condiciona, y allí donde no reconocen ni examinan dicho fundamento, éste será, por inconsciente, deficiente. Del mismo modo en que la filosofía se ha visto enriquecida por los pioneros de la psicoterapia (Freud, Jung, Adler, etc.), al haber estos forzado a los filósofos a reconocer que sus deseos y tendencias emocionales latentes condicionan, de hecho, su modo de pensar, también la filosofía ha de recordar a las psicologías y psicoterapias que cuentan siempre con unos presupuestos filosóficos implícitos, y que, si no los reconocen, incorporando la reflexión sobre los mismos, su alcance será necesariamente superficial, y su eficacia, dudosa.

Como ya apuntamos, existen desarrollos de la psicología que han sabido incorporar de forma explícita la reflexión filosófica, y, en algunos casos, no sólo como un presupuesto de sus terapias, sino como un ingrediente importantísimo de las mismas. La terapia existencial, la terapia racional-emotiva de Albert Ellis, la Logoterapia de Viktor Frankl y las psicoterapias humanistas son ejemplos de psicoterapias que utilizan aproximaciones y métodos específicamente filosóficos y que, de hecho, tienen bastantes cosas en común con el asesoramiento filosófico. Más aún, este tipo de psicoterapias se han revelado en la práctica particularmente eficaces, lo que evidencia cómo filosofía y psicología pueden beneficiarse de su mutua cooperación. Filosofía y psicología deben complementarse y cualquier artificial escisión entre ambas las empobrece.

“El asesoramiento filosófico no debe ser visto como opuesto a la psicología, sino sólo a la psicologización, esto es, a la tendencia, demasiado común a nuestra cultura, a interpretar todos los aspectos de la vida –incluso los asuntos filosóficos– desde una perspectiva psicológica. El mensaje de este nuevo movimiento filosófico es que la vida tiene aspectos

filosóficos significativos que no pueden ser reducidos a mecanismos y procesos psicológicos.”⁸

Unos ejemplos

Un ejemplo quizá nos ayude a comprender mejor en qué consiste la especificidad de la aproximación filosófica a un asunto personal concreto, y en qué se diferencia del acercamiento psicológico al mismo:

Alguien acude a un filósofo asesor porque se siente bloqueado creativa y/o profesionalmente. El diálogo filosófico puede evidenciar que este bloqueo oculta una actitud perfeccionista que, a su vez, refleja una forma de percibir la realidad marcada por falsas disyuntivas del tipo “todo o nada”, una falacia lógica que en este caso se manifiesta en la creencia de que si lo que se hace no es perfecto, o si el triunfo no es absoluto, es que se ha fracasado. Esta creencia origina en el asesorado un temor y una tensión tales ante cualquier reto, que sus elecciones vitales le inclinan casi siempre en la dirección de no arriesgar, de no emprender acciones nuevas. Quizá el diálogo filosófico patentice, igualmente, que ese bloqueo encubre, además, una visión de las cosas en la que lo importante es el resultado de la actividad, el logro futuro y la valoración que los demás hagan del mismo, y no el disfrute de la actividad en sí, y el crecimiento y la satisfacción que proporciona su realización en el momento presente; una visión que, a su vez, suele ir unida a una determinada concepción del yo, en concreto, a una auto-imagen que se ha sustentado prioritariamente en la idea de logro y en la aprobación exterior, y que determina que estos valores sean más importantes que la expresión personal espontánea y auténtica. Esta forma de vivenciar la propia identidad tiende a cristalizarse; sucede de este modo porque la persona que no ha experimentado hasta qué punto es satisfactoria la expresión creativa y espontánea de sí, no puede alcanzar la autoconfianza y la emancipación interior que le permitirían dejar de necesitar el reconocimiento externo, dejar de cambiar cosas en sí misma para plegarse a los demás, abandonar la auto-crítica paralizante, etc. Esta indagación –que ejemplifica la posible evolución de una consulta de orientación filosófica– puede ir acompañada de reflexiones dialogadas que versen sobre el sentido de la propia identidad, el significado último del trabajo, qué significa ser creativo, en qué consiste el éxito real, etc.

Una perspectiva específicamente psicológica enfrentaría de distinto modo la situación personal planteada. Así, por ejemplo, rastrearía las causas biográficas, situadas en el pasado, que han provocado que la persona experimente bloqueos en el presente; o bien, condicionaría al paciente, mediante estrategias psicológicas asociativas, para que, en las situaciones en las que actualmente se siente bloqueado, experimente sensaciones posibilitantes; etc.

Otros ejemplos de enfoque filosófico de situaciones personales conflictivas:

Desde la perspectiva del asesoramiento filosófico, muchas “depresiones” no son más que crisis ocasionadas por la ruptura de nuestros esquemas interpretativos habituales y familiares, generalmente reforzados por la cultura y/o por nuestro entorno inmediato. Lejos de tener carácter patológico, una depresión de esta naturaleza es el modo en que nuestra sabiduría profunda nos invita a la superación de una estrecho enfoque de las cosas, a la liberación de lo que, en ese preciso momento de la vida, resulta ya una insuficiente e inmadura visión del mundo.

La frustración y la tendencia a la ira pueden reflejar unas expectativas poco realistas sobre uno mismo y sobre la vida en general; o bien, la tendencia a vivenciar todo de una manera demasiado “personal”, resultado de la suposición irracional de que todo ha sido dispuesto por una suerte de “mano invisible” para complacerle a uno o para causarle desagrado o fastidio; o quizá refleje la creencia, también ilusoria, de que determinadas circunstancias –que, de hecho, son indisociables de la condición humana– pueden y deben dejar de existir. En último caso, el asesor podría sacar a colación la siguiente reflexión de Marco Aurelio:

“Cuando te sientas afectado por la conducta despreciable de un hombre, pregúntate inmediatamente: ‘¿Es posible que no haya gente despreciable en el mundo?’

⁸ Ran Lahav, *Essays on Philosophical Counseling*, p. xv.

‘No, no es posible.’

Entonces, no esperes lo imposible. Pues dicho hombre es tan sólo uno de tantos desvergonzados que deben existir en el mundo.”⁹

En resumen: cada una de nuestras acciones, omisiones, elecciones, respuestas emocionales, esperanzas, frustraciones, deseos, etc., está revelando una filosofía personal, ciertas ideas y creencias subyacentes (qué pensamos acerca de la vida, de nuestra identidad, de lo que somos y deberíamos ser, de lo que es realmente importante, valioso y deseable, de lo que podemos y debemos esperar, etc.). Estamos viviendo a cada instante, una filosofía; encarnamos y evidenciamos de continuo una determinada manera de ver –de interpretar y valorar lo que nos acaece, los hechos y situaciones–, y nuestros problemas cotidianos son, en buena medida, un reflejo de las inconsistencias, contradicciones y puntos ciegos presentes en nuestras particulares filosofías de vida. Es importante advertir que esta filosofía que se refleja en nuestra vida cotidiana no siempre coincide con nuestra visión teórica de las cosas. Así, podemos decir que sostenemos cierta escala de valores, mientras en nuestras respuestas emocionales, frustraciones e impulsos cotidianos estamos encarnando, de hecho, otra bien distinta. Al filósofo asesor no le interesa sólo lo que el asesorado “cree” pensar, sino sobre todo lo que piensa “en acción” –la filosofía real que subyace a las situaciones concretas que plantea–, e invita al asesorado a abandonar la dicotomía entre ambas, es decir, a que pensamiento y ser, palabra y obra se constituyan como un todo armónico, coherente y unitario.

El diálogo: el eje del asesoramiento filosófico

“La principal ayuda que podemos prestar a los demás es la de apoyarlos en sus esfuerzos por clarificar sus propios pensamientos y sentimientos. Los principales instrumentos con los que contamos para esta tarea son la capacidad de estar presentes, la de escuchar bien y la de hacer buenas preguntas.” (Lia Keucheniou)¹⁰

El eje del asesoramiento filosófico es siempre el *diálogo*, un diálogo libre y abierto que en todo momento respeta y promueve el sentido de autonomía y de total responsabilidad sobre sí mismo del asesorado. Este diálogo busca abrir opciones que hasta ahora nos eran desconocidas, clarificar ideas, revelarnos dimensiones superiores de nosotros mismos, explicitar aquellas creencias que nos bloquean a la hora de lograr nuestros objetivos y, en general, ayudarnos a vivir con más conciencia, claridad y profundidad.

En esta interacción no compete al consultor juzgar, dar consejos paternalistas, ni sugerir modos concretos de pensar. Su tarea consiste –como ya señalamos– en actuar a modo de espejo, de tal modo que, mediante las preguntas e indicaciones adecuadas, permita al cliente clarificar sus creencias y marcos de pensamiento hasta alcanzar sus propias conclusiones y respuestas, con las que no es necesario que coincida el asesor. Este método encuentra su principal inspiración en el conocido método practicado por Sócrates, *la mayéutica*, un arte que él decía haber aprendido de su madre, que era comadrona, pues, como ella, él ayudaba a parir a los demás, ya no hijos, sino comprensión, lucidez, integridad.

“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

⁹ *Meditaciones*, libro IX, 42.

¹⁰ *Thinking Through Dialogue*, p. 98.

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.”¹¹

El filósofo asesor, inspirándose en la mayéutica socrática, procura incitar, invitar, provocar, inspirar..., pero en ningún caso da respuestas prefabricadas ni transmite su particular modo de pensar. Su propósito es llegar a ser prescindible en su condición de orientador, fomentar la autonomía e independencia del asesorado proporcionándole las claves necesarias para que llegue a ser él mismo su más sólido y calificado consultor. Se trata de reforzar la habilidad del consultante para ayudarse a sí mismo, de favorecer que éste encuentre dentro de sí su principal fuente de inspiración y clarificación, de invitarle a que se responsabilice de su propio estado y bienestar evidenciándole que cuenta con plena capacidad para que así sea.

El arte de la *mayéutica* no es tanto el arte de instruir, como el arte de escuchar; más concretamente, es el arte de favorecer que el escuchado se instruya a sí mismo en virtud precisamente de nuestra escucha inteligente. Como afirmaba Lia Keuchenius, las principales herramientas con las que el asesor cuenta para ello son la capacidad de estar totalmente presente, la de escuchar bien, y la de saber hacer buenas preguntas. Por capacidad de estar totalmente presente ha de entenderse un estado de receptividad despierta, de atención plena carente de juicios (de aprobación o de reprobación) y de respuestas estándar o de conclusiones precipitadas; un estado sensible al *kairos* o carácter único de cada instante del diálogo y al peculiar momento interior del consultante. Esta atención es ya sinónimo de escucha y es precisamente esta actitud de respeto activo la que capacita para hacer buenas preguntas.

Lo dicho quizá sirva para comprender por qué ayudar mediante la filosofía no significa –como podría parecer en una primera aproximación– pretender auxiliar mediante charlas teóricas, reflexiones abstractas y citas de filósofos. Las solas teorías no transforman a nadie; tampoco los meros consejos aislados. Un libro como *Más Platón y menos prozac*, que ha tenido la gran virtud de dar a conocer el asesoramiento filosófico al público general, ha tenido también el desacierto involuntario¹² de haber contribuido a dar una imagen de esta actividad según la cual ésta consistiría en escoger aquí y allá, arbitrariamente, frases sueltas de filósofos *ad hoc* para ser aplicadas a casos particulares, sin que haya una sólida filosofía de fondo, bien asimilada por el asesor, que otorgue a todo ese proceder profundidad, unidad y coherencia. Pero una cosa es un filósofo como Sócrates, y otra, un profesor de filosofía, y es en el primero en el que han de inspirarse los asesores si quieren proporcionar una asistencia real. Nunca estarán de más una reflexión teórica, una cita o una referencia aislada, pero éstas no han de aportarse a modo de respuestas estándar, ya sabidas de antemano, sino como insinuaciones colaterales subordinadas a un proceso de indagación, de descubrimiento, en el que no sólo el asesorado, sino fundamentalmente el asesor, no saben de antemano a dónde va a conducir, y en el que las únicas guías son la atención lúcida y la voluntad de veracidad; una indagación respetuosa, abierta, sin recetas ni soluciones previas, que exige que el consultor se sienta cómodo en lo desconocido; una investigación creativa en su capacidad de percibir lo que no se dice en lo que se dice –los presupuestos e implícitos latentes–, y creadora por su capacidad de revelar nuevas perspectivas y posibilidades.

Esta actitud no se improvisa en el contexto del diálogo filosófico. Para que sea real y eficaz ha de ser la prolongación de un trabajo que el asesor ha de realizar habitualmente sobre sí mismo y que equivale

¹¹ *Teeteto*, 149 b y ss.

¹² Lo califico de involuntario porque el mismo Marinoff afirma en *Más Platón y menos prozac* que una sesión de asesoramiento filosófico puede discurrir sin que se mencione ningún filósofo o filosofía concretos, e insiste en que los ejemplos de su libro ilustran sólo una variante de esta actividad: aquella en la que el cliente pide que se expongan unas enseñanzas filosóficas específicas (cfr., p. 29). “Una sesión de asesoramiento filosófico es algo más que un mero análisis de las dificultades sirviéndose de bien fundados fragmentos de literatura filosófica” (Ibid, p. 24). Esto que no quita que los ejemplos de su libro nos sigan pareciendo, en ocasiones, superficiales, una suerte de recetario de citas y consejos.

a lo que Sócrates denominaba el “cuidado de sí” (*epimeleia heautou*): la ejercitación en la actitud de atención descrita, encaminada al conocimiento propio, por la que toma conciencia de sus procesos internos y externos, de su modo de obrar y de reaccionar, de cara a comprenderlos –a comprenderse–, teniendo siempre como meta la verdad: la veracidad entendida como armonía y coherencia entre su ser, pensamientos, palabras y obras. La capacidad de ayuda del asesor no se improvisa ni se aprende, pues es siempre proporcional a su compromiso activo y cotidiano con su auto-conocimiento profundo, con su veracidad.

La escucha inteligente en que consiste la principal tarea del orientador tiene su propia lógica interna; su curso es impredecible en la medida en que, como ya señalamos, tiene mucho de viaje por lo desconocido, y su calidad y eficacia dependen en gran medida de la madurez e integridad del asesor. En este sentido, el asesoramiento filosófico es un *arte* que no se puede transmitir ni compendiar en meras pautas y reglas estándar. Pero si bien tiene mucho de arte –y ésta es su dimensión más importante–, no por ello deja de tener un método, un proceder operativo que de hecho se transmite y aprende en los cursos que las distintas asociaciones nacionales proporcionan a los filósofos interesados en ejercer como asesores.

La cuestión del método

El asesoramiento filosófico se hermana con otras formas de asesoramiento, como las psicoterapias, en la medida en que se orienta a clarificar asuntos personales concretos, pero se diferencia de ellas pues se vale, en esa tarea, de una *actitud* y de una *metodología* específicamente filosóficas.

¿Qué entendemos por “actitud filosófica”? En otras palabras, ¿qué es aquello que determina que la conversación que establece el asesor y la persona que acude a él sea de naturaleza filosófica?

1) La conversación entre el asesorado y el asesor es de naturaleza filosófica, en primer lugar, cuando tiene por objeto las concepciones sobre sí mismo y sobre la realidad que están en la base de las situaciones expuestas por el asesorado.

2) Un diálogo es filosófico, en segundo lugar, si se sustenta en un compromiso firme con la verdad –entendida no en sentido abstracto ni teórico, sino como sinónimo de veracidad–, cuando 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.

3) En tercer lugar, un diálogo es filosófico si es capaz de plantear preguntas radicales, fundamentales: aquellas que atañen no sólo a aspectos particulares de la vida, sino a lo que la dota de dirección, unidad y sentido.

4) En cuarto lugar, un diálogo es filosófico si las situaciones o problemas concretos planteados en él no se tratan de forma acotada o especializada, sino que se dilucidan a la luz de la vida de esa persona, y de la persona misma, entendidas como un todo unitario, idiosincrásico e indivisible.

¿Qué entendemos, a su vez, por “metodología filosófica”? Los modos de procedimiento utilizados por los asesores son tan diversos como los asesores mismos, pero todos tienen algo en común: su naturaleza filosófica. Según Tim LeBon, se trata, en definitiva, de los métodos filosóficos habituales sólo que aplicados, no a la clarificación de problemas abstractos, sino a la historia y a los asuntos particulares del cliente. LeBon, intentando compendiar las descripciones que distintos asesores han hecho de sus respectivos procedimientos, resume en cinco los métodos filosóficos fundamentales (retomaremos las denominaciones que él propone, si bien las interpretaremos libremente)¹³:

1) *El análisis conceptual*. Quienes lean los diálogos de Platón advertirán la importancia que daba Sócrates al hecho de clarificar y precisar los conceptos fundamentales en torno a los cuales orbitaban las preguntas que planteaban sus interlocutores: ¿Qué es el amor? ¿Qué es la virtud? ¿Qué es la belleza?... En el contexto del asesoramiento filosófico, la clarificación de los conceptos centrales que van surgiendo en

¹³ Cfr. *Thinking Through Dialogue*, p. 6.

el diálogo –y que no consiste en pretender encapsular la realidad en palabras y en definiciones, sino en saber ver y establecer distinciones sutiles– permite tomar conciencia de lo poco que sabemos de muchas de las nociones que más utilizamos y cuyos significados acostumbramos a dar por supuestos. Esta toma de conciencia nos libera del peso de tantos significados convencionales, admitidos por inercia y de forma irreflexiva, que actúan como una fuente importante de conflicto y de pérdida de libertad en nuestra vida cotidiana.

2) *Pensamiento crítico y uso de la lógica informal*. Ambos permiten detectar las falacias presentes en los razonamientos, los puntos ciegos de los mismos, los supuestos ocultos no reconocidos, las implicaciones erradas, etc.

3) *Traer ideas filosóficas a las sesiones*. No es preciso ni conveniente hacerlo sistemáticamente, sólo cuando se considere oportuno, por ejemplo, cuando puedan ilustrar y enriquecer las conclusiones a las que está llegando por sí mismo el asesorado, cuando éste lo solicite o cuando se sospeche que enriquecerán su marco de referencias. Arthur Schopenhauer describe así el peligro de que el pensamiento de otros se convierta en un sustituto vicario del propio pensamiento, un peligro que a toda costa ha de evitar el filósofo asesor:

“Ni nuestro conocimiento ni nuestra comprensión se aumentan esencialmente por la comparación y discusión de lo dicho por otros, porque no es más que echar agua de un recipiente a otro. Sólo por la observación propia de las cosas se enriquece efectivamente la comprensión y el conocimiento, porque ella sola es la fuente siempre dispuesta y siempre manante. Por esto es extraño ver cómo filósofos que quieren serlo, van siempre por el primer camino, sin conocer, al parecer, el otro, discutiendo lo que ha dicho éste o lo que puede haber pensado aquél.”¹⁴

4) *Experimentos del pensamiento*. Esta expresión, acuñada por R. Sorenson, alude a cualquier experimento que no necesita ser ejecutado en la realidad para ser efectivo. Mediante estos experimentos, el asesorado proyecta y explora mentalmente, a instancias del asesor, una probabilidad, una 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, pero sin las consecuencias posiblemente indeseadas de esta última) suficiente para producir una modificación en su situación y nivel de comprensión presentes.

5) *Método fenomenológico*. Por la expresión “método fenomenológico” hay que entender, en este contexto, la invitación a que el consultante entre en contacto directo con su experiencia inmediata, a que permanezca con sus vivencias “aquí” y “ahora”, y a que no se evada de ellas –de sus pensamientos, sentimientos y sensaciones reales– mediante la especulación inútil.

Esto último es interesante apuntarlo, porque podría parecer que el diálogo filosófico es una suerte de asesoramiento de naturaleza intelectual. Pero la comprensión transformadora que busca favorecer este tipo de diálogo no se alcanza mediante la mera especulación o el auto-análisis, sino, fundamentalmente, a través de la capacidad de estar totalmente presentes, de forma lúcida, ofreciendo un espacio de libertad y de respeto a la totalidad de nuestra experiencia, sin juzgarla, es decir, sin actitudes de apego, de rechazo o de condena. Sólo la plena aceptación de nuestra experiencia nos permite comprenderla en sus propios términos y, consecuentemente, nos eleva sobre ella. Para evitar el intelectualismo inútil, el asesor ha de sugerir al cliente que no acuda al pensamiento hipotético, ni a lo que ha leído o conoce de segunda mano acerca del asunto, ni a autoridades externas –la única autoridad natural es la que surge del propio diálogo–, y ha de invitarle a que se exprese simple y claramente, evitando los monólogos.

¹⁴ Arthur Schopenhauer. “Algunos opúsculos”, cap. 1, párrafo 7. En *El amor, las mujeres y la muerte*, p. 201.

“El hombre que piensa por sí mismo llega a familiarizarse con las opiniones de las autoridades sólo después de haberlas adquirido y meramente como una confirmación de las mismas, mientras que el filósofo de libro empieza con las autoridades en la materia, ya que construye su opinión reuniendo opiniones de otros; su mente, entonces, se compara con la de los anteriores, como un autómatas se compara con un hombre vivo”. *Ibid.*

Trabajar lúcidamente sobre uno mismo no equivale, sin más, a pensar en uno mismo. El mero análisis intelectual y la especulación suelen ser, en ocasiones, una forma de evadirnos de nuestra realidad concreta, pues acceden sólo a respuestas “oportunas”: defensas, racionalizaciones y justificaciones. Detectar estos mecanismos de huida es, de hecho, parte de la labor del asesor.

Otros procedimientos que cabría agregar a los cinco básicos enumerados son:

6) El descubrimiento de creencias, ideas y visiones del mundo latentes.

7) El fomento del pensamiento creativo, de la flexibilidad mental que permite descubrir perspectivas inéditas y más enriquecedoras sobre la propia vida.

8) La capacidad de aportar marcos conceptuales y emocionales y nuevos puntos de vista que permitan ver las situaciones planteadas bajo una nueva luz.

En resumen:

“Los individuos que ejercen la práctica filosófica pueden diferir tanto en el método que emplean como en su orientación teórica (...), sin embargo, las actividades que realizan suelen ser de los siguientes tipos: 1) examinar los argumentos presentados por sus clientes, así como sus justificaciones; 2) aclarar y analizar y definir importantes términos y conceptos; 3) exponer y examinar las presuposiciones que subyacen a dichos argumentos, así como sus implicaciones lógicas; 4) exponer los conflictos e incongruencias de dichos argumentos; 5) explorar teorías filosóficas tradicionales, así como evaluar las implicaciones de sus significados para el caso del cliente; 6) realizar todas aquellas actividades que tradicionalmente han sido identificadas como filosóficas.

A pesar de que existen otras profesiones de asistencia que han incorporado algunas de las antiguas actividades filosóficas antes mencionadas dentro de sus prácticas terapéuticas, no por ello deben confundirse con la práctica privada de la filosofía tal y como queda definida por medio de la realización de actividades específicamente filosóficas para las cuales los terapeutas filosóficos han recibido un entrenamiento y una educación específicos.”¹⁵

Los estudios de filosofía sirven –o deberían servir–, no sólo para transmitir conocimientos de historia del pensamiento, sino, ante todo, para desarrollar en el aspirante a filósofo ciertas cualidades y habilidades, algunas de las cuales acabamos de enumerar: el hábito de pensar con rigor y de forma creativa, de ordenar y estructurar las ideas, de conducir una reflexión hasta su lógico final, de detectar los puntos ciegos y las falacias en los razonamientos; la capacidad de desvelar posibilidades inéditas –lo que exige espíritu crítico y creativo para ir más allá de los planteamientos iniciales y de los presupuestos consabidos por el “sentido demasiado común”–, la de saber escuchar y dialogar con ponderación, etc. Por ello, nadie más competente que un verdadero filósofo para otorgar la inapreciable ayuda que consiste – como expresaba Lia Keuchenius– en apoyar a los demás en sus esfuerzos por clarificar sus pensamientos y sentimientos. El filósofo asesor ideal es aquel que a su madurez, veracidad e integridad personal suma la maestría en estas habilidades y procedimientos.

Motivos para acudir a una consulta de asesoramiento filosófico

La trama del asesoramiento filosófico es el diálogo, la conversación con el consultante. En el espacio de libertad creado en este diálogo, cuando se da la actitud de escucha lúcida y respetuosa descrita, el asesorado encuentra un contexto óptimo para reflexionar sobre su vida y sobre sus dificultades o retos vitales de naturaleza no-patológica.

¹⁵ Preámbulo de las *Normas de Ética Profesional para la Práctica Filosófica* de la “American Society for Philosophy, Counseling and Psychotherapy” y de la “Asociación Española para la Práctica y el Asesoramiento Filosóficos” (ASEPRAF).

¿Cuáles son estos retos vitales que pueden conducir a una consulta de asesoramiento filosófico?

Muchos motivos y situaciones pueden conducir a una consulta de orientación filosófica. Bastantes de ellos coinciden con los que llevan a acudir, por ejemplo, a un psicoterapeuta; en estos casos, la diferencia radica en que quien acude a uno u otro busca una aproximación y un enfoque diferentes de su situación o problemática. En cualquier caso, y según Gerd B. Achenbach –el asesor más experimentado, dado que fue el primero en ejercer como tal–, la práctica revela que hay ciertos desencadenantes que son los que con más frecuencia invitan a acudir un consejero filosófico; estos son: “las decepciones, las experiencias inesperadas, las colisiones con otros seres humanos, los golpes del destino, los fracasos, las evaluaciones negativas o meramente aburridas que hacemos de nuestras vidas”¹⁶. Nosotros añadiríamos: la confusión, las crisis de lo que había sido nuestro modo habitual y “seguro” de pensar y de percibir, la sensación general de sin sentido o de futilidad, la dificultad para dotar de dirección y significado a la propia vida, los dilemas éticos, las dudas respecto a la propia vocación (a la hora de elegir carrera, trabajo, etc.), la sensación de que se está desperdiciando la vida, de que se está viviendo a medias y el miedo a malgastar por inadvertencia la propia existencia.

La experiencia demuestra que el asesoramiento filosófico puede prestar igualmente una valiosa ayuda a quienes se enfrentan a dilemas vitales o tienen conflictos a la hora de tomar decisiones, a quienes carecen de autoestima y de motivación, a aquellos que se sienten encerrados en emociones negativas recurrentes o en círculos viciosos originados en enfoques limitados de pensamiento, a quienes notan que no están poniendo en juego su potencial interior o quieren encontrar cuál es su lugar y su función en la vida, a quienes sencillamente desean conocerse mejor o profundizar en ciertas cuestiones teóricas o personales, y a todos aquellos que, sin sobrellevar retos o situaciones especiales, ansían vivir de una forma más consciente y lúcida, es decir, más plena.

Podría parecer que los problemas éticos, por ejemplo, son más apropiados para este tipo de consulta que los problemas emocionales, pero sólo para una mirada superficial esto es así: los conflictos emocionales tienen, con mucha frecuencia, una raíz filosófica; como ya advirtieron los pensadores estoicos, nuestras emociones se originan en el modo en que juzgamos, valoramos e interpretamos aquello que nos pasa, lo cual, a su vez, presupone unas creencias concretas y una determinada visión del mundo. Como sostenía Marco Aurelio, en último término, emociones como la ira, el resentimiento, la envidia, el temor, los celos, etc., son siempre formas de ignorancia.

No es preciso que quien acuda a una consulta de asesoramiento filosófico tenga conocimientos especializados de filosofía. Basta con que comparta el presupuesto que sustenta a este tipo de asesoramiento: los problemas y retos que la existencia plantea tienen una dimensión filosófica latente y no se resuelven de forma exclusivamente técnica.

En palabras de Gerd B. Achenbach:

“El asesoramiento filosófico ha llegado a ser hoy en día una alternativa a las psicoterapias. Es una institución para la gente que está torturada por los pesares o los problemas, que no pueden hacer frente a sus vidas o piensan que de algún modo se han estancado o ‘atascado’; que tienen preguntas que no resuelven, pero de las que tampoco se pueden deshacer; que avanzan en la prosa de sus vidas cotidianas, pero tienen el vago sentimiento de que no están siendo estimulados o retados por ella –por ejemplo, cuando advierten que sus realizaciones actuales no coinciden con sus posibilidades–. Al asesoramiento filosófico acuden personas que no sólo quieren ir tirando o superar ciertas situaciones, sino, además, dar sentido a sus vidas y comprender con claridad cuál es la configuración de conjunto de las mismas, el ‘desde dónde’, el ‘en qué’ y el ‘hacia dónde’. Demandan, con bastante frecuencia, reflexionar acerca de circunstancias especiales, de particulares enredos y del algo ambivalente curso de sus vidas. En pocas palabras: acuden al asesoramiento filosófico para comprender y ser comprendidos. Casi nunca les mueve la pregunta kantiana ‘cómo he

¹⁶ www.igpp.org/eng/philoprax.html, p.1.

de vivir’, sino más frecuentemente la pregunta de Montaigne: ‘qué estoy haciendo de hecho con mi vida?’”¹⁷

Presupuestos teóricos

Entre los filósofos asesores cabe encontrar todas las tendencias y posiciones filosóficas posibles: los que se inspiran en la filosofía continental, analítica, existencial, fenomenológica, hermenéutica, oriental, etc., y los que no se sienten insertos en una tradición particular. Las líneas, tendencias y planteamientos individuales son muy diversos. También lo son las formas de entender el propio asesoramiento. Así, algunos asesores consideran que la reflexión que tiene lugar en el diálogo filosófico ha de ser un fin en sí misma, independientemente de cuáles sean sus resultados, y que ha de constituirse como un proceso siempre abierto; otros –como Marinoff– se orientan a la resolución de problemas particulares. Hay quienes piensan –los menos– que este tipo de asesoramiento no ha de tratar problemas emocionales, sino confinarse a las cuestiones estricta y directamente filosóficas; quienes creen que es legítimo que el filósofo sugiera o aporte soluciones al cliente, y los que creen que no lo es; los que piensan que la meta del asesoramiento filosófico ha de ser la verdad, no el bienestar, y los que consideran que a largo plazo ambas cosas son equivalentes; etc.

Pero si bien se respeta totalmente la libertad intelectual y el criterio individual de cada asesor, hay varios presupuestos teóricos que todos los asesores comparten. LeBon los resume así¹⁸:

1) Muchos problemas del vivir tienen un componente filosófico latente (atañen a cuestiones de significado y no a meras cuestiones factuales o técnicas).

2) La mayoría de las personas –no sólo unos pocos– puede beneficiarse de los frutos del diálogo filosófico.

3) El diálogo filosófico puede ayudar a estas personas de forma concreta y efectiva: no sólo puede clarificarlas intelectualmente, sino, sobre todo, determinar una diferencia decisiva en su modo de vivir.

Un poco de historia

El asesoramiento filosófico tiene un origen reciente: en 1981, un filósofo alemán, Gerd B. Achenbach, abrió la primera consulta. Su trabajo fue enseguida continuado por otros filósofos, lo que condujo a Achenbach a fundar en 1982 la primera asociación de filósofos asesores, la "Gesellschaft für Philosophische Praxis" ("German Society for Philosophical Practice and Counseling"), y a publicar entre 1984 y 1985 los primeros libros sobre la materia. En poco tiempo, el asesoramiento filosófico se extendió por buena parte del continente europeo para, poco después, comenzar a hacerlo a escala internacional. La asociación alemana, denominada actualmente "Internationale Gesellschaft für Philosophische Praxis" (IPGH) / "International Society for Philosophical Practice" (ISPP), se ha convertido en la asociación internacional bajo cuya órbita desarrollan sus actividades la mayoría de las asociaciones nacionales de filósofos asesores existentes, cuyo propósito común es el de promover el asesoramiento filosófico y, más genéricamente, un enfoque de la filosofía que permita que el mayor número de personas se beneficie de la reflexión filosófica en su vida cotidiana. En 1994 se celebró el primer congreso internacional que reunió a filósofos-asesores de los cinco continentes; desde entonces, se han continuado celebrando anualmente en distintos lugares de Europa y América con una importante y creciente capacidad de convocatoria¹⁹. A lo

¹⁷ www.igpp.org/eng/philoprax.html, p.1.

¹⁸ Cfr. *Thinking Through Dialogue*, p. 6.

¹⁹ Las ponencias del primer congreso internacional fueron recogidas en el libro *Essays on Philosophical Counseling*. Cfr. bibliografía.

largo de estos años han visto la luz diversas revistas sobre la materia, entre las que destacaríamos el *International Journal of Applied Philosophy*.

Uno de los fines de las distintas asociaciones nacionales existentes es el de facilitar cursos de formación y entrenamiento dirigidos a aquellos filósofos que desean adquirir las habilidades necesarias para ejercer como filósofos asesores certificados. Estos cursos se orientan a transformar la preparación eminentemente teórica de los filósofos en un conocimiento práctico orientado a la ayuda, así como a proporcionarles las habilidades extra-filosóficas necesarias para que puedan ejercer eficazmente como orientadores. Algunas asociaciones ofrecen, además, cursos de filosofía práctica destinados a psicoterapeutas, médicos y asesores de distintos ámbitos profesionales, así como cursos, diálogos, seminarios, etc., abiertos al público general.

El seguimiento satisfactorio de los programas de entrenamiento y la aceptación de un código ético profesional permiten, a quienes ya poseen una titulación universitaria superior en filosofía, poder ejercer como asesores certificados por la asociación nacional respectiva. Estas asociaciones mantienen listados de estos asesores abiertos al público general, lo que facilita que los clientes potenciales puedan localizarlos y seleccionarlos teniendo garantías sobre su idoneidad profesional, técnica y ética.

En octubre de 2002 se constituyó la “Asociación Española para la Práctica y el Asesoramiento Filosóficos” (ASEPRAF), la primera asociación de esta naturaleza instaurada en un país de habla hispana.

Antecedentes

El asesoramiento filosófico es “una nueva versión de una vieja tradición” (Ran Lahav)²⁰. Aunque el asesoramiento filosófico, tal y como aquí lo hemos descrito, tiene un origen reciente, la idea de que la filosofía tiene una aplicación inmediata en la vida cotidiana, lejos de ser reciente, estuvo presente en los mismos orígenes de la filosofía. Ésta nació, de hecho, como un arte de vida, y sólo posteriormente pasó a considerarse un conocimiento eminentemente abstracto, desligado de la propia vida y relegado a especialistas. El asesoramiento filosófico busca devolver a la filosofía su operatividad, su originaria dimensión terapéutica y su relevancia para la vida cotidiana.

En otras palabras, el asesoramiento filosófico no es una moda, una forma de resucitar el cadáver de la filosofía gracias a los méritos logrados por las formas contemporáneas de asesoramiento, ni una mera salida laboral para los filósofos. Es una actividad consciente de ser absolutamente acorde con la naturaleza de la filosofía y con la intencionalidad profunda con la que ésta nació. Si esto último se suele pasar por alto es porque casi hemos olvidado que aquello que ordinariamente se entiende en nuestra cultura por filosofía, lo que ésta ha llegado a ser prioritariamente en nuestra civilización, se ha apartado significativamente de lo que ésta quiso ser en sus inicios. Hasta tal punto esto es así que podemos distinguir históricamente, dentro de lo que en nuestro ámbito cultural se ha denominado “filosofía”, dos actividades cualitativamente diferentes, dos “filosofías” bien diferenciadas²¹:

1) Una tradición de filosofía –la *filosofía académica*, lo que hoy en día se suele entender por “filosofía”– que se ha concebido a sí misma como una actividad estrictamente intelectual, teórica o especulativa.

2) Otra tradición de *filosofía* –de *filosofía sapiencial*– que se ha concebido como un arte de vida, como una actividad en la que lo decisivo no es sólo el discurso o la arquitectura conceptual en sí, sino la actitud, la experiencia y el estilo de vida que el filósofo encarna y propone, en la que ambas dimensiones –pensamiento y vida– se han considerado indisociables.

Si bien ya en el pensamiento griego antiguo encontramos los elementos de los que se nutrirá la tradición de filosofía especulativa occidental, es la filosofía sapiencial la que nos da una idea más aproximada de lo que quiso ser la filosofía originariamente en Occidente. Las enseñanzas de Heráclito, de Pitágoras, de Platón, de Sócrates, de los pensadores estoicos, cínicos, epicúreos, neoplatónicos, etc., no

²⁰ *Essays on Philosophical Counseling*, p. ix.

²¹ Cfr. el capítulo “Maestros de vida” (Mónica Cavallé, *La filosofía, maestra de vida*), algunas de cuyas ideas retomo a continuación.

eran meras especulaciones sobre la naturaleza última de la realidad, sino, también, e indisolublemente, vías orientadas a la realización operativa de las posibilidades latentes en la estructura profunda de todo ser humano, caminos de plenitud y de liberación interior. La filosofía no era sólo una disciplina teórica, sino ante todo, una actitud existencial. Incluso un pensador como Aristóteles, que podría parecer una excepción a lo que estamos diciendo, concebía de este modo la filosofía²², pues si bien afirmó que ésta respondía al ideal de la vida teórica (*bios theoretikos*), el término “teoría” no tenía para él el sentido que ha llegado a tener para nosotros. La vida teórica era precisamente eso, una forma de vida, en concreto, la consagrada a la contemplación desinteresada, una contemplación que, según Aristóteles, nos hace participar del modo de vida divino permitiéndonos alcanzar la forma de felicidad más elevada, estable y específicamente humana²³.

Es evidente la ruptura que ha llegado a producirse en nuestra cultura entre lo que ordinariamente se entiende por filosofía y la vida cotidiana. Esta ruptura es tan flagrante y ha llegado a definir de tal modo la imagen convencional que tenemos de la filosofía, que casi hemos olvidado que ésta nació –como acabamos de señalar– como un *arte de vida*, como una actividad en la que pensamiento y vida, *saber* y *ser* eran inseparables. La filosofía era, entonces, amor a la sabiduría, y esta última, a su vez, tanto la visión de las cosas tal y como son en sí mismas, como la encarnación del modo de ser y de vivir que se correspondía con dicha visión. Filósofo no era sólo el que poseía ciertos conocimientos, sino el que personificaba todo un estilo de vida²⁴; de aquí que el prototipo de filósofo fuera en Grecia el hombre virtuoso –término que no tenía entonces un sentido escuetamente moral, sino ontológico: se consideraba virtuoso quien era fiel reflejo de su verdad profunda–, de un modo análogo a como en Oriente el prototipo de hombre sabio ha sido el hombre interiormente liberado.

Esta íntima unidad de saber y ser, pensamiento (*logos*) y vida (*bios*), intrínseca a la noción originaria de filosofía, a la *filosofía sapiencial*, ha de entenderse como una relación reversible: sólo la persona íntegra, veraz, comprometida con su propia transformación profunda, puede tener una mirada limpia y penetrante y, por consiguiente, acceder a un conocimiento profundo de la realidad; y, por otra parte, este conocimiento profundo de la realidad, en la medida en que disipa nuestra ignorancia (que los antiguos entendían no como una ignorancia meramente intelectual, sino existencial), es un conocimiento operativo, es decir, que produce cambios radicales en nuestra vida, que nos transforma y nos libera.

El carácter transformador de la filosofía así entendida explica por qué con tanta frecuencia la filosofía antigua se presentaba a sí misma como *una terapia*. La analogía entre filosofía y terapia, lejos de ser audaz o el fruto de una moda reciente, era un símil muy habitual en la antigüedad –muy en particular, entre las escuelas helenísticas de filosofía de Grecia y Roma–. Se consideraba entonces que la filosofía operaba de un modo análogo a la terapia médica, pues sanaba las enfermedades humanas, en concreto, aquellas producidas por ignorancia, por las falsas creencias. Al igual que los remedios del médico se destinaban al cuerpo, los argumentos de la filosofía se dirigían al alma. Ambos tenían la capacidad de sanar y habían de ser evaluados por su capacidad o no de hacerlo.

²² Cfr. Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life*, p. 29.

²³ Son muchos los filósofos y sabios que, a lo largo de la historia del pensamiento, han propugnado filosofías y enseñanzas relevantes para la vida cotidiana. El asesoramiento filosófico se inspira en todos ellos, si bien difiere en algo fundamental: 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. De aquí que la principal fuente de inspiración del asesoramiento filosófico sea, como ya señalamos, Sócrates y su mayéutica.

²⁴ “But in [Greco-Roman] philosophical practice the notion of changing one’s mind takes on a more general and expanded meaning since it is no longer just a matter of altering one’s belief or opinion, but of changing one’s style of life, one’s relation to others, and one’s relation to oneself”. Foucault, Michel. *Discourse and Truth: the Problematization of Parrhesia*, Lecture 5, Socratic Parrhesia, p. 9. (<http://Foucault.info/documents/parrhesia/Lecture-05/01.socratic.html>)

“Verdaderamente –sostenía Cicerón– la filosofía es la medicina del alma”²⁵. “Vana es la palabra de aquel filósofo que no es capaz de sanar algún sufrimiento humano”²⁶, afirmaba Epicuro, y antes que él, los filósofos pitagóricos. Crisipo escribió una “Terapéutica de las pasiones”, Galeno, un “Diagnóstico y cura de las pasiones del alma”, y otro pensador estoico, Epicteto, comparaba su escuela de filosofía con un hospital:

“La escuela del filósofo, señores, es un hospital: no habéis de salir contentos, sino dolientes; pues no vais sanos, sino el uno con una luxación de hombro; otro, con un absceso; otro, con una fístula; otro, con dolor de cabeza. Entonces yo me siento y os digo unas reflexioncillas y unas maximitas para que vosotros salgáis alabándome: el uno, llevando el hombro tal como lo trajo; el otro, con la cabeza igual; el otro, con su fístula; el otro, con su absceso. Así que ¿para eso dejan su tierra los jóvenes y abandonan a sus padres, a sus amigos, a sus parientes y su hacienda, para decirte a ti ‘¡bravo!’ cuando pronuncias tu maximita? ¿Eso hacía Sócrates, eso hacía Zenón, eso hacía Cleantes?”²⁷

La filosofía sapiencial ha pervivido en Occidente, pero en segundo plano, pues fue siendo progresivamente desplazada por la filosofía oficial de talante especulativo. Ahora bien, ¿por qué se produjo en Occidente un cambio tan radical en el modo de entender la filosofía? ¿Por qué ésta abandonó, en gran medida, lo que había sido su intrínseca dimensión transformadora, “terapéutica”? Sería muy complejo rastrear todas las causas de esta transformación. Nombraremos sólo dos factores que consideramos decisivos:

1) Tras el nacimiento de la institución universitaria, el filósofo que encarnaba un estilo de vida y cuya condición de filósofo no se la otorgaba nadie, pues irradiaba de su propia persona, de su autoridad intrínseca, fue sustituido por el profesor de filosofía, por el profesional o especialista que, mediante la transmisión de un lenguaje técnico especializado, legitimaba a otros filósofos-profesionales, a otros especialistas²⁸. La filosofía como saber y arte encarnados en la figura del filósofo daba paso, así, a una filosofía entendida de forma eminentemente erudita y técnica.

2) Con el asentamiento en Occidente del cristianismo, éste tendió a monopolizar la dimensión que la filosofía antigua había tenido de camino de liberación interior. Este hecho favoreció que la filosofía se redujera a discurso intelectual abstracto y teórico. Desaparecía, de este modo, la antigua sabiduría que aunaba teoría y práctica, saber y ser, ciencia y liberación, conocimiento y amor, comprensión y transformación, verdad objetiva y veracidad subjetiva.

Estos factores y otros muchos fueron contribuyendo a que la filosofía se inclinara, en el peor de los casos, en la dirección de una especulación auto-referencial y estéril, que no siempre brotaba de una transformación real y que, por ello, y cuando así era, no favorecía transformación alguna. Todo este proceso explica, a su vez, el origen de un importante *equívoco* pocas veces advertido: la filosofía que ha llegado hasta nosotros ha conservado el nombre con el que nació –el de *philo-sophia* o amor a la sabiduría–, pero ha cambiado en buena medida de naturaleza. Este equívoco tiene, en la práctica, graves

²⁵ Cicerón. *Disputationes Tusculanae*, 3, 6.

²⁶ *Epicuro*, p. 55. Aforismo atribuido a Epicuro por H. Usener [*Epicurea*, fr. 221; Porphyry, *Ad Marcellam*, 31, p. 294 7-8, A. Nauck (ed)]. Según H. Chadwick (*The Sentences of Sextus*, Cambridge, 1959, p. 178, n. 336) esta sentencia es pitagórica.

²⁷ Epicteto, *Disertaciones por Arriano* 3, 23, 30.

Séneca sostenía que, sin filosofía, el alma necesariamente enferma, y decía acerca de sus escritos: “Escribo cosas que pueden ayudar; confío consejos saludables a mis escritos, como si fueran útiles recetas de medicina; he experimentado la eficacia sobre mis heridas, las cuales, si no fueron curadas completamente, al menos han cesado de extenderse” *Cartas a Lucilio*, 8, 2. “Estas cosas en las que encontré alivio han tenido para mí la eficacia de una medicina; las buenas exhortaciones se transforman en medicinas y cualquier cosa que alivie el alma favorece también al cuerpo. (...) es mérito de la filosofía si me levanto del lecho, si me cuido: a ella debo la vida, aunque ésta sea la menor deuda que tengo con ella” (Ibid, 78, 3).

²⁸ Cfr. Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life*, p. 32.

consecuencias; por ejemplo, el comprensible desinterés que la mayoría de las personas manifiestan por lo que hoy se entiende convencionalmente por filosofía, conlleva que, indirectamente, estas mismas personas se cierren de antemano frente al riquísimo legado de filosofía sapiencial de la humanidad —un legado que, sin duda, no les dejaría indiferentes—.

El asesoramiento filosófico intenta poner de manifiesto que todo el mundo (sin necesidad de que sea un técnico de la filosofía) puede acceder a la sabiduría de todos los tiempos y beneficiarse de ella. Cuando cierta filosofía ha dado a entender que era propiedad exclusiva de un reducto de especialistas, ha ocultado lo único que puede proporcionar a todo ser humano la plena autonomía de su espíritu: la convicción de que -en palabras de Heráclito- “a todos los hombres les está concedido (...) ser sabios”; la certeza de que dentro de todos y cada uno de nosotros, siempre que estemos profundamente comprometidos con la verdad, podemos hallar la guía y el refugio; de que todo hombre puede llegar a ser una luz para sí mismo²⁹.

“Que cada uno de vosotros sea su propia isla, cada uno su propio refugio.” (Buda)³⁰

“Todo hombre puede encenderse a sí mismo una luz en la noche.” (Heráclito, fragmento 26)

Desde estos supuestos, una de las metas de las asociaciones nacionales de filósofos asesores es la de reflexionar –en cooperación con las universidades y otras instituciones de filosofía– en torno a las posibilidades y requerimientos de un modo diferente y complementario de afrontar el estudio y la práctica de la filosofía en la universidad³¹. Con el tiempo, quizá la universidad sea un espacio en el que se formen, no sólo los futuros investigadores y profesores de filosofía, sino también aquellos que deseen encauzar su vocación filosófica a través de la oferta de un diálogo libre y abierto, dirigida a todos los sectores de la sociedad.

Conclusión

Contemporáneamente, existen dentro de los entornos académicos cauces establecidos –congresos especializados, publicaciones, seminarios, etc.– que permiten la comunicación regular entre los filósofos. Ahora bien, ¿cómo se acerca el filósofo al público general, a las numerosas personas que podrían ser enriquecidas y transformadas por la filosofía si algún filósofo supiera hacerles el adecuado llamamiento? En la antigüedad, este contacto entre el filósofo y el no-filósofo existía. Los pórticos, las calles, el ágora eran algunos de los espacios en que tenía lugar este encuentro y esta comunicación viva, los lugares donde el filósofo abandonaba su íntimo aislamiento para hacerse disponible en cuanto tal. Históricamente, la filosofía se fue apartando poco a poco de esta función social que le era intrínseca en sus inicios hasta recluirse en la elitista torre de marfil del pensamiento especializado. Por más que haya situaciones de convergencia ocasional entre el filósofo y el público general (conferencias aisladas, esporádicas obras de divulgación...), no existe, salvo contadas excepciones, una disponibilidad real del filósofo hacia todas y cada una de las personas concretada en la oferta de un diálogo continuo y exhaustivo. El asesoramiento filosófico pretende acabar con esta injusta reclusión del “saber más necesario”, pretende ser un equivalente contemporáneo de esos espacios de diálogo de la antigüedad. Para ello, ofrece nuevos marcos en los que el filósofo pueda ser otra vez útil para los numerosos individuos, grupos y sectores de la sociedad interesados en todo lo que una filosofía viva les puede ofrecer.

El asesoramiento filosófico no es sólo un nuevo modo de hacer filosofía, sino la recuperación de una modalidad genuina de reflexión que hemos perdido y en la que se forjó nuestra civilización: el

²⁹ Cfr. Mónica Cavallé, *La sabiduría recobrada*, p. 329.

³⁰ Mahāparinibbana Sutta, *Digha Nikāya* (D.II.101).

³¹ Cfr. los fines de los estatutos de la IGPP (www.igpp.org/eng/satzung.html).

diálogo filosófico directo, vivo y creativo, no necesitado de antecedentes intelectuales. Tampoco es una aplicación extrínseca de la filosofía a la transformación personal, sino un recordatorio de que la reflexión filosófica profunda, cuando es genuina y no mera especulación auto-referencial, ya es en sí misma, y siempre, liberadora y transformadora.

Bibliografía

- Achenbach, Gerd. *Philosophische Praxis*, Jurgen Dinter, Köln, 1984.
- Cavallé, Mónica. *La sabiduría recobrada. Filosofía como terapia*, Oberón (Grupo Anaya), Madrid, 2002.
- Cavallé, Mónica. *La filosofía, maestra de vida*, Aguilar (Grupo Santillana), Madrid, 2004.
- Cencillo, Luis. *Cómo Platón se vuelve terapeuta*, Syntagma Ediciones, Madrid, 2002.
- Curnow, Trevor (ed.). *Thinking Through Dialogue, Essays on Philosophy in Practice*, Practical Philosophy Press, Surrey (United Kingdom), 2001.
- Epicteto. *Disertaciones por Arriano*, trad., introd. y notas de Paloma Ortiz García, Gredos, Madrid, 1993.
- Epicuro. *Epicuro*, trad. de Carlos García Gual, Alianza Editorial, Madrid, 1981.
- Hadot, Pierre. *Philosophy as a Way of Life*, Edited and with an introduction by Arnold I. Davidson, Blackwell, Oxford, 1995.
- Howard, Alex. *Philosophy for Counseling and Psychotherapy*, Palgrave Macmillan, 2002.
- Jung, Carl Gustav. *Selected Writings*, Storr, A. (ed.), Fontana Press, London, 1983.
- Lahav, R. and Tillmanns, M. (ed.). *Essays on Philosophical Counseling*, University Press of America, New York, 1995.
- LeBon, Tim. *Wise Therapy: Philosophy for Counsellors*, Continuum, 2001.
- Marco Aurelio. *Meditaciones*, Alianza Editorial, Madrid, 1999.
- Marinoff, Lou. *Más Platón y menos Prozac. Filosofía para la vida cotidiana*, Sine Qua Non (Ediciones B), Barcelona, 2000. (*Plato, Not Prozac! Applying Philosophy to Everyday Problems*, HarperCollins Publishers, 1999.)
- _____. *Philosophical Practice*, Academic Press, 2001.
- Nelson, L. *Socratic Method and Critical Philosophy*, Dover Pubns, 1965.
- Platón. *Obras completas*, trad., preámbulos y notas por María Araujo, Francisco García Yagüe, Luis Gil, José Antonio Míguez, María Rico, Antonio Rodríguez Huéscar y Francisco de P. Samaranch, introd. de José Antonio Miguel, Aguilar, Madrid, 1988².
- Raabe, Peter B. *Philosophical Counseling: Theory and Practice*, Praeger Pub Tex, Westport/Connecticut/London, 2000.
- Séneca, Lucio Anneo. *Epístolas morales a Lucilio I y II*, edición crítica, trad. y comentarios de I. Roca Meliá, Gredos, Madrid, 1990.
- Schopenhauer, Arthur. *El amor, las mujeres y la muerte*, Edaf, Madrid, 1963.
- Schuster, Schlomit C. *Philosophy Practice: An Alternative to Counseling and Psychotherapy*, Praeger Pub Text, Westport/Connecticut/London, 1999.

Websites:

Foucault, Michel. *Discourse and Truth: the Problematization of Parrhesia (six lectures given at the University of California at Berkeley, Oct.-Nov. 1983)* [<http://Foucault.info/documents/parrhesia>]
Internationale Gesellschaft für Philosophische Praxis [<http://www.igpp.org>]