

MÓNICA CAVALLÉ
JULIÁN D. MACHADO

DESCLÉE



2^a

edición

arte de vivir,
arte de pensar

Iniciación al asesoramiento filosófico

colección
ÉTICA APLICADA

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

Arte de vivir, Arte de pensar
Iniciación al asesoramiento filosófico

2ª edición

Colección
ÉTICA APLICADA

Desclée De Brouwer

Índice

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

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

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

Roxana Kreimer

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

Capítulo 3. La creatividad filosófica exigida por el asesoramiento 101

Luis Cencillo

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

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

Mónica Cavallé

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

Capítulo 5. El buen saber de la terapia filosófica 143

José Luis Romero

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

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

Julián D. Machado

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

3. La contribución de la consulta filosófica a la deliberación ética personal 162

4. El problema de la debilidad de la voluntad 167

5. A vueltas con la insuficiencia de los códigos y de las estrategias racionales en las deliberaciones éticas 172

6. La posibilidad de la intuición ética 174

7. La naturaleza de la intuición ética 177

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

Bibliografía sobre la práctica filosófica 183

Prólogo: ¿Qué es la práctica filosófica?

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

(Plutarco)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Julián Domingo Machado y Mónica Cavallé

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

1

Diálogos para una vida filosófica

Mónica Cavallé Cruz

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

(Heidegger)¹

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

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

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

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

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

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