

LA CONSULTA FILOSÓFICA

(PHILOSOPHICAL COUNSELING)

*Cuestiones fundamentales sobre su naturaleza y aportación
teórico-práctica del «Enfoque Sapiencial»*

POR

CARMEN ZANETTI DUEÑAS

DIRECTOR(A)

MÓNICA CAVALLÉ CRUZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID

FACULTAD DE FILOSOFÍA

2020



Agradecimientos.....	9
Resumen.....	10
Introducción	13
I. Breve recorrido historiográfico: antecedentes y primeras consultas	14
II. De mi propia inquietud por la filosofía	21
III. Inquietudes y fundamentos compartidos	22
1. La desilusión que experimentan los amantes de la filosofía en la universidad	22
2. La conexión de la filosofía con la vida cotidiana	24
3. La consulta filosófica y la filosofía antigua.....	25
4. Conócete a ti mismo	28
5. Una metodología común: el diálogo socrático	28
Parte I: Los desafíos teóricos más importantes del philosophical counseling en sus inicios.....	30
Introducción	30
Justificación bibliográfica.....	31
I. La necesidad de articular una definición: problemas de identidad.....	32
1. Diferentes visiones sobre el objeto, la orientación y el objetivo de las consultas y sobre la tarea y el rol del filósofo	34
2. Diferentes usos y distintos ámbitos de trabajo.....	37
3. El momento negativo: ni psicoterapia ni filosofía académica	39
4. Valoraciones acerca de la diversidad de enfoques.....	42
5. El intento de Ran Lahav por articular un principio integrador.....	44
6. La crítica de Raabe al principio de Ran Lahav	49
7. La propuesta achenbachiana de una noción clave	51
II. Consulta filosófica versus psicoterapia	55
1. Difusión de fronteras	56
2. Obstáculo inicial: dificultades para definir la psicoterapia.....	57
3. El cuestionamiento de la entronización del discurso psicológico.....	60
4. Tres posturas básicas	61
5. Diferencias en el objeto, la tarea y el rol, las habilidades, la relación y el objetivo	69
5.1. Diferencias respecto al objeto.....	70
5.2. Diferencias en cuanto a la tarea y el rol.....	75
5.3. Diferencias respecto a las habilidades	79
5.4. Diferencias respecto a los objetivos.....	81
5.5. La relación filósofo-consultante	86
5.6. Algunas conclusiones	89
5.7. Consideraciones sobre la salud y la enfermedad	91
III. Algunas terapias afines a la consulta filosófica	93
1. La terapia racional emotivo-conductual (TREC).....	94
1.1. Fundamentos filosóficos de la TREC	96
1.2. El objeto de la TREC	97
1.3. Ideas sobre la naturaleza humana y el origen de las conductas neuróticas... 98	
1.4. La relación entre las dificultades emocionales y el pensamiento distorsionado	100
1.5. La tarea del terapeuta.....	102

1.6. Finalidad u objetivo	104
1.7. Metodología.....	104
1.8. La relación entre paciente y terapeuta	106
2. El psicoanálisis de Eric Fromm	107
2.1. Presupuestos básicos acerca de la naturaleza humana.....	107
2.2. Motivos de consulta.....	109
2.3. El objetivo: el conocimiento propio y la transformación	110
2.4. La tarea: eliminar los obstáculos que impiden nuestra salud.....	110
2.5. El objeto: el conflicto verdadero.....	111
2.6. Efectos terapéuticos del psicoanálisis.....	111
3. El <i>counseling</i> humanístico	112
3.1. Definición	114
3.2. Fundamentos filosóficos y presupuestos básicos.....	115
3.3. Objetivos.....	116
3.4. Las funciones del <i>counseling</i>	117
3.5. Las capacidades del <i>counselor</i>	117
3.6. Metodología.....	118
IV. Especificidad filosófica	119
V. El desafío metodológico	126
Parte II: El enfoque sapiencial	150
Justificación bibliográfica.....	150
I. Presupuestos básicos	152
Introducción.....	152
1. ¿Por qué sapiencial?.....	153
1.1. Origen y características de la filosofía sapiencial.....	153
1.2. Indisociabilidad entre conocimiento y ser	153
1.3. Carácter experiencial e interculturalidad imperecedera.....	154
1.4. Radicalidad y necesidad de trascender la razón discursiva	155
2. La filosofía sapiencial y el enfoque sapiencial	156
2.1. Concepción amplia de la filosofía	156
2.2. Énfasis sobre las cuestiones existenciales	158
2.3. Indagación sustentada en la propia experiencia.....	158
3. La filosofía sapiencial y la consulta filosófica (ES)	160
3.1. El sentido originario de la filosofía antigua.....	160
3.2. El filósofo como <i>hombre virtuoso</i>	161
3.3. Filosofar en primera persona	161
3.4. Conclusión	163
4. Presupuestos filosóficos.....	164
5. Supuestos que sustentan la actividad de la consulta filosófica.....	166
6. Puntos de partida y características de la práctica en la consulta filosófica (ES).....	170
II. Conceptos fundamentales.....	175
1. Los sentidos ontológicos.....	175
1.1. El sentido de ser.....	176
1.2. El sentido del conocer.....	179
1.3. El sentido de la verdad, el sentido de la belleza, el sentido del bien	180
2. Las cualidades esenciales y los estados esenciales.....	182

3. El paso de la potencia al acto: la tendencia a la actualización.....	185
3.1. Raíces filosóficas de la dinámica actualizadora de la vida	187
3.2. El sentido de la vida como dirección	188
3.3. El desajuste entre los sentidos objetivo y subjetivo de la vida	189
3.4. El ajuste del sentido subjetivo al sentido objetivo de la vida	190
3.5. El sinsentido como reflejo del impulso actualizador	190
3.6. La tendencia a la actualización y nuestra interrelación con el mundo.....	191
3.7. La tendencia a la actualización y la autoconciencia	194
4. Filosofía experiencial.....	195
5. Conocimiento-comprensión.....	198
6. Yo superficial / yo profundo.....	201
7. Filosofía operativa	201
7.1. Diálogo interno	203
8. Sentimientos puros / emociones	204
9. Sufrimiento/dolor.....	207
9.1. El sufrimiento como reflejo de la inteligencia del ser	209
III. Influencias filosóficas.....	211
Introducción.....	211
1. La filosofía antigua.....	212
1.1. La universalidad de la filosofía.....	212
1.1.1.La universalidad de la filosofía y la consulta filosófica	213
1.1.2.El anhelo universal de felicidad.....	214
1.1.3.Los anhelos de felicidad y de verdad y la consulta filosófica.....	214
1.1.4.La filosofía como crítica de nuestras creencias condicionadas	218
1.2. La filosofía como terapéutica de las pasiones	219
1.2.1.Los signos de nuestra filosofía de vida.....	222
1.3. La filosofía como modo de vida y de transformación interior	223
1.3.1.Los distintos acentos de la filosofía.....	224
1.3.2.La recuperación del sentido originario de la filosofía en el enfoque sapiencial: la unión entre conocimiento y ser.....	224
1.3.3.La 'verdad-sabiduría' como concepto regulador del saber filosófico....	226
1.4. La verdad como fin en sí.....	228
1.4.1.La 'verdad-veracidad' como fin no instrumental del enfoque sapiencial	229
1.4.2.El respeto por la realidad como criterio de transformación profunda ..	230
2. Sócrates.....	232
2.1.El mal es ignorancia.....	232
2.1.1. Resonancias socráticas en el estoicismo.....	234
2.2. La orientación intrínseca de la voluntad hacia el bien.....	235
2.2.1. El poder persuasivo de las creencias.....	236
2.3. La vida examinada como vía de autoconocimiento.....	238
2.4. El saber socrático	240
2.4.1. El saber socrático y la comprensión autógena	240
2.4.2. La responsabilidad sobre la propia experiencia	242
2.4.3. La conciencia del 'no-saber' como fuerza impulsora de la filosofía	243
2.4.4. La conciencia de 'no saber' como condición de la veracidad.....	245

2.4.5. El saber socrático y el concepto de 'comprensión' del enfoque sapiencial	247
2.5. El filósofo	248
2.5.1. 'Conocer' la verdad de uno mismo es 'ser' la verdad de uno mismo	248
3. El estoicismo	250
3.1. Las pasiones como errores de juicio	250
3.1.1. La raíz última de nuestro sufrimiento emocional	251
3.1.2. La consulta filosófica y el sufrimiento emocional.....	252
3.1.3. Nuestros patrones de pensamiento: el suelo del que brotan nuestras reacciones emocionales y nuestros hábitos de conducta	253
3.1.4. La lógica del pensamiento y la lógica de la emoción: ¿por qué hacemos lo que no queremos y no hacemos lo que queremos?.....	254
3.1.5. Nuestros diferentes yoes	255
3.2. La intuición del principio rector (<i>hegemonikón</i>)	256
3.2.1. La condición de la libertad de la proáresis	258
3.2.2. Pensamiento-emoción-conducta: una unidad indisoluble.....	260
3.2.3. La responsabilidad sobre nuestra experiencia	261
3.3. La distinción entre lo que depende de nosotros y lo que no depende de nosotros	262
3.3.1. Consecuencias de creer que depende de nosotros lo que no depende de nosotros	263
3.3.2. Clasificación básica de las pasiones y de los juicios limitados	263
3.4. La aceptación como ajuste al orden del mundo	266
3.4.1. La falta de aceptación como fuente de sufrimiento y de desarmonía ...	267
3.4.2. La resistencia al dolor	268
3.4.3. La Presencia consciente como camino de sanación.....	269
4. Spinoza.....	271
4.1. El <i>conatus</i>	271
4.1.1. El <i>conatus</i> y la libertad de nuestras acciones.....	271
4.1.2. La imposibilidad ontológica del impulso de autodestrucción	272
4.1.3. El <i>conatus</i> y la voluntad.....	273
4.1.4. La orientación de la voluntad en Spinoza.....	274
4.1.5. La realidad privativa de nuestras pasiones	275
4.1.6. <i>Conatus</i> , <i>virtus</i> y felicidad	275
4.1.7. El <i>conatus</i> y el enfoque sapiencial.....	276
4.2. La alegría en Spinoza.....	279
4.2.1. La noción de alegría en el enfoque sapiencial	280
4.2.2. El autoconocimiento como vía de liberación en Spinoza	280
IV. El yo superficial.....	282
Introducción	282
1. Definición y características básicas del yo superficial	282
1.1. Un acto de identificación	285
1.2. La vivencia del yo como un ente separado y su consiguiente actitud defensiva-ofensiva	286
1.3. El estado de 'sueño' del yo superficial	289
2. Génesis y desarrollo del yo superficial	292
2.1. La pérdida de contacto con nosotros mismos	294

3. La dinámica del yo superficial: un juego entre el yo-idea y el yo-ideal.....	296
4. El yo superficial y los 'vacíos'.....	301
4.1. Las 'heridas' y vacíos ontológicos y sus mecanismos de compensación o evitación'.....	301
5. El movimiento 'excéntrico' del yo superficial y las actitudes básicas de deseo y de temor.....	307
5.1. Nuestras necesidades reales y las falsas necesidades.....	308
6. La estructura del yo superficial: una pléyade de yoes reactivos.....	309
7. La imposibilidad de abrirse al 'ahora' del yo superficial.....	312
7.1. Las vías de fuga del 'ahora puro': el pasado y el futuro.....	313
8. La metáfora del sueño y del despertar.....	315
9. Efectos del yo superficial y cómo trascenderlo.....	317
9.1. Diferencia entre vivirnos como presencia y vivirnos como imagen.....	318
9.2. Condiciones de posibilidad de trascender el yo superficial.....	322
9.3. La vía negativa del autoconocimiento.....	323
10. La toma de conciencia del yo superficial.....	325
10.1. Un proceso de desidentificación.....	325
10.2. Despertar a la 'conciencia-testigo': el primer paso hacia la desidentificación.....	325
10.3. Comenzando por nuestra realidad existencial: el reconocimiento de nuestros patrones limitados.....	327
V. Definición y especificidad filosófica.....	329
Introducción.....	329
1. Definición negativa.....	329
2. Los dos rasgos primordiales de la consulta filosófica.....	332
3. Objeto, tarea y finalidad de la consulta filosófica.....	334
3.1. Objeto de la consulta filosófica.....	334
3.2. Tarea y método del filósofo.....	335
3.3. Finalidad de la consulta filosófica.....	336
4. Definición positiva.....	340
VI. Consulta filosófica <i>versus</i> psicología.....	341
1. Diferentes concepciones de la identidad.....	341
2. Diferencias en el objeto, la tarea, la finalidad y la metodología.....	343
VII. El consultante: motivos de la consulta.....	349
Introducción.....	349
1. Requisitos de los consultantes.....	351
2. Motivos y beneficios de la consulta filosófica.....	352
3. La estructura de las revoluciones 'existenciales'.....	355
3.1. Las anomalías de nuestra vida cotidiana.....	356
3.2. El enfoque filosófico de la realidad existencial.....	356
3.3. Los períodos de vida estables y los períodos de crisis.....	357
4. Las crisis filosóficas.....	361
4.1. Crisis de la propia cosmovisión.....	362
4.2. Crisis existenciales, religiosas, ideológicas o espirituales.....	362
4.3. Crisis evolutivas.....	363
4.3.1. Las crisis evolutivas y la búsqueda de autenticidad.....	365
VIII. El filósofo práctico.....	368

1. Diferentes denominaciones para una misma realidad.....	368
2. Requisitos, objetivos y tareas del filósofo práctico	374
3. Las actitudes básicas del filósofo práctico.....	380
3.1. La congruencia del filósofo como punto de partida	381
3.2. La fase de indagación filosófica	382
3.3. Las cinco actitudes fundamentales	384
3.3.1. La comprensión.....	385
3.3.2. La aceptación	391
3.3.3. La presencia	400
3.3.4. La neutralidad	401
3.3.5. La confianza.....	402
3.4. Otras habilidades y actitudes	404
3.5. Obstáculos en la relación entre filósofo y consultante	406
IX. Metodología.....	410
1. La comprensión de las conductas humanas	410
1.1. Todo el mundo busca su bien	411
1.2. El mal es ignorancia.....	414
1.3. Toda conducta humana es comprensible	415
1.4. No hay impulsos originariamente perversos.....	416
1.5. Los cambios verdaderos vienen a través de la comprensión	417
1.6. La comprensión y las relaciones interpersonales.....	418
1.7. Los defectos no tienen sustancialidad.....	419
1.8. El mal no tiene sustancialidad	421
2. Errores que se han de evitar en la consulta filosófica.....	421
2.1. Orientarse a resolver en lugar de a comprender	421
2.2. Convertir las consultas en un mero espacio de autoexpresión.....	422
2.3. Esperar que el consultante venga con la actitud 'adecuada'.....	423
2.4. Dialogar con la voz del consultante que no tiene el problema	424
2.5. Abordar de forma frontal los patrones problemáticos del consultante	424
2.6. Dar consejos.....	425
3. Metodología	426
3.1. Primera fase del proceso: ver lo que no somos.....	426
3.1.1. Advertir la naturaleza ilusoria del yo superficial.....	427
3.1.2. Descubrir el argumento de nuestro yo superficial	428
3.1.3. Descubrir los subargumentos —o personajes secundarios— del yo superficial.....	430
3.2. Metodología de los tres momentos del proceso.....	431
3.2.1. Advertir la naturaleza ilusoria del yo-superficial	431
3.2.2. Descubrir el argumento vital del yo superficial.....	435
3.2.3. Descubrir los subargumentos —o personajes secundarios— del yo superficial.....	440
3.3. Segunda fase del proceso: cuestionamiento y transformación de juicios... 443	
3.3.1. El diálogo como eje metodológico	443
3.3.2. El diálogo mayéutico	447
3.3.3. Otros procedimientos	450
3.3.4. Transformación de las ideas inadecuadas.....	451
3.3.5. Reelaboración de la nueva cosmovisión.....	452

3.3.6. Otros ejercicios y prácticas filosóficas	453
3.4. Clarificación de valores y objetivos.....	454
3.4.1. Ejercicio de valores.....	456
3.5. Trabajar los vacíos	458
3.5.1. Ejercicio de los estados esenciales o de exploración de finalidades....	460
3.6. Presencia y aceptación	460
4. Vivir lo que sí somos	462
4.1. Vivirse como sujeto	462
4.2. Vivirse como vacío creativo	464
4.3. La alegría como criterio existencial.....	465
4.4. Ser y expresar lo que somos viviendo como verdaderamente queremos ...	466
4.5. Vivir conforme a nuestros valores.....	468
4.6. Del miedo a la confianza	468
4.7. Vivir centrados en el presente.....	471
4.8. Aprender a vivir en lo desconocido	472
Parte III: Aplicación práctica del asesoramiento filosófico sapiencial	474
I. Algunas prácticas.....	474
Introducción	474
1. Práctica 1.....	475
1.1. Primera parte de la práctica	475
1.2. Comentario metodológico.....	480
1.3. Segunda parte de la práctica	481
2. Práctica 2.....	485
II. Proceso filosófico guiado	491
Introducción	491
1. Consultas filosóficas con Cristina.....	491
1.1. Primera parte del proceso: ver lo que no soy.....	491
1.2. Segunda parte del proceso	507
1.3. Última parte del proceso: vivir lo que soy	517
III. Testimonios.....	525
Introducción	525
1. Mi proceso filosófico	526
1.1. Enfoque metodológico de mi proceso: ver lo que <i>no soy</i>	533
1.2. Transformación de creencias: vivir lo que soy	537
2. Testimonio A	546
3. Testimonio B.....	557
Bibliografía	570

AGRADECIMIENTOS

A todas las personas que me han acompañado de cerca, profesional y personalmente, y que me han ayudado a lo largo de este recorrido. Mi especial agradecimiento:

A mi directora de tesis, por su interés y empeño en sacar lo mejor de mí y por su confianza, implicación y dedicación.

A mi tutor, por su apoyo y amabilidad durante el seguimiento del proceso y por responder con solicitud a todas mis dudas y peticiones.

A cada una de las personas que han permitido que el material de sus prácticas, procesos y testimonios filosóficos formen parte de este trabajo. Sin su generosa cesión y aportación, la vertiente práctica de esta investigación no hubiera sido posible.

A mis compañeros Jaime y Ana y a mi amigo Bob, por sus buenos consejos y ayuda.

A mi compañero de vida, por su incansable paciencia y apoyo incondicional.

A mis dos hermanos pequeños, por atender y cuidar a mis padres.

A mis tres hijos, por sus constantes ánimos y por su respeto y cariño.

RESUMEN

La legitimidad de la filosofía en el abordaje de procesos de autoconocimiento

El propósito de este trabajo de investigación es realizar una aportación teórico-práctica sobre la disciplina de la consulta filosófica con el fin de ofrecer una cadena argumentativa y testimonial que refrende la hipótesis de que la filosofía, por sus características esenciales —principios fundamentales, objeto, métodos y objetivos—, constituye un ámbito del conocimiento cuyo saber otorga a esta innovadora deriva práctica —la consulta filosófica— legitimidad suficiente para guiar procesos dialógicos de autoconocimiento profundo en un contexto de encuentros periódicos sostenidos entre un filósofo práctico y un consultante.

ABSTRACT

Philosophy's legitimacy to guide self-investigation processes

The purpose of this research is to provide both a theoretical and practical contribution about the discipline of philosophical counseling in order to offer a chain of arguments and testimonies proving that philosophy by its essential characteristics —fundamental principles, object, methods and goals— is a kind of knowledge whose wisdom gives credence to this innovative practical pathway —philosophical counseling— to legitimately guide dialogical processes of deep self-awareness within the context of periodical encounters between a practical philosopher and a counselee sustained over time.

El debate sobre si la filosofía constituye un basamento lo suficientemente sólido para dotar al nuevo camino práctico de la consulta filosófica (*philosophical counseling*) de fundamentos inequívocos sobre los que erigirse en una nueva disciplina del autoconocimiento ha estado presente desde los mismos comienzos de su surgimiento —allá por los años ochenta del siglo XX—.

A través de este estudio tendremos ocasión de revisar, de analizar y, finalmente, de determinar si la hipótesis central de este trabajo —la incuestionable validez y legitimidad de la filosofía para facilitar procesos radicales y profundos de autoindagación— queda suficientemente refrendada o no.

En la primera parte de este trabajo revisaremos las posturas más destacadas a nivel internacional en los comienzos del *philosophical counseling*. Tendremos ocasión de atender a los interrogantes que fueron apareciendo entonces y de enumerar las respuestas más relevantes a través de las que se intentaron solventar.

Este camino irá perfilando poco a poco los argumentos que respaldan la hipótesis planteada con el objetivo de dotarla, en la segunda parte de nuestro estudio, de un sólido sustento teórico-práctico a partir de la exposición de uno de los enfoques de la consulta filosófica, el enfoque sapiencial (ES). Tendremos ocasión de revisar con detalle y profundidad los aspectos fundamentales de esta aproximación creada por la filósofa Mónica Cavallé Cruz a través de la exposición de la concepción de la filosofía que este enfoque abriga, de la enumeración de sus principios fundamentales, de la definición de sus características específicas y de la explicación de la metodología utilizada por los filósofos que se adhieren a los lineamientos de este enfoque.

El presente trabajo de investigación consta de tres partes. En la parte I rastreamos los antecedentes del *philosophical counseling*, aportando información sobre quiénes fueron sus precursores y dónde aparecieron sus primeras expresiones. Explicaremos los contextos en los que surgieron estas iniciativas, dando cuenta de las inquietudes que llevaron a los primeros filósofos prácticos a dar los pasos iniciales de su nueva orientación. Después de hacer este breve recorrido historiográfico, haremos un apunte resumido sobre los planteamientos filosóficos compartidos que sirvieron a los pioneros de esta disciplina en ciernes como punto de partida para su posterior desarrollo y evolución.

Tras esta introducción nos centraremos en los retos teóricos fundamentales a los que los integrantes del *philosophical counseling* tuvieron que dar respuesta a lo largo de las dos primeras décadas de su aparición. En concreto, abordaremos los problemas y dificultades con los que los primeros filósofos prácticos se toparon a la hora de definir una identidad propia. Explicaremos también cómo enfrentaron las difíciles tareas de delimitar su ámbito de actuación y de dirimir las diferencias entre la consulta filosófica y los distintos tipos de psicoterapia. A continuación, trataremos de plasmar cómo superaron el desafío de esclarecer la especificidad filosófica de los procesos guiados por un filósofo práctico. Finalmente, analizaremos algunas de las principales aportaciones realizadas sobre cuestiones metodológicas.

Fruto de la reflexión llevada a cabo en esta primera parte de la investigación, veremos cómo salen a la luz una considerable variedad de desarrollos; algunos de ellos han sido el germen de posteriores articulaciones y enfoques de esta disciplina.

Una de estas articulaciones constituirá, precisamente, el eje del estudio de investigación de la segunda y tercera parte de este estudio. En concreto, la parte II de este

trabajo está dedicada a presentar de forma pormenorizada los aspectos teóricos fundamentales del enfoque sapiencial, una propuesta creada por la fundadora del asesoramiento filosófico sapiencial¹ (AFS) —Mónica Cavallé Cruz— y difundida por ella misma a través de la Escuela de Filosofía Sapiencial (EFS) que dirige.

En primer lugar, explicaremos el sentido que Cavallé otorga al término «sapiencial», a fin de comprender el porqué de la denominación de su enfoque. Comprobaremos que esta expresión engloba una determinada concepción de la filosofía y de sus características fundamentales, de las que se derivan los presupuestos fundamentales de este enfoque, sirviendo asimismo de soporte filosófico a la actividad llevada a cabo en la consulta filosófica.

El esqueleto del corpus teórico que presentaremos está constituido fundamentalmente por: a) la aclaración de los conceptos fundamentales del enfoque sapiencial; b) el repaso de algunas de las influencias y confluencias filosóficas, dentro de la historia de la filosofía occidental, en las que algunos de los principios de esta aproximación se fundamentan o encuentran cierta afinidad; c) el esclarecimiento de la distinción entre la identidad superficial y la identidad profunda del ser humano; d) la determinación de los rasgos esenciales que definen la especificidad filosófica de este enfoque; e) la explicitación de las diferencias primordiales entre la consulta filosófica (ES) y otras relaciones de ayuda; f) la caracterización de los consultantes y los motivos de consulta; g) la definición de los requisitos del filósofo práctico para el ejercicio de su tarea y la explicitación de las actitudes básicas que ha de encarnar; h) el desarrollo de los aspectos metodológicos fundamentales.

Para concluir, la parte III de esta investigación incluye a) la descripción de varias prácticas y ejercicios realizados en el ámbito de la formación de la EFS; b) la descripción detallada de un proceso de consultas filosóficas guiado por la investigadora; c) la aportación de una serie de testimonios de personas que han realizado un examen filosófico al hilo de sus dificultades y problemáticas vitales y existenciales, ejemplificando algunos de los resultados alcanzados tras un proceso de autoindagación filosófica guiado por la precursora del AFS.

¹ Mónica Cavallé denominó desde un principio al *philosophical counseling*, asesoramiento filosófico y a los *philosophical counselors* —o *practitioners*— filósofos asesores; estas son las expresiones más frecuentemente utilizadas en los escritos que versan sobre esta disciplina de su autoría así como en los cursos de formación que imparte en su Escuela de Filosofía Sapiencial. Otras expresiones con las que también denomina a esta actividad son las de “acompañamiento filosófico” y “consulta filosófica”. En mi caso particular, he optado por esta última expresión para denominar nuestra disciplina, así como por el término «filósofo práctico» para designar al profesional que se hace cargo de la dirección de los procesos de autoconocimiento llevados a cabo en las consultas.

LA CONSULTA FILOSÓFICA (*PHILOSOPHICAL COUNSELING*)

*Cuestiones fundamentales sobre su naturaleza y aportación
teórico-práctica del «Enfoque Sapiencial»*

INTRODUCCIÓN

A finales del siglo XX, la filosofía realiza un giro sobre sí misma para asumir un enfoque práctico. Este giro es protagonizado por un movimiento filosófico que trata de recuperar el sentido originario de la filosofía: el de constituirse como un modo de vida. En los países de habla inglesa, dicho movimiento se conoce como *philosophical practice* (práctica filosófica).

La práctica filosófica es una corriente internacional que busca recuperar la relevancia de la filosofía para la vida individual y social, y que busca crear espacios nuevos que rescaten e impulsen la dimensión práctica que caracterizaba a la filosofía antigua.

Fruto del despliegue de esta nueva «fuerza» surgieron iniciativas novedosas y audaces —individuales y grupales— que se han ido expandiendo tanto geográficamente como en número. Ejemplos de estas propuestas son las consultas filosóficas, los cafés filosóficos, los talleres de filosofía, la filosofía para niños, la filosofía en empresas y organizaciones, etc.

La consulta filosófica (*philosophical counseling*) se inicia oficialmente en 1981, año en el que el filósofo alemán Gerd Achenbach abre la primera consulta reconocida de filosofía en Bergisch Gladbach (cerca de Colonia).

Pero la iniciativa de Achenbach no fue un hecho aislado. Hubo filósofos que se sumaron seguidamente a esta actividad en países como Francia, Estados Unidos, Países Bajos, España o Argentina, entre otros.

En la actualidad, este movimiento —y la diversidad de expresiones en que se ha desplegado— ha alcanzado una proyección internacional y una acogida popular difíciles de prever en sus comienzos, algo que a todos los que compartimos este camino nos congratula constatar, ya que se trata de una respuesta que refrenda la necesidad de atender

las demandas e inquietudes que surgen de la dimensión filosófica que los seres humanos compartimos.

I. Breve recorrido historiográfico: antecedentes y primeras consultas

Como acabamos de señalar, en 1981, el filósofo alemán Gerd Achenbach abrió la primera consulta filosófica en Bergisch Gladbach,² un hecho oficialmente reconocido como el hito fundacional de esta nueva disciplina.³

Sin embargo, hay antecedentes que apuntan a un origen previo al alemán. Uno de estos antecedentes lo constituye la actividad desarrollada en la consulta del filósofo John van Veen en 1967 en los Países Bajos:⁴

Ha habido filósofos, como el neerlandés John van Veen, que han trabajado de forma absolutamente independiente de Achenbach y del movimiento de la práctica filosófica. Conocí a van Veen a través de la Open Filosofisch Hogeschool, la universidad de filosofía que se creó en los años sesenta.

[...] John van Veen abrió su consulta como filósofo, asesorando en problemas existenciales y psicológicos, en 1967. En 1973 inauguró el Center of Philosophy for the Education of Self and Parenthood. El objetivo era incrementar la conciencia entre los padres respecto a la experiencia de su propia vida en relación a su paternidad. Van Veen edificó su filosofía en torno a la noción de hermenéutica pneumatológica, el arte de escuchar filosóficamente el texto de la vida de uno a través del diálogo pneumatológico. Para Van Veen, *pneumatológico* se refiere a incrementar la conciencia a través de la noción de Spinoza del *amor intellectualis* (amor intelectual). El diálogo pneumatológico

² BARRIENTOS, José: *Introducción al asesoramiento y la orientación filosófica*. Santa Cruz de Tenerife, Idea, 2005, p. 20.

³ TILLMANN, Maria: «The Early Days of the Philosophical Practice Movement». Recuperado de: <https://philopractice.org/web/history-maria-tillmanns> el 6 de enero de 2018.

Sin duda, el reconocimiento que dentro del ámbito del *philosophical counseling* se atribuye a Achenbach como fundador de esta nueva disciplina tiene que ver no solo con la apertura inicial de su consulta filosófica, sino también con el recorrido que a partir de ese momento desarrolla y la promoción del movimiento de la práctica filosófica que se despliega a partir de él:

«Fundó la Gesellschaft für Philosophische Praxis (asociación de práctica filosófica) en 1982. En 1987 se publicó la primera edición de *Ágora*, la revista de la asociación, que luego cambiaría su nombre por el actual: *Zeitschrift für Philosophische Praxis* (revista de práctica filosófica). La asociación tiene miembros de países de todo el mundo, como Austria, Suiza, Países Bajos, Noruega, Italia, Canadá, Israel y Sudáfrica». (*Ibid.*).

⁴ ROMERO, José Luis: «El asesoramiento filosófico en el ámbito internacional e iberoamericano: nota historiográfica». *HASER* (revista internacional de filosofía aplicada), 2010, n.º 1, p. 150.

es el proceso de buscar la sabiduría a través del diálogo desde el amor intelectual o el pensamiento cuidadoso hacia uno mismo y hacia otros.⁵

Otro de los antecedentes del *philosophical counseling* que aparece reiteradamente mencionado en diversos escritos de este primer período, es el de Paul Sharkey.⁶

Y también parece que el filósofo y psicoanalista Michael Russel atribuye esta naturaleza filosófica a la actividad que lleva a cabo desde los años sesenta.⁷ Corroborémoslo a través de su propio testimonio:

Como profesor principiante de filosofía a mediados de los años sesenta, me sorprendía ver a los estudiantes viniendo con sus problemas personales en mis horas de oficina. No sé qué veían en mí. [...] En cualquier caso, enviaba a estos alumnos en apuros al centro de salud de estudiantes, y no por falta de interés en sus problemas, que eran muy parecidos a los míos, sino porque pensaba que, como filósofo, no tenía por qué entrometerme en cosas que era mejor dejar a los «terapeutas capacitados». [...] En un momento dado, cuando estaba tratando de llevar a una estudiante suicida a un *counselor* de la universidad, un amigo (terapeuta) dijo crípticamente: «No es que seas gran cosa, Mike, pero eres todo lo que ella tiene». Me quedé helado. Más o menos por la misma época, tuve otra experiencia estremecedora cuando mi mujer (en aquel momento) y yo íbamos de pasajeros en el asiento de atrás de un Pontiac GTO conducido por un amigo muy ebrio que tenía un cargo importante en el hospital psiquiátrico de la ciudad. En el instante en el que nuestro coche perdió contacto con el suelo [...] tuve una visión, una especie de epifanía. Me di cuenta [...] de que quizás estaba siendo demasiado duro conmigo mismo al presuponer —como el patético y angustiado filósofo que yo era— que los terapeutas podrían prestar una ayuda que yo era incapaz de proporcionar. Los estudiantes venían a mí con sus problemas, me gustara o no, y a menudo no seguían mi consejo de ir a otro lugar. Me recordaban mucho a mí. Pensé que necesitaba más formación. ¿Formación como qué? No había tal cosa como un «filósofo con licencia». No quería ser un psicólogo. [...] Pero, sinceramente, me gustaba bastante escuchar los problemas de otras personas,

⁵ TILLMANN, M., art. cit. [Traducción propia].

⁶ Damos cuenta de dos de estas menciones:

«Lou Marinoff apunta que Paul Sharkey trabaja como orientador filosófico en 1974. En 1979 se le concedió la categoría de «filósofo residente» en el Forrest County General Hospital. No está claro si lo que desarrollaba era filosofía pura y orientación filosófica, tal como lo entendemos hoy, o una suerte de filosofía fusionada con medicina clínica». (BARRIENTOS, J., *op. cit.*, p. 20).

«La historia oficial del asesoramiento filosófico marca su inicio en el año 1981. [...] Sin embargo, el límite real que pueda señalar los inicios resulta mucho más difuso. Se debate el tipo de actividad desarrollada [...] hacia 1974 por Paul Sharkey como «filósofo residente» en un hospital de Estados Unidos». (ROMERO, J. L., art. cit., p. 149).

Posteriormente, en 1992, Paul Sharkey fundaría junto con el filósofo americano Elliot D. Cohen la primera asociación de *philosophical counseling* en EE. UU., The National Philosophical Counseling Association (NPCA). (Véase: <http://npcassoc.org>).

⁷ ROMERO, J. L., art. cit., p.150.

especialmente cuando sentía que los míos propios me ayudaban a escuchar los suyos. Obviamente, necesitaba ayuda [...] y la busqué. Pero también era evidente que necesitaba formación. [...] Me involucré en todo tipo de «grupos de encuentro» y campos de autoexploración que pude encontrar. [...] Era una formación para un campo que todavía no existía. Eso fue lo que hice en la década de los setenta. Aunque no era apto para ninguna de las licencias de California, pues no estaba graduado en ninguno de los campos apropiados, podía realizar y pasar un examen que tenía peso en otros estados, convertirme en un *counselor* certificado para ejercer en todo el territorio nacional.

Durante un tiempo me empapé del «movimiento de los grupos de encuentro» y fui un defensor de todo tipo de formas de intervención grupales e individuales, como el enfoque «centrado en la persona» de Carl Rogers y la Gestalt de Fritz Perls. Me fue quedando cada vez más claro que una buena parte de la oferta de lo que se denominaba psicoterapia era una extensión de la filosofía practicada por personas que no se daban cuenta de ello. Estaba convencido de que realmente la exploración vital de temas filosóficos cobraba vida en el plano personal cuando se aprovechaba dicho sentimiento, en lugar de pasarlo por alto. No era del todo cierto que estas terapias de moda estuvieran haciendo lo que los filósofos hacían, sino que estaban haciendo lo que los filósofos reclamaban que tenían derecho a hacer. Y no parecían saberlo. La caricatura ampliamente extendida del filósofo como una persona sin utilidad ninguna, inmersa en un campo inútil, siempre me puso furioso. [...] En 1980 escribí el artículo «El filósofo como consultor personal».

[...] Poco después de escribir dicho artículo, tuve la oportunidad de embarcarme en la formación como psicoanalista. [...] Completé los cinco años necesarios de formación psicoanalítica en 1988 y desde entonces he mantenido una pequeña consulta privada, además de mis obligaciones como profesor.⁸

También en España, por aquellos mismos años (década de los setenta), destaca la obra de Luis Cencillo, que constituye uno de los antecedentes y desarrollos implícitos más sólidos y relevantes a escala internacional de esta práctica.⁹ Más tarde, la filiación filosófica de su abordaje terapéutico será explícitamente reconocida por el propio Cencillo:

Filósofo nato, llevaba años y años camuflándome: era una deshonra ser filósofo en los años 70 y 80, pero la vigencia creada por Marinoff me permite declararme de nuevo «filósofo», pues 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.

[...] El mal no está en los orígenes que, al ser recordados, lo resuelvan, sino en el «mundo» y la «identidad personal» que de aquellas fijaciones y represiones procedieron, y esto se resuelve con una reelaboración de ese mundo y de esas estructuras, reelaboración

⁸ RUSSELL, Michael J.: «Philosophical Counseling is not a Distinct Field», pp. 1-3. *International Journal of Philosophical Practice*, vol. 1, n.º 1, Verano 2001. Recuperado de: <https://npcassoc.org/docs/ijpp/russell.pdf> el 10 de febrero de 2018. [Traducción propia].

⁹ ROMERO J. L., art. cit., p. 150.

que se consigue mejor mediante *filosofía y mayéutica* que mediante *anamnesis* y «neurociencia».¹⁰

De 1978 data la obra *The New Image of the Person. The Theory and Practice of Clinical Philosophy* (la nueva imagen de la persona: teoría y práctica de la filosofía clínica), de Peter Koestenbaum, quien por primera vez apuesta de forma decidida por una «filosofía clínica».

The New Image of the Person tiene muchos propósitos. En primer lugar, trata de ayudar a establecer la filosofía clínica como una auténtica disciplina que tenga una orientación teórico-práctica.

[...] La filosofía clínica requiere de un sólido bagaje en filosofía, especialmente en lo que aquí se denomina el modelo de ser fenomenológico y en la teoría existencial de la personalidad; también en psicología y en psiquiatría, especialmente en práctica clínica y experiencia en psicoterapia.

[...] La visión de la fenomenología y el existencialismo presentada aquí es una versión actualizada de una postura filosófica que algunos sienten que ha quedado desfasada. Por ejemplo, la afinidad entre la fenomenología y el pensamiento oriental aún no ha sido explorada con el énfasis y el detalle que merece. Las filosofías del Este están llenas de comprensiones que se asemejan a las de la fenomenología trascendental y la aplicación de estas ideas a la psicoterapia, lamentablemente, ha sido mínima hasta este momento. Una de las esperanzas expresadas en este libro es llenar ese vacío.

Los test de personalidad deberían estar basados en la teoría de la personalidad más fiable disponible. La filosofía clínica espera establecer de forma plena y sistemática la visión de la naturaleza humana que está emergiendo de la historia de las ideas de nuestro tiempo.

[...] El material de *The New Image of the Person* ha sido probado durante varios años en seminarios especiales de formación intensiva en filosofía clínica (un programa extenso e intensivo en el que terapeutas, médicos, enfermeros, profesores, psicólogos, estudiantes graduados y otros se forman y capacitan en la utilización de la filosofía como un arte curativa).¹¹

Sin embargo, parece que es el filósofo estadounidense Seymon Hersch, que en 1980 publica en la revista *The Humanist* un breve artículo titulado «The counseling Philosopher», quien, con una terminología y una argumentación equivalentes a los actuales, explica el tipo de actividad que conocemos como asesoramiento filosófico.¹²

¹⁰ CENCILLO, Luis: *Cómo Platón se vuelve terapeuta*, 2.^a ed. Madrid, Sintagma Ediciones, prólogo, pp. 12-13.

¹¹ KOESTENBAUM, Peter: *The New Image of the Person: The theory and Practice of Clinical Philosophy*. Westport, Greenwood Press, 1978, prefacio.

¹² ROMERO, J. L., art. cit., pp. 150-151.

Y, ciertamente, no podríamos negar, después de casi cuatro décadas de desarrollo de la consulta filosófica, las resonancias y similitudes del planteamiento que hace Hersch en este breve artículo con alguno de los puntos de partida fundamentales del *philosophical counseling*. Aunque tendremos ocasión de comprobarlo después, detengámonos unos instantes para leer algunos de los fragmentos de dicho artículo. De este modo, tendremos la oportunidad de juzgar por nosotros mismos.

Cada uno de nosotros tiene una filosofía de vida. Se evidencia en nuestra forma de ver el mundo, en el modo en que pensamos, sentimos y actuamos, quizás sin ni siquiera ser conscientes de ello. Su impacto normalmente se acrecienta en la medida en que nuestro nivel de conciencia se reduce. En cierto sentido, nuestra filosofía es el colorido y la graduación de las lentes a través de las cuales nos vemos a nosotros mismos y vemos nuestro mundo. En este sentido, nuestra filosofía de vida, consciente o inconscientemente, crea nuestra experiencia —vocacionalmente, socialmente, sexualmente, paternalmente, entre otras maneras—. A menos que aprendamos cómo modificar nuestra filosofía, estamos condenados a vivir nuestra vida entera con la filosofía que adquirimos durante nuestros primeros años.

[...] Después de que nuestra filosofía toma forma, tenemos dos opciones: una es reforzar su validez, tendiendo a aceptar solo aquellos datos que se ajusten a nuestros preconceptos y a desechar los datos que no lo hacen. [...], y la otra, cada vez más popular en los últimos veinte años, junto con el movimiento del potencial humano, es empezar a aprender cómo conocer, examinar y cambiar nuestros puntos de vista básicos. Es aquí donde los filósofos asesores pueden jugar un papel importante.

[...] Numerosos indicios pueden señalar la necesidad de revisar nuestra filosofía; entre ellos, los sentimientos generalizados de culpa; las actitudes defensivas; tener un sentido de dirección exterior (*debería*) en lugar de interior (*quiero*); la incapacidad para ser firmes y flexibles a la vez, para ser líderes y seguidores o para identificar y alcanzar metas personales; tener un rango limitado de sentimientos; tener una baja autoestima...¹³

Tras la inicial consulta de Achenbach en Alemania en 1981, en 1987 abrirá su consulta en Holanda Ad Hoogendijk:

Sus ideas [refiriéndose al fundador del movimiento de la práctica filosófica, Gerd Achenbach] pronto encontraron reconocimiento en un grupo de estudiantes de Filosofía de la Universidad de Ámsterdam. Como grupo, estudiaron a Achenbach y llevaron a cabo talleres de práctica filosófica. Adriaan Hoogendijk fue uno de estos estudiantes. Más tarde se convirtió en el fundador de la práctica filosófica en los Países Bajos. Abrió su consulta en 1987. [...] La asociación holandesa Vereniging voor Filosofische Praktijk (asociación para la práctica filosófica) fue fundada en 1989. La revista, *Filosofische Praktijk* (práctica

¹³ HERSH, Seymon: «The Counseling Philosopher: Facing change in one's life is often difficult; the counseling philosopher, like a coach, can help guide one's game plan». Recuperado de: <https://sites.google.com/site/thephilosophicalcounselingweb/seymon-hersh-pages-on-philosophy-as-counseling> el 3 de marzo de 2016. [Traducción propia].

filosófica) apareció primero, en 1987, dos años antes de que fuera establecida la asociación. En 1998, los Países Bajos contaban con veinticinco filósofos prácticos. En 1988, el Hotel De Filosoof, en Ámsterdam, se convirtió en la sede del movimiento neerlandés de práctica filosófica. La asociación holandesa se reunía allí una vez al mes, pero el hotel también organizaba simposios u otros eventos relacionados con la filosofía y sus aplicaciones a la vida cotidiana.¹⁴

En 1987, Petra von Morstein fundó The Apeiron Society for the Practice of Philosophy, una sociedad filosófica pública y sin ánimo de lucro, en Calgary, y en 1988 comenzó a trabajar como filósofa práctica en una consulta privada.¹⁵

Y también será mujer la persona que inauguró, en 1989, The Sophon Center (The New Life Institute for Philosophical Practice, Counseling and Psychoanalysis)¹⁶ y que abrió una consulta filosófica en Jerusalén. Hablamos de Shlomit Schuster, una de las representantes más conocidas e influyentes de los primeros tiempos del *philosophical counseling*.

En Noruega, el protagonista de la primera generación de la consulta filosófica, muy influenciado por la filosofía de Achenbach, es Anders Lindseth.¹⁷

La primera consulta de la década de los noventa en EE. UU. es la de Lou Marinoff, en 1991, momento a partir del cual surgen representantes en múltiples países de los cinco continentes.¹⁸

¹⁴ TILLMANN, M., art. cit. [Traducción propia].

¹⁵ UNIVERSITY OF CALGARY, Department of Philosophy: *Petra Von Morstein, Biography*. Recuperado de: <https://phil.ucalgary.ca/manageprofile/profiles/petra-von-morstein> el 13 de febrero de 2018.

¹⁶ THE PHILOSOPHICAL PRACTICE AND COUNSELING WEBSITE: «Center Sophon». Recuperado de: <https://sites.google.com/site/thephilosophicalcounselingweb/center-sophon> el 13 de febrero de 2018.

¹⁷ ARNÁIZ, Gabriel: «La práctica filosófica en los países nórdicos», *HASER* (revista internacional de filosofía aplicada), n.º 3, 2012, p. 43.

«Lindseth comenzó su práctica en la ciudad de Tromsø, al norte del país, en el año 1988, muy influenciado por la forma de practicar la orientación filosófica de Gerd Achenbach». (*Ibid.*, p. 46).

¹⁸ ROMERO, J. L., art. cit., p. 151.

Probablemente, dentro del panorama internacional del *philosophical counseling*, Marinoff sea el exponente más famoso, así como uno de los más controvertidos y polémicos. Sin duda, hemos de reconocer el gran éxito de *marketing* que han alcanzado algunos de sus libros (como el superventas *Más Platón y menos Prozac*), además de contribuir, a través de su labor de divulgación, a la difusión a escala global de la consulta filosófica (con implicaciones, por cierto, que no siempre han sido bien recibidas por algunos de los filósofos del gremio).

Un destacado ejemplo europeo de esta misma década es Marc Sautet, un profesor iconoclasta de la Universidad de París que, en 1992, siguiendo los pasos de Achenbach, decide abrir un «gabinete filosófico» en Francia, el Cabinet de Philosophie.¹⁹ En el ámbito iberoamericano, los primeros pasos en el ámbito de la práctica filosófica grupal parecen estar dados por Octavio Obando y Carmen Zavala, en Perú, entre 1998 y 2000,²⁰ mientras que, en Argentina, Rosana Kreimer inicia su actividad en una consulta privada hacia 1999.²¹

Y, finalmente, en España, las primeras consultas filosóficas aparecen en el año 2000, en Barcelona, donde abre sus puertas el gabinete filosófico Pharos.²²

También en ese año, Mónica Cavallé abre su consulta de asesoramiento filosófico, si bien con anterioridad ya realizaba consultas filosóficas individuales desde un enfoque sapiencial, pero no bajo esa denominación:

Mientras realizaba mi tesis doctoral, ya había impartido talleres de filosofía sapiencial orientados al autoconocimiento. Algunas personas que acudían a esos talleres mostraban interés en hablar conmigo para profundizar en lo abordado de forma personal, por lo que comencé a ofrecer también, de forma regular, consultas individuales de filosofía. Por aquel entonces no sabía que existiera la figura del “filósofo asesor”.²³

En 2001, algunos miembros del grupo ETOR (Educación, Tratamiento y Orientación Racional) inician sus consultas filosóficas en Andalucía.²⁴ Comienza también en 2006,

¹⁹ ARNÁIZ, G.: «El giro práctico de la filosofía». *Diálogo Filosófico*, n.º 68, 2007, p. 195.

Marc Sautet es mundialmente conocido en el ámbito del *philosophical counseling* como el fundador de los cafés filosóficos. Así lo cuenta Arnáiz en su artículo:

«Durante una entrevista en la radio, [Sautet] comenta de forma incidental que suele reunirse con unos amigos para filosofar cada domingo por la mañana en un café —Café des Phares— de la Plaza de la Bastilla. Cuál sería su sorpresa el domingo siguiente cuando comprueba estupefacto cómo «acudieron allí numerosas personas deseosas de participar en ese tipo de discusiones informales. Semana tras semana, el número de asistentes fue en aumento y se hizo necesario buscar algunas reglas básicas de funcionamiento con el fin de que este tipo de aglomeraciones no se transformasen en una algarabía cacofónica. Había nacido así el café filosófico».

²⁰ ROMERO, J. L., art. cit., p. 155.

²¹ *Ibid.*

²² *Ibid.*

²³ CAVALLÉ, M.: «Mi aproximación al asesoramiento filosófico», en *Manual*, cap. I (en prensa). Este Manual es una versión revisada y depurada por la propia Cavallé de las grabaciones de las doce clases impartidas por ella en el curso presencial en Asesoramiento Filosófico Sapiencial (AFS) durante el primer semestre de 2013. La versión de la que ha extraído todas las citas presentadas en este trabajo se corresponde con un ejemplar que Mónica Cavallé me facilitó por correo electrónico el 26 de noviembre de 2019.

²⁴ *Ibid.*

«El grupo ETOR se origina gracias a la iniciativa de Francisco Macera Garfia, José Ordóñez García y Diego Ruiz Curiel. [...] Según relata Francisco Macera, leyeron un artículo referido a la aplicación práctica de la filosofía cotidiana y se dijeron: “¿Y por qué no hacerlo nosotros?”. [...] Admiten que creían

en Madrid, el trabajo interdisciplinar e integrador de filosofía y psicología de Alter Consulta.²⁵

II. De mi propia inquietud por la filosofía

Cuando decidí matricularme en la universidad para cursar la licenciatura de Filosofía, buena parte de mi entorno más cercano cuestionó mi elección: «¿Filosofía?», preguntaban, «¿No crees que en tu situación sería más práctico estudiar otra cosa?». Un día, uno de mis hijos sentenció algo más o menos así: «Haz lo que quieras, pero por más vueltas que des a los temas filosóficos, el esfuerzo no te servirá sino para complicarte más la vida. Es para lo único que sirve la filosofía».

Evidentemente, yo tenía otras expectativas: ¿sería posible que la filosofía no fuera de alguna utilidad para mi vida? El aforismo «Conócete a ti mismo», ¿no era, acaso, una sentencia filosófica? Y si lo era, ¿cómo podía ser que la filosofía no sirviera para aquello que ella misma alentaba desde tan antiguo?

Para entonces, yo tenía la experiencia personal de haber cursado los estudios de Counseling²⁶ y aquellos cuatro años habían transformado mi vida de forma radical. ¿Podría transitar ahora la carrera de Filosofía sin que su recorrido me modificara? ¿Podría peregrinar por la historia del pensamiento filosófico occidental sin que mi vida, mis creencias y mi modo de conducirme en la vida fueran cuestionados o replanteados de alguna manera? ¿Era la filosofía únicamente un saber teórico que nada tenía que ver con nuestra vida? ¿En verdad no encontraría ninguna respuesta en la filosofía?

El impulso que me llevaba a recorrer el camino de la filosofía era tan genuino e intenso que decidí guiarme por mi propia intuición.

La universidad me abrió un mundo por el que sentía fascinación. Encontré personajes sorprendentes: Heráclito, Parménides, Sócrates, Platón, Aristóteles, Epicuro, Descartes, Kant, Stuart Mill, Marx, Spinoza, Leibniz, Sartre, Nietzsche, Heidegger, Husserl, Foucault, Pierre Hadot... En un principio, me costó mucho relacionar todos los conocimientos que la universidad me brindaba con mi búsqueda personal: el

que eran los primeros que se dedicaban a esta labor y desde aquí empezaron a desarrollar un método propio». (BARRIENTOS, J., *op. cit.*, p. 177).

²⁵ *Ibid.*

²⁶ El *counseling* es una forma de ayuda psicológica que surgió en EE. UU. y que en los países de habla hispana se conoce como consultoría psicológica, orientación psicológica, acompañamiento psicológico, etc.

descubrimiento del potencial de la filosofía para ofrecer respuestas a los retos existenciales, aliviar el sufrimiento y mejorar la vida humana.

Encontré, de la mano de Spinoza o de Nietzsche, algunas intuiciones sobre la naturaleza de las emociones o sobre la concepción de la salud que resonaban con temas sobre los que yo había ido reflexionando a lo largo de mi recorrido profesional y personal. Pero fue durante mi último año de carrera, al estudiar con un poco de profundidad el pensamiento de Epicuro, cuando, por fin, encontré reflejada de una manera más explícita la concepción de la filosofía que yo anhelaba. El trabajo final sobre la asignatura optativa que elegí desarrollar llevaba por título *Epicuro: la filosofía como terapia del alma*, y el último de los apartados de dicho trabajo rezaba lo siguiente: «De la filosofía como terapia del alma al asesoramiento filosófico». Y así comenzó mi nueva andadura.

III. Inquietudes y fundamentos compartidos

A medida que fui conociendo las distintas historias que acompañaban el nacimiento de la consulta filosófica, me di cuenta de que los relatos de sus primeros precursores reflejaban sentimientos, experiencias e inquietudes comunes. A lo largo de esta introducción repasaremos brevemente algunas de las inquietudes que llevaron a algunos de los filósofos pioneros en el ámbito del *philosophical counseling* a buscar nuevas alternativas al ejercicio habitual de la filosofía.

Asimismo, revisaremos los fundamentos filosóficos en los que el movimiento de la práctica filosófica finalmente encontró un suelo firme sobre el que asentar sus raíces y desde el que poder desplegar nuevas alas.

1. La desilusión que experimentan los amantes de la filosofía en la universidad

La mejor manera de comprobar este sentimiento común, presente en muchos de los primeros filósofos prácticos, es remitirnos a sus propios testimonios:

Algunas veces, mis consultantes me preguntan cómo me convertí en un filósofo práctico. En retrospectiva, la respuesta parece simple, pero no lo era cuando por primera vez crucé las puertas de la universidad. Mi comprensión del mundo, entonces, era bastante confusa, sobre todo porque las ideas en las que había sido educado no se correspondían con el mundo en el que me encontraba viviendo. Sentía curiosidad por averiguar por qué las cosas ocurren del modo en que lo hacen, así que comencé mis estudios de Filosofía motivado por un impulso por comprender. Quería profundizar en lo que era importante para mí: mi propio desarrollo, mis relaciones personales y el mundo en el que vivía. Esperaba que la filosofía me proporcionara los medios para conectar, a través de la

reflexión, mi experiencia personal con el conocimiento general, una conexión que yo consideraba necesaria para una comprensión significativa. Esta expectativa resultó ser bastante ingenua. Mis estudios de Filosofía en la universidad tenían poco que ver con la experiencia personal. Aprendí mucho en términos de conocimiento general, pero la conexión con el propio mundo personal se ignoraba como si fuera un asunto privado. Este énfasis en la teoría me hizo difícil continuar mis estudios.

No era el único en sentir esta frustración. A mitad de camino de mis estudios descubrí que otras personas en Ámsterdam intentaban hacer algo acerca de esto.²⁷

Un testimonio parecido nos llega de la mano de la también filósofa holandesa Ida Jongsma:

Durante los años sesenta y setenta, los estudiantes de la Universidad de Ámsterdam protestaron por los planes de estudio, la situación de su financiación y otros asuntos políticos. Esto condujo a que, durante los años ochenta, los estudiantes tuviéramos una mayor libertad de elección. Los estudiantes tenían más influencia para elegir los temas de sus planes de estudio, especialmente en la Facultad de Filosofía, en la que yo estudiaba en ese momento.

Una de nuestras quejas sobre las clases era la ausencia de filosofías que se relacionaran más directamente con el pensamiento y la experiencia personales de los estudiantes y con los temas de actualidad social. El cuerpo de estudiantes de la Facultad de Filosofía era bastante diverso en términos de motivaciones, edad o ámbitos de interés. Además de los estudiantes que elegían la filosofía por puro interés teórico, muchos lo hacían por otros muchos motivos, como por idealismo, por afición o, simplemente, para huir del aburrimiento. Sin embargo, unos pocos veíamos la filosofía como una búsqueda de respuestas para los temas personales y sociales y no nos sentíamos disuadidos por la repetida advertencia de los profesores de que la filosofía no estaba diseñada para acometer estas necesidades.²⁸

Al leer estos y otros testimonios, me di cuenta de que esta insatisfacción era compartida por muchos de los filósofos que decidieron buscar alternativas para poner en conexión su propia búsqueda personal, sus propios interrogantes filosóficos, con las teorías que estudiaban (si eran estudiantes) o que enseñaban (si eran profesores) en las instituciones académicas en las que se formaban o ejercían su profesión. Su insatisfacción y sus inquietudes resonaban junto a las mías propias.

²⁷ BOELE, Dries: «Training of a Philosophical Counselor», en LAHAV, Ran, y TILLMANN, Maria da Venza (eds.): *Essays on Philosophical Counseling*. Maryland, University Press of America, 1995, pp. 35-36. [Traducción propia].

²⁸ JONGSMA, Ida: «Philosophical Counseling in Holland: History and Open Issues», en *Essays on Philosophical Counseling*, pp. 25-26. [Traducción propia].

2. La conexión de la filosofía con la vida cotidiana

Si tuviéramos que definir los elementos distintivos compartidos por aquellos que a finales del siglo XX preconizaban una nueva manera de entender la actividad filosófica, uno de ellos sería, sin duda, el de proclamar la conexión de la filosofía con nuestra vida diaria.

Es por ello que una queja común entre los filósofos que lideran el surgimiento del *philosophical counseling* es el hecho de que la filosofía se haya ido desligando paulatinamente de su conexión originaria con la vida concreta de los seres humanos, un hecho que ha infundido entre la ciudadanía una idea muy cuestionable: la de que la filosofía no tiene nada que aportar a las inquietudes y afecciones de sus vidas individuales.

Pues bien, podríamos afirmar que, de alguna manera, este nuevo movimiento — el de la práctica filosófica— supone un intento de volver a reivindicar la filosofía como una dimensión fundamental e irrenunciable de nuestra vida.

Si hay un primer rasgo, por tanto, que podemos decir que caracteriza a las distintas prácticas filosóficas surgidas de este nuevo impulso de la filosofía, sería, sin duda, el intento por *acercar de nuevo la sabiduría filosófica al ámbito de la vida cotidiana*.

Son muchos los filósofos que reflejan esta idea en sus escritos, así que traemos a colación fragmentos de algunos de los más representativos de la primera etapa del surgimiento de la consulta filosófica que refrendan esta idea común:

Ran Lahav expresa su desacuerdo con la idea de que la filosofía únicamente tenga que ver con cuestiones abstractas:

La idea de que un filósofo lidie con los problemas personales podría parecer aún un tanto extravagante. La filosofía, tal y como se concibe, es una disciplina abstracta alejada de la vida cotidiana.

[...] Esta impresión, sin embargo, es incorrecta.²⁹

Y Peter Raabe recuerda y rescata la dimensión terapéutica de la filosofía en la antigüedad:

Hasta hace muy poco tiempo, la filosofía ha ejercido tanta influencia en la vida cotidiana de la gente como la alquimia o la astrofísica. Pero todo esto está cambiando. Durante el último cuarto del siglo XX, la filosofía ha afectado de forma personal a más gente que nunca antes. Esto se debe a que se está utilizando de nuevo para aliviar el sufrimiento humano. Este renacimiento terapéutico se originó en Europa en la década de los ochenta

²⁹ LAHAV, R. y TILLMANN, M. (eds): *Essays on Philosophical Counseling*. Maryland, University Press of America, 1995, introducción, p. x. [Traducción propia].

y dio lugar a la denominada, al principio, *philosophical praxis*. Hoy es más conocida como *philosophical counseling*.³⁰

Por su parte, Michael Schefczyk destaca la función crítica de la filosofía y la nueva oportunidad que el *philosophical counseling* ofrece para poder desarrollar esta tarea acompañando procesos personales de revisión y reflexión acerca de nuestra vida:

El proceso del condicionamiento cultural es muy poderoso. Los individuos, a menudo, están influenciados por él y se encuentran a sí mismos en lugares y en circunstancias que les parecen ajenas. Incluso si logran sobrellevar su vida, sienten con frecuencia que se han equivocado de camino. En estos casos, las oportunidades de clarificación y de libertad que las sociedades modernas ofrecen permanecen insatisfechas. La consulta filosófica debería ayudar a la gente a satisfacer dichas oportunidades de libertad y de felicidad a través de un examen crítico de sus concepciones sobre la vida.

Desde luego, la idea de un examen crítico de las concepciones que dirigen la vida no se inventó con la idea del *philosophical counseling*. Se lleva a cabo en muchos lugares de la sociedad. Las concepciones de la vida se examinan, se cuestionan, se revisan y se desarrollan en ciencia y literatura, en los movimientos políticos, en los periódicos y en las subculturas urbanas. Sin embargo, la práctica filosófica debería formar parte de este discurso de una manera única, consagrándose a la perspectiva *individual* del consultante.³¹

Por último, así expresa este principio común Shlomit Schuster:

Aunque la consulta filosófica tiene muchos predecesores, recientemente ha emergido como un nuevo fenómeno dentro de la disciplina de la filosofía; es el intento contemporáneo de unificar el pensamiento filosófico con las actividades de la vida. Esta mezcla de la teoría filosófica y la práctica de la vida real tiene lugar en conversaciones que la gente mantiene con un filósofo práctico que tiene una pericia de la que pueden beneficiarse.³²

3. La consulta filosófica y la filosofía antigua

Uno de los filósofos europeos de mayor renombre en la actualidad por sus distintas contribuciones en la revisión y actualización de la filosofía griega antigua es, sin lugar a dudas, Pierre Hadot. Escogemos sus propias palabras para introducir la idea principal de este apartado. El filósofo francés contesta así a la pregunta formulada por Arnold I.

³⁰ RAABE, Peter B.: *Philosophical Counseling: Theory and Practice*. Westport, Praeger, 2001, introducción, p. XV. [Traducción propia].

³¹ SCHEFCZYK, Michael: «Life-Directing Conceptions», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 81. [Traducción propia].

³² SCHUSTER, Shlomit C.: *Philosophy Practice: An alternative to Counseling and Psychotherapy*. Praeger, 1999, p. 6. [Traducción propia].

Davidson, uno de los dos interlocutores de las conversaciones plasmadas en el libro *La filosofía como forma de vida*:

A. I. DAVIDSON: ¿En qué consiste una forma de vida filosófica y cuál es la relación que existe entre la elección filosófica de una forma de vida y la vida cotidiana?

P. HADOT: La forma de vida filosófica es, simplemente, el comportamiento del filósofo en la vida cotidiana.³³ [...] Todas las escuelas filosóficas de la antigüedad se distinguían, sobre todo, por la elección de una forma de vida.³⁴

Sin lugar a dudas, hay diferencias entre las distintas formas de vida de las escuelas de filosofía antiguas, explica el filósofo francés, pero:

También podemos decir que a través de estas diferentes formas de vida se esbozan tendencias comunes en las diversas escuelas filosóficas; sería sobre todo el rechazo a atribuir a las cosas diferencias de valor que no expresan más que el punto de vista parcial del individuo: desinterés e indiferencia que conducen a la paz del alma.³⁵

El *philosophical counseling*, lejos de ser algo completamente nuevo, es descrito a menudo como un retorno a las antiguas raíces de la filosofía o como «una nueva versión de una vieja tradición».³⁶

Son muchos los filósofos del ámbito de la práctica filosófica los que señalan la íntima conexión de este nuevo movimiento, en el que se insertan las distintas prácticas filosóficas contemporáneas que hemos mencionado, con el modo de concebir la filosofía en la Antigüedad. La idea de que la filosofía pueda servir para aliviar la angustia existencial, ayudar a un mayor entendimiento de uno mismo y del mundo que nos rodea y mejorar la vida de las personas se remonta a la Antigüedad, recuerdan muchos de los filósofos contemporáneos. Veamos un ejemplo de esta idea a través de uno de los fragmentos del adalid del epicureísmo:

Vacío es el argumento de aquel filósofo que no permite curar ningún sufrimiento humano. Pues de la misma manera que de nada sirve un arte médico que no erradique la

³³ HADOT, Pierre: *La filosofía como forma de vida: conversaciones con Jeannie Carlier y Arnold I. Davidson*. Barcelona, Alpha Decay, 2009, p. 151.

³⁴ *Ibid.*, p. 152.

³⁵ *Ibid.*, p. 155.

Creemos que los dos puntos de la frase final son un error ortotipográfico. La idea se entendería mejor si la frase dijera: «serían [en plural, pues se refiere a las tendencias] sobre todo el rechazo a atribuir a las cosas diferencias de valor que no expresan más que el punto de vista parcial del individuo y el desinterés y la indiferencia que conducen a la paz del alma». [*N. de la A.*].

³⁶ LAHAV, R. y TILLMANNS M., *op. cit.*, introducción, p. IX.

enfermedad de los cuerpos, tampoco hay utilidad alguna en la filosofía si no erradica el sufrimiento del alma.³⁷

También son múltiples las referencias al mundo de la filosofía antigua en los artículos y libros de *philosophical counseling*. Si rastreamos estas alusiones, podemos darnos cuenta de que la mayor parte de ellas tratan de reivindicar la concepción originaria de la filosofía como modo de vida, un arte de vivir que filósofos de distintas tradiciones y escuelas procuraban preconizar con el ejemplo de su propia vida. Epicteto, por ejemplo, dirá: «Al igual que la materia del arquitecto es la madera y la del escultor, el bronce, así la propia vida de cada uno es la materia del arte de la vida».³⁸

Sin duda, algunos de los estudios filosóficos contemporáneos, como los de Michel Foucault, Pierre Hadot o Martha Nussbaum, contribuyeron a un resurgimiento del interés general por la filosofía de la antigua Grecia dentro del panorama contemporáneo de la filosofía. Pues bien, el *philosophical counseling* no solo no fue ajeno a esta revisión y reactualización, sino que, además, encontró en ella la motivación para volver a las fuentes, a los mismos orígenes de la filosofía occidental, en búsqueda de inspiración y de un suelo en el que poder fundamentar sus nuevas propuestas.

De entre todas las alusiones a las figuras más significativas de la filosofía antigua, hay una que, sin duda, destaca; se trata de Sócrates, a quien el filósofo Schefczyk atribuye ser el uno de los precursores más importantes de la consulta filosófica:

Se podría decir que la filosofía socrática original consistía en el pensamiento crítico acerca de los temas importantes de la vida. Sócrates no era un filósofo práctico, sino más bien una criatura del Ágora. Sin embargo, es uno de los más —sino el más— importantes precursores de la consulta filosófica actual. Lo que hace que Sócrates sea tan importante es que, a diferencia de los expertos profesionales, no dejó ninguna enseñanza, al menos por escrito. Por aquel entonces estaban los sofistas, quienes por cinco minas³⁹ tenían una respuesta para cualquier pregunta. Como la consulta filosófica actual, su filosofía consistía no en transmitir puntos de vista preconcebidos, sino más bien en el proceso de examinar las concepciones implícitas en la propia vida.

[...] Lo que es importante es su convicción de que el autoexamen filosófico es necesario para llevar una vida buena.⁴⁰

³⁷ EPICURO: *Epicurea* (1887). Hermann Karl Usener (ed), Kessinger Publishing, 2009, p. 169.

³⁸ EPICTETO: *Disertaciones por Arriano*. Madrid, Gredos, 2010, Libro I, XV, p. 103.

³⁹ Una mina (moneda de plata de las ciudades-estado griegas y de los reinos helenísticos de Asia) equivalía a 100 dracmas.

⁴⁰ SCHEFCZYK, M., «Life-Directing Conceptions», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 83.

4. Conócete a ti mismo

¿Cómo vamos a conocer el mundo, cómo vamos a vivir y reaccionar adecuadamente si el mismo medio que ha de actuar, que ha de decidir, no nos es conocido? Nosotros somos los guías, los dueños de este «yo» que se las arregla para vivir en el mundo, para tomar decisiones, ordenar prioridades y tener estimaciones. Si este yo, este sujeto principal que decide y actúa no nos es bien conocido, debe seguirse que todos nuestros actos, todas nuestras decisiones las tomamos medio a ciegas, o en estado semidespierto.

[...] Así pues, conocerse a sí mismo no solo es una condición espiritual o, si se quiere, religiosa, o moral, o humana, sino que es también una exigencia biológica, porque el grado de eficacia vital depende de aquel en que nos conozcamos a nosotros mismos, como ese medio que debe orientarse en el mundo y tomar decisiones. Evidentemente, cuanto mejor nos conozcamos, más adecuadas serán nuestras decisiones.⁴¹

Una de las sentencias filosóficas más citadas entre los filósofos prácticos a la hora de reivindicar la necesidad y la pertinencia de incorporar la reflexión y el examen filosófico a nuestra vida cotidiana es la afirmación socrática de que «una vida no examinada no merece ser vivida».

La invitación délfica a conocernos a nosotros mismos y el convencimiento de que el fruto de la reflexión filosófica acerca de nuestra vida amplía nuestra mirada y libera nuevos horizontes está en la base de los principios que sustentan la actividad del *philosophical counseling*.

5. Una metodología común: el diálogo socrático

A pesar de las múltiples y diferentes opiniones que se han vertido acerca de la metodología del *philosophical counseling*, podríamos decir sin temor a equivocarnos que prácticamente todas las concepciones y enfoques parecen coincidir en un punto: la afirmación del diálogo filosófico como eje metodológico de la consulta filosófica. Siendo el diálogo el método por excelencia de la reflexión filosófica, los filósofos que se dedican a la consulta filosófica no dudan en convertir el diálogo genuino en un medio particularmente idóneo para la indagación filosófica de los consultantes.

Estas son, pues, las características que someramente he querido destacar de entre los puntos en común que compartieron los filósofos de la primera generación de filósofos prácticos, quienes, sintiéndose insatisfechos con la forma «restringida» (eminentemente teórica) que adoptaba la filosofía dentro de los ámbitos académicos en los que desempeñaban su formación —o su profesión— sintieron la necesidad de buscar nuevos

⁴¹ FROMM, Erich: *El arte de escuchar*. Barcelona, Paidós, 2003, pp. 47-48.

modos de expresión, nuevas prácticas filosóficas que pusieran en conexión las inquietudes concretas del transcurrir de sus vidas con sus cuestionamientos filosóficos para después trasladar los frutos de estas experiencias a otros contextos.

Muchos de estos filósofos, motivados por su insatisfacción y su necesidad de buscar respuestas no meramente teóricas o abstractas, volvieron a los orígenes de la filosofía antigua y encontraron en ella algunas de las respuestas a las inquietudes que les guiaban. La filosofía en la Antigüedad no era concebible separada de una forma de vida; la filosofía y la sabiduría, entonces, iban de la mano.

Fueron muchas las grandes figuras de la historia de la filosofía occidental que les sirvieron de inspiración, pero casi todos compartían un referente común, Sócrates, en quien encontraron el método filosófico que, por excelencia, atraviesa las diferentes concepciones o enfoques del *philosophical counseling*: el diálogo socrático.

PARTE I: LOS DESAFÍOS TEÓRICOS MÁS IMPORTANTES DEL PHILOSOPHICAL COUNSELING EN SUS INICIOS

Introducción

Mi intención a lo largo de este primer capítulo es abordar las tareas y desafíos más importantes que los integrantes de la primera generación de filósofos prácticos tuvieron que afrontar durante la época inicial del surgimiento y despliegue del *philosophical counseling*. Para ello, me apoyaré en algunos de los desarrollos teóricos más relevantes de las dos últimas décadas del siglo XX.

Mi objetivo, por tanto, será desarrollar una revisión comparada de los planteamientos y conflictos fundamentales que produjeron mayor inquietud entre los integrantes de la «primera ola» del *philosophical counseling*, los cuales se vieron ineludiblemente implicados en la tarea de tener que dar respuesta a la multiplicidad de cuestionamientos y dificultades que iban surgiendo a medida que la nueva disciplina iba abriéndose camino y evolucionando.

Dividiré los principales desafíos a los que tuvieron que hacer frente en cuatro apartados, cada uno de los cuales examinará de forma sucesiva los problemas de *definición, diferenciación, especificidad y metodología*. En primer lugar, explicaré las dificultades a las que se enfrentaron los primeros filósofos prácticos al tratar de responder a la pregunta *¿qué es la consulta filosófica?* Es decir, trataré de describir los problemas que planteó el intento de articular una definición general de esta nueva disciplina. A continuación, explicaré la problemática en la que se vieron envueltos los primeros filósofos prácticos a la hora de tener que dilucidar las diferencias entre la consulta filosófica y la psicoterapia. En el tercer apartado, daré cuenta de los distintos modos de caracterizar la cualidad en la que reside la especificidad filosófica de esta actividad. Y, por último, haré un repaso de las divergencias que surgieron ante el desafío de desarrollar una metodología propia.

Podríamos decir que estos cuatro temas fundamentales engloban la mayor parte del debate general de la primera etapa del *philosophical counseling*. No hace falta decir que sobre el tapete quedaron muchas más cuestiones, las cuales serán también objeto de nuestro análisis. Las iremos examinando, no obstante, dentro del marco de estos cuatro grandes *rompecabezas*, debido a su estrecha vinculación con ellos. Lo iremos viendo paso a paso.

Justificación bibliográfica

El desarrollo de este apartado estará basado fundamentalmente en los análisis de Ran Lahav, Peter Raabe y Gerd Achenbach. En tanto que los tres realizaron un encomiable trabajo de compilación, comparación y síntesis de las propuestas más destacadas del ámbito del *philosophical counseling* durante la primera fase de su despliegue, los he juzgado como los desarrollos teóricos más adecuados de los que servirme como guía y apoyo en este apartado.

Además del mencionado argumento, han pesado en mi elección de los desarrollos de Ran Lahav y Achenbach la afinidad que algunos aspectos de su concepción tienen con el *enfoque sapiencial* (el centro de la segunda parte de este trabajo) y mi propia afinidad personal con algunos de sus planteamientos.

El recorrido que seguiremos haciendo, no obstante, introducirá otros desarrollos y perspectivas, lo cual nos permitirá tener una visión más amplia y enriquecedora.

PARTE I: LOS DESAFÍOS TEÓRICOS MÁS IMPORTANTES DEL PHILOSOPHICAL COUNSELING EN SUS INICIOS

I. LA NECESIDAD DE ARTICULAR UNA DEFINICIÓN: PROBLEMAS DE IDENTIDAD

Como toda disciplina que surge por primera vez, el *philosophical counseling* se vio, en sus comienzos, en la necesidad de definir un marco teórico y metodológico propio.

Era necesario establecer unos criterios normativos que dieran cuenta de los principios básicos compartidos por una incipiente comunidad de filósofos decididos a abrirse paso en el ejercicio de una nueva actividad, una práctica pionera dentro del mundo de la filosofía que se postulaba como la posibilidad de una novedosa dedicación para aquellos que habían completado los estudios universitarios de Filosofía y cuyas inquietudes les inclinaban al campo de las relaciones de ayuda.

A juzgar por los distintos testimonios que nos han llegado, algunas de las iniciativas de los primeros precursores del *philosophical counseling* surgieron de forma simultánea en distintos países, sin que unos supieran de los pasos de los otros, lo cual, seguramente, produjo al cabo de un tiempo, una confluencia de diversidad de aproximaciones y de enfoques. Esta situación es reflejada por Ran Lahav, uno de los exponentes más significativos de la primera etapa del *philosophical counseling*,⁴² en varias ocasiones:

⁴² El propio Lahav explica de forma somera su recorrido profesional de la siguiente manera:

«Me doctoré (Ph.D.) en Filosofía y recibí mi magíster (M. A.) en Psicología en 1989 en la Universidad de Michigan, EE. UU. En 1992, después de trabajar y publicar durante muchos años en el campo de la filosofía de la psicología, me orienté hacia la práctica filosófica y empecé a practicar la consulta filosófica.

»En 1994 promoví y coorganicé con el Dr. Lou Marinoff The First International Conference of Philosophical Counseling en Vancouver, Canadá. Más o menos al mismo tiempo, edité el primer libro en inglés en este campo, *Essays on Philosophical Counseling*. Desde entonces he estado practicando y publicando en el ámbito de la práctica filosófica.

»Los últimos quince años he estado enseñando en la Universidad de Haifa, en Israel, cursos de filosofía y de consulta filosófica un semestre al año. El resto del año vivo en el área rural de Vermont, en Estados Unidos». (Recuperado de: <http://www.trans-sophia.net/115845/Quien-soy> el 9 de marzo de 2016).

Además, el filósofo israelí dirige junto a Carmen Zavala (Perú) el Ágora de la Práctica Filosófica, «una página web diseñada para crear un espacio de diálogo plural entre filósofos prácticos de todo el mundo, así como con el público en general». (Recuperado de <http://www.philopractice.org/esp> el 9 de marzo de 2016).

El foco del interés de Ran Lahav en la actualidad se centra en la contemplación filosófica, teniendo su indagación sobre esta experiencia una doble vertiente teórico-práctica. Sus últimas obras plasman algunos de sus desarrollos y propuestas metodológicas. Asimismo, modera grupos de contemplación

Si uno examinara las varias docenas de practicantes⁴³ que están operando hoy en día bajo el título de «filósofos prácticos», podría sacar la impresión de que el *philosophical counseling* es un amplio espectro de enfoques interrelacionados, más que una teoría o un método unificados».⁴⁴

En otro momento, refiriéndose a The First International Conference of Philosophical Counseling, hace la siguiente declaración:

Las conferencias y discusiones demostraron que no hay una definición comúnmente aceptada de la naturaleza de la consulta filosófica, ni consenso sobre el modo en el que debería practicarse. Como muchas otras disciplinas, es más un conjunto de enfoques que algo unificado. Sin embargo, el común denominador de esta multiplicidad de enfoques es la creencia en el valor del autoexamen filosófico.⁴⁵

Una afirmación, en algunos aspectos, similar a la declaración de Jon Mills:

La consulta filosófica es una controvertida disciplina que ofrece distintos enfoques que compiten en la tarea de la autoinvestigación, la orientación, la intervención y los ajustes personales, y que aborda las preocupaciones de la vida que tradicionalmente han sido tratadas por las profesiones de la salud mental.⁴⁶

filosófica *online* y lidera la formación de grupos de filósofos de diferentes países (como el Deep Philosophy Group), cuyos integrantes difunden en distintas lenguas esta práctica. El filósofo también organiza retiros filosóficos en distintos lugares del mundo. Su abierta y amplia visión permanece en constante desarrollo y evolución.

⁴³ El término utilizado por Ran Lahav es *practitioners*. Como explica Arnaiz, los filósofos anglosajones utilizan el término genérico *philosophical practitioner* para referirse a aquellos filósofos que hacen algún tipo de práctica filosófica, ya sea individual o grupal. Literalmente, podría traducirse como «práctico filosófico» o «practicante filosófico», neologismos que no han contado con la fortuna del término mayormente utilizado en el ámbito del *philosophical counseling*: «filósofo práctico». (RAABE, Peter B.: «¿Qué es la orientación filosófica?». *P@k-en-Redes*, Revista Digital del CEP de Alcalá de Guadaíra, vol. I, n.º 9, 25 de junio 2011, ISSN: 1887-3413. Traducción y notas de Gabriel Arnaiz). Por mi parte, en este estudio traduciré indistintamente las expresiones *philosophical practitioner* y *philosophical counselor* por «filósofo práctico».

⁴⁴ LAHAV, Ran: «A Conceptual Framework for Philosophical Counseling: Worldview Interpretation» (en adelante «Conceptual Framework»), en LAHAV, R., y TILLMANN, M. (eds.): *Essays on Philosophical Counseling*. Maryland, University Press of America, 1995, p. 3.

⁴⁵ LAHAV, Ran: «What is Philosophical in Philosophical Counseling?». *Journal of Applied Philosophy*, vol. 13, n.º 3, 1996, p. 161. [Traducción propia].

⁴⁶ MILLS, Jon: «Philosophical Counseling as Psychotherapy: An Eclectic Approach». *International Journal of Philosophical Practice*, vol. 1, n.º 1, verano del 2001, p. 2. Recuperado de: <https://npcassoc.org/docs/ijpp/mills.pdf> el 10 de febrero de 2018. [Traducción propia].

1. Diferentes visiones sobre el objeto, la orientación y el objetivo de las consultas y sobre la tarea y el rol del filósofo

Tras revisar las distintas propuestas sobre la consulta filosófica surgidas hasta ese momento —mediados de la década de los noventa—, Ran Lahav señala que las diferencias existentes entre los distintos enfoques tienen que ver con cinco cuestiones fundamentales.

En primer lugar, difieren en cuanto a la consideración del «objeto» de la indagación filosófica —*the subject matter of philosophical interpretation*—. ⁴⁷ Se trata de diferentes maneras de responder a la pregunta *¿Cuál es el tipo de asuntos en los que se centra la indagación filosófica?* ⁴⁸

En este sentido, Ran Lahav afirma que, mientras que algunas propuestas sostienen que la consulta filosófica debería manejarse únicamente con los aspectos cognitivos de la vida de una persona (pensamientos y creencias; las cuestiones relacionadas con las emociones requerirían tratamiento psicológico), un gran número de filósofos defienden abiertamente el mundo de las emociones como objeto legítimo de la indagación filosófica. ⁴⁹

El segundo punto de desencuentro tiene que ver con la *finalidad* de la tarea o función de la consulta filosófica. Aquí, la divergencia, como explica Lahav, estaría entre aquellos que se orientan hacia la resolución de problemas y los que tienen una orientación más holística —«*problem-oriented versus person-oriented*»—. ⁵⁰ Para estos últimos (como en el caso del alemán Ludwig Gehlen), la tarea a llevar a cabo en una consulta filosófica, más que estar orientada a un problema o conflicto en particular, tiene que ver con una indagación general del modo de estar en el mundo del consultante. ⁵¹

El asunto relativo a cuándo se considera concluido el proceso de una consulta filosófica centraría la tercera cuestión en discordia. Esta confrontación se debate entre aquellos que defienden un final abierto y los que abogan por un cierre final del proceso —«*open-ended versus end-point oriented*»—. ⁵²

⁴⁷ LAHAV, R.: «Conceptual Framework», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 20.

⁴⁸ *Ibid.*

⁴⁹ *Ibid.*

Ran Lahav pone como ejemplo de la primera de las concepciones al filósofo neerlandés Eite Veening, quien sugiere que el objeto de una autoindagación filosófica han de ser las opiniones o pensamientos que el consultante expresa explícitamente. En consecuencia, con esta interpretación, la autoindagación de la consulta filosófica se convertiría en un análisis racional (lógico, conceptual, etc.) de las opiniones o pensamientos que el consultante articula en palabras. (LAHAV, R., art. cit., pp. 263-264).

⁵⁰ *Ibid.*

⁵¹ *Ibid.*

⁵² *Ibid.*, p. 21.

A este respecto, cabría dividir las posiciones en dos flancos. Uno de los flancos lo conforman aquellos que representan el *objetivo* final de la consulta como una imagen fija (en el caso de los enfoques orientados a la resolución de problemas, el final se alcanzaría en el momento en que el consultante lograra resolver o trascender el problema entre manos).⁵³ Del otro lado, estarían aquellos que abogan por un enfoque de final abierto (*open-ended*), es decir, quienes consideran que la consulta es una reinterpretación continua de uno mismo y del mundo (sería el caso de Gerd Achenbach).⁵⁴

El principio de *autonomía* del consultante centraría, siguiendo el análisis del filósofo israelí, el cuarto gran desacuerdo entre las distintas concepciones del *philosophical counseling*: «*autonomous versus imposed interpretations*».

Aunque la inmensa mayoría de los filósofos prácticos defienden que en la consulta filosófica se debería evitar imponer al consultante las propias ideas o puntos de vista a fin de promover su libertad y autonomía, Lahav afirma que existe un número pequeño de filósofos prácticos que piensan que sus conocimientos y habilidades les autorizan a dar a conocer sus propios puntos de vista.⁵⁵ Sin embargo, la mayoría de ellos asumen que su rol ha de limitarse a plantear preguntas relevantes y a señalar alternativas.⁵⁶

Por último, Ran Lahav señala la divergencia entre aquellos que consideran que la consulta filosófica consiste en una indagación o revisión crítica en la que se cuestionan las asunciones básicas del consultante y quienes interpretan su rol no tanto como un intento de socavar los presupuestos del consultante, sino más bien como la tarea de sacarlos a la luz y examinar su estructura e interrelación («*critical versus descriptive interpretations*»)⁵⁷.

La idea que subyace a esta última concepción, explica Lahav, es la de que las asunciones implícitas acerca de la naturaleza del mundo, los valores y las necesidades del consultante no son del todo conscientes y que hacerlas explícitas puede ayudar a las personas a lidiar con sus problemas y a enriquecer su forma de ver la vida.⁵⁸

Pero Ran Lahav no es el único que analiza y refleja esta diversidad de enfoques, así como las divergencias existentes entre ellos. Su primer diagnóstico, el de que el *philosophical counseling* carece de una teoría o un método unificados, también es

⁵³ *Ibid.*

⁵⁴ *Ibid.*

⁵⁵ *Ibid.*, p. 22.

Lahav menciona como ejemplo el caso de la filósofa sudafricana Barbara Norman, quien cree en desarrollar con sus consultantes modos específicos de comprensión; en concreto, modos de comprensión más holísticos y relacionales y menos cognitivistas y alienantes.

⁵⁶ *Ibid.*

⁵⁷ *Ibid.*

⁵⁸ *Ibid.*, p. 23.

refrendado por algunas de las figuras más relevantes de la primera hornada de filósofos pertenecientes al ámbito de la consulta filosófica.

En concreto, hablamos de las declaraciones de Peter Raabe en su investigación doctoral sobre el *philosophical counseling*:

A pesar de que la consulta filosófica tiene casi dos décadas de antigüedad, aún adolece de cierta falta de identidad. Aunque el número de artículos en revistas se ha incrementado recientemente y se han publicado algunos libros sobre este tema, hay poco consenso acerca de cuál es la metodología del *philosophical counseling* (o, si hay uno, cuáles son sus objetivos e intencionalidad, qué clase de habilidades se requieren para ser un filósofo práctico o cuáles son sus diferencias con otras formas de *counseling* y de terapia).⁵⁹

La conclusión de la investigación de Peter Raabe,⁶⁰ tras haber analizado las distintas definiciones vertidas hasta ese momento, será que «el término *philosophical counseling* se usa genéricamente para abarcar una colección ecléctica de enfoques, procedimientos, modelos, teorías y métodos».⁶¹

Un diagnóstico también compartido por su compatriota John Mills:

Muchos autores están de acuerdo en que la consulta filosófica apunta hacia la autoinvestigación y la comprensión a través de la guía de un filósofo formado profesionalmente. Sin embargo, pocos están de acuerdo en cuáles son los objetivos específicos, los propósitos o las metas de la consulta filosófica, el contenido y el foco de las sesiones, el dominio de la clientela apropiada y qué es lo que en verdad distingue el *philosophical counseling* de la psicoterapia.⁶²

Por su parte, Lou Marinoff afirmará finalmente:

El asesoramiento filosófico es más un arte que una ciencia y siempre es diferente con cada individuo. Tal como la terapia psicológica se presenta de infinitas maneras distintas, el asesoramiento filosófico tiene, como mínimo, tantas variantes como filósofos que lo practiquen.⁶³

⁵⁹ RAABE, Peter B.: *Philosophical Counseling: Theory and Practice*. Westport, Praeger, 2001, introducción, p. XV. [Traducción propia].

⁶⁰ Este es el breve perfil personal que el propio Raabe incluye en su currículum: «Nací en 1940 en Montabauer, Alemania, y he vivido en Canadá desde 1957. Gané varios premios de oratoria pública tanto en la escuela primaria como en la secundaria. El punto álgido de mi variada vida laboral fue el International Investigative Journalism Award, premio que gané durante los cinco años que estuve trabajando como entrevistador en un programa de radiodifusión profesional. Fue durante esos cinco años cuando me di cuenta de que tenía pasión por la investigación, el aprendizaje, la enseñanza y el *counseling*». (Recuperado de <http://www.peterraabe.ca/curriculum.html> el 13 de enero de 2018. [Traducción propia]).

⁶¹ RAABE, P., *op. cit.*, introducción, p. XV.

⁶² MILLS, Jon, art. cit., p. 2. [Traducción propia].

⁶³ MARINOFF, Lou: *Más Platón y menos Prozac*. Madrid, Punto de Lectura, 2001, p. 75.

2. Diferentes usos y distintos ámbitos de trabajo

A lo largo del sistemático estudio que Raabe lleva a cabo durante su investigación doctoral, el filósofo se da cuenta de la disparidad de «usos» a los que se ha hecho mención en los distintos intentos de explicar qué es la consulta filosófica:

Se ha dicho, entre otras cosas, que el *philosophical counseling* ayuda al consultante a identificar y clarificar los supuestos implícitos y las emociones; [...] a lidiar con cuestiones sobre el significado y el valor de la vida, con problemas éticos, con cuestiones relacionadas con la forma «correcta» de actuar en determinadas situaciones, con la toma de decisiones y elecciones; a aprender «el arte de vivir» ayudando a los consultantes a encontrar por ellos mismos las respuestas a la pregunta *¿cómo debería vivir mi vida?*; a clarificar roles y responsabilidades; a desarrollar herramientas intelectuales y a ayudar a examinar los problemas desde diferentes perspectivas; a identificar opciones; a anticipar consecuencias; a manejar el impacto de sistemas como los medios de información, la tecnología, la industria, la ética moderna del trabajo, las demandas sociales, etc.; a construir una narrativa de vida acorde con sus valores y sus metas, y a examinar críticamente la relación entre las creencias que sostiene el consultante y la vida que lleva.⁶⁴

Asimismo, parece que tampoco hay una unanimidad de criterio a la hora de definir los *ámbitos de trabajo* en los que el filósofo práctico desempeña su actividad:

Se argumenta que el *philosophical counseling* es apropiado en ámbitos como el de las relaciones de pareja (Anette Prins-Bakker); el duelo y la orientación pastoral (Will Gerbers);⁶⁵ [...] el desarrollo de la autoestima (Vaughan M. Feary); la orientación vocacional y empresarial (Andrew Gluck); los temas y dificultades relacionados con la propia identidad; los problemas religiosos y espirituales (Ad Hoogendijk); los cuestionamientos existenciales o sobre el significado de la vida (Bauke Zijlstra); [...] los problemas familiares (Louis Marinoff); los problemas intergeneracionales (Barbara Norman); así como en el manejo de sentimientos como la culpabilidad y la depresión (Christian Hick), la tristeza, la vergüenza, la ira, etc., asociados o provenientes de los asuntos anteriores.⁶⁶

Pero vayamos a comprobarlo por nosotros mismos a través de tres ejemplos de filósofos que se han especializado en distintos campos.

⁶⁴ RAABE, P., *op. cit.*, p. 8. [Traducción propia].

⁶⁵ En la nota 31 del capítulo 1 del libro de Raabe figura Ad Hoogendijk como autor del artículo «Philosophical Practice, Pastoral Work and Suicide Survivors». Comprobamos, sin embargo, en *Essays on Philosophical Counseling*, cap. 11, que quien figura como autor de dicho artículo es Will Gerbers.

⁶⁶ *Ibid.* [Traducción propia].

En primer lugar, tenemos el testimonio de Anette Prins-Bakker, quien comenzó a desarrollar su actividad como filósofa práctica en los Países Bajos atendiendo en su consulta a parejas con problemas en su relación:

La mayoría de nosotros estamos de acuerdo en que las personas son diferentes unas de otras, e incluso en que cada persona es única. En la vida cotidiana es difícil llevar a la práctica esta idea, aceptando y respetando la unicidad de los puntos de vista del otro. Sin embargo, si llevas a cabo esto con éxito, el otro se convertirá en alguien más significativo e interesante como persona, colega, amigo o pareja. En todas las relaciones sociales, pero especialmente en la pareja, este *insight* es inestimable. La consulta filosófica para parejas es un modo de aprenderlo.⁶⁷

El segundo ejemplo nos viene de la mano de Will Gerbers, quien se especializó en la consulta filosófica sobre temas relacionados con el suicidio:

He sido voluntario pastoral durante unos quince años, mientras que era, al mismo tiempo, un estudiante de filosofía. Durante estos años me di cuenta de que mi enfoque era más filosófico que teológico. Lo que me atrajo a la consulta filosófica fue, sobre todo, la libertad de explorar posibles respuestas a los cuestionamientos de mis consultantes sin sentirme constreñido por los puntos de vista oficiales de la iglesia. Cuando empecé a sentir que los puntos de vista de la orientación de la iglesia estaban en desacuerdo con los míos, dejé de hacer trabajo pastoral, pero continué con mi consulta filosófica. Uno de los focos fundamentales de mi trabajo es la consulta con familiares y amigos de personas que se han suicidado. Lo único que aún hago dentro del campo pastoral es dar cursos y clases sobre la experiencia del duelo después de la muerte de los seres queridos.⁶⁸

Y, finalmente, traemos a colación el caso Ad Hoogendijk, quien desempeña su actividad como filósofo práctico en el ámbito empresarial:

En el momento de la apertura oficial de mi consulta filosófica, en 1987, ya tenía 22 años de experiencia en diversos trabajos y había enseñado Filosofía del Trabajo y Ética Empresarial en una escuela vocacional. También había ejercido durante cinco años como director de una escuela vocacional privada, cuyo número de alumnos se multiplicó por seis durante este período. Esta expansión fue posible gracias al desarrollo de una nueva concepción de las relaciones entre la estructura de la organización y la motivación de los profesores. Basándome en estas experiencias, desarrollé un marco para tratar problemas relacionados con la motivación, la vocación, el *marketing*, los estilos de dirección, las estructuras organizacionales y las culturas corporativas de los empleados.⁶⁹

⁶⁷ PRINS-BAKKER, Anette: «Philosophy in Marriage Counseling», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 136. [Traducción propia].

⁶⁸ GERBERS, Will: «Philosophical Practice, Pastoral Work, and Suicide Survivors», en *Essays on Philosophical Counseling*, pp. 153-154. [Traducción propia].

⁶⁹ HOOGENDIJK, Ad: «The Philosopher in the Business World as a Vision Developer», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 160. [Traducción propia].

3. El momento negativo: ni psicoterapia ni filosofía académica

El filósofo canadiense Peter Raabe (el primero en realizar una tesis doctoral sobre *philosophical counseling* en inglés)⁷⁰ constata —a la luz de las publicaciones disponibles en aquellos momentos— que la consulta filosófica se encuentra por entonces en un estado de desorden dinámico en el que confluyen distintas maneras de definirla.⁷¹

En su opinión, la dificultad inherente a la tarea de llegar a una definición positiva —vistos los desacuerdos encontrados— es lo que habría provocado que las definiciones vertidas hasta ese momento adoptaran una forma negativa, habiéndose limitado, en su mayoría a explicar lo que la consulta filosófica no es:⁷² «Muchos intentos de definir exactamente lo que es la consulta filosófica comienzan generalmente con una explicación de lo que *no es*».⁷³

Este hecho, sin embargo, es interpretado por Achenbach como algo natural y necesario. Después de todo, siempre que surge algo nuevo, se mide, de alguna manera, en comparación con aquello que ya se conoce.⁷⁴ Por otra parte, la tarea de diferenciar la consulta filosófica de otras actividades era absolutamente necesaria a fin de evitar confusiones, falsas expectativas, malos entendidos o juicios erróneos.⁷⁵ En este sentido, el filósofo alemán afirma que el primer paso que el *philosophical counseling* tuvo que dar fue el de distinguirse con claridad de las distintas formas de psicoterapia, de las teorías y las guías espirituales, del *counseling* pastoral y de la filosofía académica.⁷⁶

En cuanto a los ámbitos fundamentales de los que la consulta filosófica ha intentado distinguirse, Raabe los agrupa en tres frentes. Considera que cuando los filósofos

⁷⁰ La tesis se tituló *Philosophy of Philosophical Counseling* y fue presentada en la Universidad British Columbia (UBC) en 1999. Así nos cuenta Barrientos en su *Introducción al asesoramiento y la orientación filosófica* (Idea, 2005, p. 83) las dificultades con las que se topó Raabe en la búsqueda de un director para su tesis:

«Cuando va a dirigirse a buscar director de tesis, la Facultad de Filosofía señala que su tema es competencia de la psicología. Se encamina a aquel departamento en busca de director de tesis. Sorprendentemente, allí le argumentan que ellos no pueden dirigir una tesis como la suya porque pertenece al campo de la filosofía. Esta disquisición académica parecía constituir un *impasse* sin salida. Afortunadamente acaba cruzándose en su camino Jerry Coombs, profesor de Filosofía de la Educación en la Universidad British Columbia. Coombs se hizo cargo de su tesis».

⁷¹ *Ibid.*

⁷² *Ibid.*, pp. XV-XVI.

⁷³ RAABE, P., *op. cit.*, p. 13.

⁷⁴ ACHENBACH, Gerd: «On Wisdom in Philosophical Practice». *Inquiry: Critical Thinking Across the Disciplines*, vol. XVII, n.º 3, primavera de 1997, p. 7.

⁷⁵ *Ibid.*

⁷⁶ *Ibid.*

prácticos intentan definirse a sí mismos en términos antagónicos, parecen estar luchando en tres frentes: en primer lugar, contra los psicoterapeutas;⁷⁷ en segundo lugar, contra aquellos que ejercen como consultores dentro del campo de la filosofía aplicada —como en biomedicina o en el ámbito empresarial—;⁷⁸ y, en tercer lugar, contra los filósofos académicos.⁷⁹

Puesto que el asunto de las diferencias entre la consulta filosófica y la psicoterapia será el tema de nuestro siguiente apartado, traemos a colación una serie de ejemplos que intentan señalar algunos de los aspectos que la distinguen de la filosofía académica y de la filosofía aplicada:

La idea del *philosophical counseling* expresa una visión que es distinta, por un lado, de la filosofía académica y, por otro, de la psicoterapia. En oposición a la corriente fundamental de la filosofía académica, filosofar no es solo construir teorías abstractas sobre temas generales, sino que más bien lo interpreta como algo que tiene cosas importantes que decir sobre un momento de la vida, sobre la vida concreta de los individuos, sobre los temas más mundanos. Después de todo, la vida conlleva inevitablemente cuestiones filosóficas fundamentales: conceptuales, existenciales, éticas, estéticas e incluso metafísicas; preguntas acerca de la naturaleza de uno mismo y de la autenticidad, sobre nuestras obligaciones hacia otros; sobre el valor de la productividad, el significado del amor, de qué trata la vida, etc.⁸⁰

Este énfasis en la relación directa de la consulta filosófica con los problemas concretos de la vida del consultante aparece también reflejado en un artículo del filósofo neerlandés Will Gerbers:

Está claro, teniendo en cuenta la naturaleza de las cuestiones mencionadas anteriormente (el derecho a elegir la propia forma de morir o la posibilidad y legitimidad de convencer a una persona para que siga viviendo —[recordemos que Gerbers se ha especializado en

⁷⁷ Raabe cita como ejemplo la siguiente declaración de Shlomit Schuster (1996): «Los orígenes de la consulta filosófica no están en el *counseling* psicológico; no fue llevada a cabo previamente por psicólogos o terapeutas ni fue el vástago de un enfoque híbrido psicología-filosofía». (RAABE, P., *op. cit.*, p. 7).

⁷⁸ RAABE, P., *op. cit.*, p. 7.

⁷⁹ *Ibid.*

«Muchos filósofos prácticos definen la consulta filosófica, también, como filosofía no académica. Lo que diferencia la práctica filosófica de su contraparte académica es que la discusión filosófica entre el filósofo práctico y el consultante no está despojada de su contexto personal, como lo está en las formas abstractas de filosofar entre el profesor de filosofía y el alumno, o entre dos filósofos académicos. [...] La intención es intentar alcanzar una comprensión filosófica del consultante que está presente en el contexto de la consulta y trabajar con él para ayudarlo a llegar a una mejor comprensión de sí mismo. Además, sería contraproducente utilizar un enfoque teórico o académico con los consultantes, en tanto que en su mayoría no están debidamente formados (ni generalmente tienen interés en ello)». (*Ibid.* [Traducción propia]).

⁸⁰ LAHAV, R., art. cit., p. 261. [Traducción propia].

consulta filosófica relacionada con el suicidio]—), que la discusión es de naturaleza filosófica en tanto que lidia mayormente con temas morales y existenciales. [...] Debería enfatizarse, sin embargo, que la discusión en raras ocasiones es puramente abstracta. Normalmente, trato de mantenerla en un nivel en el que esté relacionada con el problema concreto que tenemos entre manos. Los consultantes no quieren hablar sobre el suicidio en general, sino sobre el suicidio de una persona específica. Los temas de la responsabilidad de los padres, de las razones para morir o vivir, del derecho a morir, etc., siempre se discuten en referencia a las experiencias reales del consultante.⁸¹

La misma relación aparece en Tim LeBon:

Los filósofos prácticos utilizan métodos filosóficos similares a los filósofos académicos, excepto que, más que emplearlos en un problema abstracto, los aplican a un tema concreto de la vida del consultante. Una diferencia importante es que utilizan estos métodos en una investigación conjunta con el consultante más que en una investigación llevada a cabo por ellos mismos.⁸²

Shlomit Schuster, señala, además, que

la independencia de los filósofos (refiriéndose a los filósofos prácticos) de las instituciones académicas puede que sea beneficiosa no solo para ellos y para sus consultantes, sino también para que pueda afectar positivamente al desarrollo de la filosofía académica.⁸³

En cuanto a las diferencias entre la filosofía aplicada y el *philosophical counseling*, declara lo siguiente:

La diferencia esencial entre la filosofía aplicada y la práctica filosófica reside en que, en la primera, un filósofo aplica teorías filosóficas a situaciones problemáticas, mientras que en la segunda es el consultante el que filosofa —con ayuda de un filósofo— acerca de la circunstancia o la cuestión problemática.

La filosofía aplicada como una disciplina en una «torre de marfil» juzga los temas, mientras que la consulta filosófica como un movimiento «de base» ayuda a las personas a pensar por sí mismas.

[...] Aunque algunos filósofos del ámbito de la filosofía aplicada solo tratan de clarificar y no de resolver las cuestiones, está claro, no obstante, que el filósofo es la autoridad de la clarificación. La mayoría de los libros actuales de filosofía aplicada son

⁸¹ GERBERS, Will: «Philosophical Practice, Pastoral Work, and Suicide Survivors», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 157. [Traducción propia].

⁸² LEBON, Tim: *Wise Therapy*. Londres, Sage, 2007, pp. 13-14. [Traducción propia].

A propósito de la mención que hace sobre los métodos filosóficos, Tim LeBon señala que los cinco métodos filosóficos de mayor utilidad que ha encontrado tanto para la teoría como para la práctica de la consulta filosófica son: 1) el pensamiento crítico; 2) el análisis conceptual; 3) la fenomenología; 4) los experimentos de pensamiento; y 5) el pensamiento creativo. (*Ibid.*, p. 4).

⁸³ SCHUSTER, Shlomit: *Philosophy Practice: an Alternative to Counseling and Psychotherapy*. Praeger, 1999, p. 6. [Traducción propia].

una evidencia de la preeminencia del monólogo sobre el diálogo. Encuentro que las diferencias entre la filosofía aplicada y la práctica filosófica está en el dominio del tono y del acento. La consulta filosófica es personal en el tono. En la filosofía aplicada, un filósofo clarifica un problema en un contexto teórico objetivo. El filósofo práctico, sin embargo, filosofa basándose en su experiencia con la cuestión y discute el problema con empatía. [...] En cuanto al acento, la consulta filosófica lo pone en la práctica filosófica a través del diálogo (no a través de un escrito o de un diálogo académico, sino a través de una conversación real con una persona real). El filósofo práctico trata de evocar al filósofo escondido en cada consultante para clarificar los temas; la intención del diálogo no es tanto la obtención de los resultados de esta clarificación como el filosofar mismo.⁸⁴

4. Valoraciones acerca de la diversidad de enfoques

Tras un primer análisis general de la situación, la conclusión de Raabe es que «el *philosophical counseling* carece de una articulación clara y sin ambigüedades»,⁸⁵ lo cual había derivado, según él, en «una confusión de identidades».⁸⁶

La situación problemática en la que se encuentra esta disciplina en ciernes es interpretada de formas diversas dentro de la creciente comunidad de filósofos prácticos. Algunos lo hacen de modo negativo: la confusión es vista por estos como algo que podría dificultar un posicionamiento firme del *philosophical counseling*, entorpeciendo no solo la credibilidad que ha de ganarse entre los posibles consultantes,⁸⁷ sino también el reconocimiento como una práctica profesional legítima entre los compañeros de los campos de la filosofía, el *counseling* o la psicología.⁸⁸

Raabe señala que filósofos prácticos como Ida Jongsma, Dries Boele (ambos de los Países Bajos) y otros se preguntan cómo es posible promover la consulta filosófica entre potenciales consultantes sin ni siquiera tener claramente —o incluso vagamente— definidas sus características.⁸⁹

Comprobemos por nosotros mismos qué dice la filósofa neerlandesa Jongsma al respecto:

⁸⁴ *Ibid.*, pp. 33-34. [Traducción propia].

⁸⁵ RAABE, P., *op. cit.*, introducción, p. XVI.

⁸⁶ *Ibid.*

⁸⁷ El filósofo, alemán de nacimiento y canadiense de adopción (Raabe), piensa que tener un enfoque articulado claro ayudaría a reforzar la confianza de los consultantes en lo que, en esos momentos, es aún para la mayoría una forma de terapia relativamente poco familiar. (*Ibid.*, p. XVII).

⁸⁸ *Ibid.*

⁸⁹ *Ibid.*, p. XVII.

Parece que los distintos filósofos prácticos tienen ideas diferentes acerca de lo que es una discusión filosófica. [...] Si tales diferencias y falta de unidad son legítimas, como algunos piensan, y, además, si «todo vale» en el ejercicio de la consulta filosófica, entonces aquí surgen algunas cuestiones. [...] ¿Es posible hablar de *philosophical counseling* cuando no está claro lo que implica ni cuáles son sus fronteras? Más aún: ¿cómo podemos buscar posibles consultantes si no está claro ni lo que podemos ofrecerles ni lo que ellos pueden esperar?

[...] A fin de que la consulta filosófica alcance un estatus profesional y sea tomada en serio por el mundo de la filosofía y por el público en general, el *philosophical counseling* debe clarificar sus principios básicos y su marco teórico.⁹⁰

A finales de los años noventa, Achenbach estimará que, tras haber realizado una descripción cuidadosa y detallada de lo que la práctica filosófica *no* es, ha llegado el momento de decir *qué* es realmente y cuáles son sus características:⁹¹ ¿Cuál es su destino? ¿Cuál es su tarea? ¿De qué manera se orienta a sí misma? ¿Sobre qué fundamentos descansa? ¿De qué tradición proviene? ¿Cuál es el perfil en el que se siente reconocida?...⁹²

La misma sensación de que había llegado la hora de pasar de lo que podríamos denominar un primer «momento negativo» a una fase nueva que trascendiera el primer estado de confusión inicial es compartida por Peter Raabe, quien, por la misma época, declara que si el *philosophical counseling* aspira a ser tomado en serio, y no solo por los eventuales consultantes, sino también por los futuros filósofos prácticos y por los profesionales de la psicología, era imperativo que antes se clarificaran tanto su marco teórico como sus prácticas fundamentales, y después, que se articulara un método operativo de trabajo.⁹³

Por su parte, Ran Lahav, a diferencia de aquellos que abogaban por la necesidad urgente de articular un marco normativo en el que pudieran descansar las distintas formas de concebir y de abordar la consulta filosófica, no interpreta que esta situación sea necesariamente un problema,⁹⁴ y argumenta al respecto que no existe ninguna razón por la que cabría esperar una única caracterización de la consulta filosófica.⁹⁵

Como Ran Lahav explica: «La propia naturaleza de casi todos los campos de la actividad humana, a medida que se van expandiendo o van evolucionando, es la diversificación, la expansión y el desarrollo, sin ser fieles a alguna definición

⁹⁰ JONGSMA, Ida: «Philosophical Counseling in Holland: History and Open Issues», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 31. [Traducción propia].

⁹¹ ACHENBACH, G., art. cit., p. 7.

⁹² *Ibid.*

⁹³ RAABE, P., *op. cit.*, introducción, p. XVIII.

⁹⁴ LAHAV, R.: «Conceptual Framework», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 3.

⁹⁵ *Ibid.*

predeterminada».⁹⁶ De hecho, lo normal, según él, es que las distintas disciplinas (como el arte, la psicología o la propia filosofía) «crezcan en distintas direcciones, experimenten transformaciones o devengan en una exhibición de múltiples caras».⁹⁷

Algunos filósofos, como Ad Hoogendijk,⁹⁸ no solo creen que este contexto de amplitud y diversidad de enfoques no supone un problema, sino que, más bien al contrario, lo interpretan como algo claramente positivo, y lo declaran abiertamente:

Cada filósofo tiene un enfoque y unos campos de interés que expresan su temperamento personal, su recorrido personal, sus experiencias y sus concepciones de vida. Creo que esto es una ventaja más que un problema porque permite que los filósofos se complementen unos a otros. [...] Mientras que un filósofo se centra en ofrecer talleres de diálogo socrático, otro puede poner el foco en la consulta filosófica individual; un tercero puede concentrarse en la orientación vocacional; un cuarto en filosofía para empresas u organizaciones; un quinto en filosofía para niños; un sexto en cuestiones éticas, y un séptimo en talleres sobre la naturaleza en general.⁹⁹

En el mismo sentido, Jon Mills afirma que

el eclecticismo filosófico no solo caracteriza el terreno actual del *philosophical counseling*, sino que tiene ventajas decisivas a la hora de tratar una multitud de grupos de consultantes que de otro modo solo encajarían en determinadas formas de intervenciones filosóficas [...] El eclecticismo asegura que los consultantes sean tratados con mayor eficacia y éxito mediante enfoques flexibles que se adapten a sus capacidades intelectuales y cognitivas particulares, estilos de aprendizaje, tipos de personalidad, trastornos psíquicos, estados de ánimo, niveles de tolerancia a la frustración, aptitudes para afrontar los problemas y conflictos y necesidades individuales.¹⁰⁰

5. El intento de Ran Lahav por articular un principio integrador

Pero en este primer estado de las cosas, no todo era confuso y desordenado. Dentro de la situación de aparente caos inicial, parecía que se vislumbraban algunos elementos en común. El mismo Peter Raabe, al igual que Ran Lahav (lo veremos a continuación),

⁹⁶ *Ibid.*

⁹⁷ *Ibid.*

⁹⁸ Ad Hoogendijk (M. A. en Filosofía y Ciencias Humanas por las Universidades de Ámsterdam y Utrecht) fue uno de los cofundadores del movimiento neerlandés de *philosophical counseling*. Como ya señalamos (véase el apartado I de esta introducción) fue el primero en abrir una consulta filosófica en los Países Bajos, en 1987. (LAHAV, R. y TILLMANN, M. (eds.), *op. cit.*, introducción, p. XX).

⁹⁹ HOOGENDIJK, Ad: «The Philosopher in the Business World as a Vision Developer», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 159. [Traducción propia].

¹⁰⁰ MILLS, Jon, art. cit., p. 12.

admite que, entre la gran parte de lo que se había escrito hasta ese momento sobre la consulta filosófica, existían un número de cuestiones comunes que se superponían dentro de las distintas teorías y prácticas, lo cual sugería que era posible articular un modelo normativo coherente.¹⁰¹

Ran Lahav piensa que han de existir algunas afinidades entre los distintos enfoques de la consulta filosófica y que dichas similitudes permiten vislumbrar que el amplio espectro de enfoques actual comparte algunas ideas fundamentales.¹⁰² Y este es el camino que recorre en la creencia de que, de existir dichas ideas, sería importante articularlas a fin de elucidar la naturaleza de este nuevo campo y de definir lo que le distingue de los enfoques psicológicos, del *counseling* o de la terapia.¹⁰³

Basándose en las conversaciones y correspondencia mantenidas con muchos de los filósofos prácticos del momento, Ran Lahav detecta un principio general, casi siempre implícito, que subyace virtualmente a todos los enfoques de la consulta filosófica y que da cuenta de su naturaleza distintivamente filosófica.¹⁰⁴ En su opinión, este principio es mantenido —aunque de forma implícita y vaga— por buena parte de los filósofos prácticos —si bien no unánimemente—, y defiende que dicho principio podría servir como un buen marco conceptual para las distintas concepciones de la consulta filosófica.¹⁰⁵

Lahav denomina a este principio *the principle of worldview interpretation* (el principio de la interpretación de la cosmovisión):

Tal y como yo lo veo, subyace a prácticamente todos los enfoques filosóficos contemporáneos de asesoramiento en situaciones personales la asunción de que estas situaciones —y, en general, el modo de vida de uno— se pueden ver como expresiones de la «filosofía personal» latente del individuo. Por consiguiente, la filosofía es relevante para la vida cotidiana porque las acciones, emociones, elecciones, esperanzas, planes, etc., de la vida ordinaria se pueden interpretar como «declaraciones» sobre uno mismo y sobre el mundo: pueden verse como situaciones que están expresando la concepción

¹⁰¹ RAABE, P., *op. cit.*, introducción, p. XVIII.

«La articulación de este modelo será parte de su propuesta de trabajo:

«En este volumen criticaré tanto las concepciones teóricas existentes del *philosophical counseling* como los informes de sus prácticas. Luego presentaré y defenderé un modelo del de *philosophical counseling* [...] más comprensible, más positivo, más explícito y, quizás, más definitivo en su concepción que cualquiera que haya sido ofrecido dentro de la literatura del *philosophical counseling* hasta este momento. Es un intento de un modelo general que elimine aquellas concepciones que reflexionan sobre la práctica actual solo de paso, vagamente o ambiguamente, y que después sinteticen coherentemente o integre las restantes teorías y prácticas». (*Ibid.*, p. XVIII).

¹⁰² LAHAV, R.: «Conceptual Framework», en *Essays on Philosophical Counseling*, pp. 3-4.

¹⁰³ *Ibid.*, p. 4.

¹⁰⁴ *Ibid.*

¹⁰⁵ *Ibid.*

acerca de la propia identidad, acerca de la vida, acerca de lo que es importante, de lo que es honorable o de lo que es justo, de lo que se puede esperar de los demás, etc.¹⁰⁶

Un poco más adelante, declara:

En consecuencia, el principio subyacente a muchos de los enfoques actuales de la consulta filosófica es, [...] que *algunos aspectos de la vida cotidiana pueden interpretarse como la expresión de puntos de vista sobre uno mismo y sobre el mundo*.¹⁰⁷ Si utilizamos la noción de *cosmovisión* para indicar la globalidad (no necesariamente coherente o unitaria) de dichas interpretaciones, podemos denominar esta idea como el *principio de la interpretación de la cosmovisión*.¹⁰⁸

Constatemos por nosotros mismos a través de un par de ejemplos la afirmación de Lahav de que este principio —de forma más o menos explícita— está presente en algunos de los planteamientos iniciales sobre la consulta filosófica.

En primer lugar, repasemos qué decía a este respecto la filósofa Prins-Bakker:

Las preguntas básicas implícitas con las que uno está lidiando, o lo que puede denominarse *las preguntas de la vida* de uno —acerca de la propia identidad, las metas, las relaciones, etc.—, se reflejan en el modo de vida, incluidos los problemas y dificultades de uno.¹⁰⁹

Me parece que la asunción en la consulta filosófica es la de que los problemas personales reflejan las concepciones de sí mismos y del mundo de los consultantes. Cualquier modo de vida expresa determinados modos de comprender la realidad. Estas

¹⁰⁶ *Ibid.*

Recordemos las dos primeras fases del artículo de Hersh y podremos declarar sin temor a equivocarnos la similitud del planteamiento de este con el principio de *la interpretación de la cosmovisión* de Ran Lahav:

«Cada uno de nosotros tiene una filosofía de vida. Se evidencia en nuestro modo de ver el mundo, en el modo en que pensamos, sentimos y actuamos, quizás sin incluso ser conscientes de ello». (Hersh: *The Counseling Philosopher*, 1980).

La idea común de ambos planteamientos es la de que todos tenemos una filosofía de vida —sea esta más o menos consciente— y que esta filosofía personal —el conjunto o sistema de creencias acerca de nosotros mismos y del mundo que la conforman— se expresa en las situaciones concretas de nuestra vida cotidiana.

¹⁰⁷ Esto implica, en opinión del filósofo israelí, que la vida de todos los días, incluidos los problemas y las dificultades involucrados en ella, se convierten en temas potenciales para filosofar. (*Ibid.*, p. 5).

Dicho de otra manera, las distintas situaciones y retos de nuestra vida y las dificultades inherentes a nuestro desarrollo y madurez, en la medida que implican asunciones —contenidas en nuestra forma de verlos, interpretarlos y enfrentarlos— acerca de nosotros mismos y acerca de la vida, en general, se prestan en sí mismas a la reflexión, la argumentación y el análisis filosófico.

¹⁰⁸ *Ibid.*, p. 5. [Traducción propia].

¹⁰⁹ PRINS-BAKKER, A.: «Philosophy in Marriage Counseling», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 135.

concepciones, en su mayoría, están ocultas y se expresan solo de manera implícita en las actitudes que tiene una persona hacia sí misma y hacia el mundo. Examinando los pensamientos de una persona, es posible sacar a la luz estas concepciones, lo cual es uno de los principales roles de la consulta filosófica.¹¹⁰

En segundo lugar, veamos cómo lo expresa Ad Hoogendijk:

Filosofar también implica el descubrimiento y el cuestionamiento de las presuposiciones —a menudo inarticuladas, pasadas por alto o dadas por hecho— que subyacen a nuestras visiones del mundo.

[...] Algunos presupuestos son personales, mientras que otros son comunes a la cultura en la que vivimos. Todos ellos crean un marco a través del que nos interpretamos a nosotros mismos y nuestro mundo, y, por tanto, tienen de diferentes significados lo que vemos, pensamos y sentimos. Debido a la inmensa influencia que dichas presunciones tienen en nuestros puntos de vista, es importante examinarlas. En consecuencia, en la consulta filosófica, el filósofo práctico puede ayudar al consultante a desenmascarar los presupuestos que se utilizan para interpretar y asignar significados al mundo, a la humanidad, a la propia vida, al pasado y al futuro y a la propia autoimagen.¹¹¹

Ran Lahav señala una cuestión más acerca de este principio, a saber: que las concepciones que expresamos a través de la vida cotidiana, en general, no están articuladas, sino que, más bien al contrario, las teorías que las personas verbalizan están a menudo disociadas de sus vidas cotidianas.¹¹²

Pero lo importante para Lahav es que el modo de vida de cada cual pueda verse como la expresión de varias concepciones del mundo sobre las que la persona puede que no haya pensado nunca.¹¹³ En este sentido, la vida cotidiana de cada uno puede verse como un «compañero» de discusión filosófica, en tanto que «habla» de las propias interpretaciones o puntos de vista.¹¹⁴

Podríamos decir, por tanto, que Ran Lahav afronta con éxito este primer desafío de intentar detectar un principio común, a modo de un primer marco integrador en el que se pudieran encuadrar la mayor parte posible de los enfoques planteados hasta el momento,¹¹⁵ encontrándolo en el *principio de la interpretación de la cosmovisión*.

¹¹⁰ *Ibid.*, p. 144. [Traducción propia].

¹¹¹ HOOGENDIJK, Ad: «The Philosopher in the Business World as a Vision Developer», en *Essays on Philosophical Counseling*, p.161. [Traducción propia].

¹¹² LAHAV, R.: «Conceptual Framework», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 5.

¹¹³ *Ibid.*

¹¹⁴ *Ibid.*

¹¹⁵ *Ibid.*, p. 7.

De acuerdo a este principio, Ran Lahav define sintéticamente la consulta filosófica como «una discusión filosófica sobre las emociones, anhelos, conductas y expectativas de uno, o, de forma más general, del propio modo de vida.»¹¹⁶

En otras palabras, la consulta filosófica, según Lahav, puede contemplarse como un intento de tratar con las dificultades (o con las vidas) de los consultantes en términos de su cosmovisión, es decir, de los significados filosóficos y de las implicaciones contenidas en las actitudes hacia ellos mismos y hacia el mundo en general.¹¹⁷

En otro de sus artículos sostendrá que la autoindagación filosófica que se lleva a cabo en la consulta filosófica es una investigación crítica de los principios implícitos en la interpretación del mundo del consultante. Con ello, explica, se busca profundizar en su comprensión de la red de ideas básicas que componen el paisaje de su mundo —principios fundamentales, asunciones básicas y conceptos centrales— a través del examen y del análisis de su estructura, sus implicaciones y su aceptabilidad.¹¹⁸

Por ahora, es la definición más completa a la que hemos llegado de la mano del filósofo israelí, en tanto que da cuenta de la *metodología* (investigación crítica), del *objeto* (las asunciones básicas de la interpretación del mundo del consultante) y del *objetivo* (una comprensión más profunda de dichas asunciones, así como de sus implicaciones en la vida del consultante).

La idea básica de la propuesta de Ran Lahav es que nuestra vida cotidiana expresa una determinada comprensión de la realidad¹¹⁹ y que los presupuestos básicos de esta comprensión —normalmente, no articulados en un sistema unitario o coherente— son un *objeto* para poder filosofar:

Examinar filosóficamente la vida de una persona es examinar la comprensión (no solo el pensamiento) a través de la cual esa persona vive: examinar cuán coherente es, sacar a la luz los presupuestos implícitos, analizar los conceptos y valores básicos, etc. Esto sugiere que el objeto de la autoindagación filosófica, en el contexto de la consulta filosófica, es explorar la «comprensión vivida» del consultante, es decir, el mundo «comprendido» a través de las emociones, comportamientos, pensamientos, esperanzas, deseos y modo de ser de la persona.¹²⁰

El *objetivo* de dicho análisis, afirma Ran Lahav, puede ser de dos tipos:

El primero es un objetivo pragmático: ayudar a los consultantes a trascender sus dificultades personales. [...] Un dibujo panorámico de la vida de la persona que dé cuenta

¹¹⁶ *Ibid.*, p. 5.

¹¹⁷ *Ibid.*, p. 12.

¹¹⁸ LAHAV, R., art. cit., p. 263.

¹¹⁹ *Ibid.*, p. 265.

¹²⁰ *Ibid.*, p. 265. [Traducción propia].

de su estructura, sus patrones y sus conexiones hace más fácil manejar los problemas y trabajar a favor del cambio.

[...] Creo, sin embargo, que la meta más significativa de la autoindagación filosófica es la búsqueda de la sabiduría, en tanto que hace que la comprensión filosófica sea un objetivo valioso en sí mismo, en lugar de una herramienta para lograr otros objetivos (es decir, para superar los problemas personales).¹²¹

De las anteriores afirmaciones se derivará cuál es *el rol* del filósofo práctico en la concepción de Ran Lahav: explorar el paisaje de ideas de nuestro mundo.¹²² Esto es filosofar para nuestro filósofo de referencia: «una búsqueda que nunca termina, una tentativa de apertura creativa hacia nuevos horizontes más que el intento de llegar a soluciones o teorías definitivas».¹²³

6. La crítica de Raabe al principio de Ran Lahav

En su obra *Philosophical Counseling: Theory and Practice*, Peter Raabe realiza toda una crítica general —pero también particular— de los distintos enfoques que se han vertido en la literatura durante la primera fase de desarrollo de la consulta filosófica (a lo largo de este capítulo podremos ir dándonos cuenta de que su crítica, en realidad, no deja títire con cabeza).

Uno de los argumentos que sostienen su desmantelamiento general es que, en su opinión, la mayor parte de los enfoques que se han planteado hasta ese momento cometen el error de tomar la parte por el todo. En otras palabras, Raabe piensa que los filósofos prácticos enfatizan algún aspecto concreto de la consulta filosófica —en general, aquel que más tiene que ver con su formación, sus inquietudes o idiosincrasia— y, posteriormente, creen que pueden elevar dicho aspecto al estatus de concepción general:

Las propuestas actuales de la consulta filosófica abrigan una serie de problemas. Tienden a focalizarse en determinados procedimientos o acontecimientos de la consulta y los interpretan como si fueran lo representativo de todo lo que sucede en el proceso de la consulta. Muchas propuestas reivindican que enseñar es una parte vital de la consulta filosófica —en tanto que el consultante desarrolla la capacidad de llevar a cabo un autoanálisis autónomo —pero el caso de estudio revela que, de hecho, existe muy poca enseñanza—. Dejan ambigua o sin examinar la importancia de la experiencia del filósofo

¹²¹ *Ibid.*, p. 266. [Traducción propia].

¹²² *Ibid.*, p. 267.

¹²³ *Ibid.*, p. 268.

práctico [...] y nada de lo escrito da cuenta del potencial de la consulta filosófica de tener efectos proactivos o preventivos.¹²⁴

Pues bien, la propuesta del principio de interpretación de la cosmovisión de Ran Lahav tampoco pasará la criba crítica de Raabe.

Quizás este proceso de investigación de la cosmovisión pueda ser reducido más adelante a lo que algunos filósofos declaran que son dos de las etapas fundamentales en el proceso de la consulta filosófica: la fenomenología y la hermenéutica.¹²⁵

En opinión de Raabe, si uno parte de una concepción de la consulta filosófica como la de Lahav, es decir, como «una discusión filosófica sobre las emociones, anhelos, conductas, y expectativas de uno o, de un modo más general, sobre su modo de vida»¹²⁶; o como la de Rachel Blass, quien entiende que el objetivo de la consulta filosófica es clarificar el «modo de vida actual» del consultante sacando a la luz y examinando los presupuestos implícitos de su actitud, las distintas potencialidades e implicaciones de su situación, los conceptos que están entretnejidos en su vida, las ideas que sigue, las implicaciones éticas de sus acciones, los cursos de acción alternativos, etc.,¹²⁷ entonces parece claro que un examen fenomenológico de estos ámbitos de discusión es ciertamente un elemento esencial, en tanto que se sostiene que la fenomenología permite que el filósofo práctico anime al consultante a descubrir cuáles son los componentes básicos de sus preguntas acerca de la vida.¹²⁸

Sin embargo, Raabe señala que no todos los filósofos prácticos consideran que esto sea el foco fundamental de la consulta filosófica.¹²⁹ Algunos, como es el caso de Prins-Bakker, consideran que es solo después de haber llevado a cabo esta tarea cuando

¹²⁴ RAABE, P., *op. cit.*, p. 193. [Traducción propia].

¹²⁵ *Ibid.*, p. 17. [Traducción propia].

¹²⁶ LAHAV, R.: «Conceptual Framework», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 5.

¹²⁷ Citado en RAABE, P., *op. cit.*, p. 18.

¹²⁸ *Ibid.*, p. 19.

«Se dice que la fenomenología en la consulta filosófica desempeña numerosas funciones cruciales. En primer lugar, se dice que una investigación fenomenológica permite al consultante obtener nuevas perspectivas y enfoques que luego pueden colorear su modo de ver el mundo y su actitud hacia sus dificultades, problemas o preocupaciones (Lahav). En segundo lugar, un filósofo práctico formado en fenomenología puede describir objetivamente aspectos de la experiencia subjetiva del consultante que normalmente son pasados por alto, agregándolos a la comprensión de sí mismo que tiene el consultante y a su modo de ser en el mundo (Lahav). En tercer lugar, la fenomenología en la consulta filosófica puede ayudar a aislar los componentes más relevantes tanto de la vida del consultante como de los problemas y preocupaciones que está experimentando (Lahav). Y, finalmente, se dice que la fenomenología ayuda al consultante a pensar y a hablar acerca de los acontecimientos cruciales de su vida que han permanecido sin examinar y, en gran parte, sin “digerir”, [...] haciendo posible una investigación más desapasionada». (SCHUSTER, S., *op. cit.*, p. 18).

¹²⁹ *Ibid.*, p. 19.

el filósofo puede acometer los siguientes y más importantes pasos de reformular, elaborar y llegar finalmente a una comprensión del significado tanto del problema como de aquello que se requiere para una solución satisfactoria.¹³⁰ Esto, señala Raabe, requeriría pasar del escrutinio fenomenológico al hermenéutico.¹³¹

Lo que está diciendo Raabe es que, en su opinión, el principio de Lahav, como marco general que pueda servir al efecto de definir el ámbito de la consulta filosófica en su conjunto, es incompleto. Aunque el principio de interpretación de la cosmovisión compendiaría, tal y como lo interpreta él, dos de las fases esenciales de la consulta filosófica (el fenomenológico y el hermenéutico), en su opinión, dejaría fuera otros aspectos fundamentales.

Más adelante tendremos ocasión de conocer la propuesta del propio Raabe, un modelo dividido en cuatro etapas en el que, en sus propias palabras, muchas de las diversas concepciones de la consulta filosófica, incluso algunas de las que están en aparente conflicto, podrán reconciliarse.¹³²

7. La propuesta achenbachiana de una noción clave

En la Third International Conference on Philosophical Practice, Achenbach expone su propia tentativa en cuanto al establecimiento de un principio o noción «reguladora» y unificadora del *philosophical counseling*. Esta *noción clave* de la consulta filosófica es para el filósofo alemán el concepto de *sabiduría*.¹³³ «Wisdom is to be introduced as the key notion of philosophical counseling» ('La sabiduría se presenta como la idea clave de la consulta filosófica').¹³⁴

En coherencia con la declaración de este principio, —el cual supondrá no solo un concepto descriptivo, sino también normativo—, Achenbach definirá el *philosophical*

¹³⁰ *Ibid.*

¹³¹ *Ibid.*

«En la consulta filosófica, la hermenéutica es el intento empático de interpretar o comprender el «texto» del consultante tal y como lo ha vivido y lo está viviendo. En otras palabras, es el intento del filósofo práctico por comprender al consultante ayudándolo tanto a comprender y a articular sus problemas y temas en una dialéctica espiral, y a hacerlo en el entorno de los parámetros políticos, sociales, relacionales y personales de su propia vida dentro de la vida en general —que es un “con-texto” tanto particular como universal—». (*Ibid.*).

¹³² RAABE, P., *op. cit.*, p. 129.

¹³³ ACHENBACH, G., art. cit., p. 8.

¹³⁴ *Ibid.*

counseling de la siguiente manera: «*La consulta filosófica es la búsqueda de la sabiduría práctica*». ¹³⁵

En opinión del filósofo alemán, esta es la única respuesta completa que puede contestar *todas* las preguntas que se hagan acerca de la práctica filosófica, de la cual, a su vez, se pueden derivar todas las demás cuestiones en relación a ella. ¹³⁶ Además, esta respuesta, en su opinión, otorga un perfil común y consistente a todos los enfoques y a todo lo que se ha declarado acerca de la consulta filosófica. ¹³⁷ Esta definición es, según Achenbach, lo que

cuantifica su especificidad, determina sus *orientaciones*, hace comprensible su escéptica postura en cuanto a las demandas de un cuerpo teórico, explica su cautelosa *relación con los problemas* con los que se enfrenta y define la reflexiva *autorrelación* del filósofo práctico y la relación hacia su consultante. ¹³⁸

Achenbach sostiene que, en la práctica filosófica, la filosofía como sabiduría práctica retorna hacia «sí misma». ¹³⁹ O, dicho de otra manera, convertida en práctica filosófica, la filosofía renueva su impulso originario y primario para realizarlo en un nuevo territorio. ¹⁴⁰

El filósofo alemán recuerda que este nuevo posicionamiento de la práctica filosófica encuentra su primera justificación en los orígenes de la filosofía, cuando lo que fundamentalmente buscaba no era el conocimiento «puro», sino una consciencia, es decir, una condición y una forma de vida aceptables. ¹⁴¹ Y vuelve a rememorar el hecho de que la filosofía antigua iba de la mano del esfuerzo requerido para aprender «cómo vivir», o de lo que significaba «el cuidado del alma» socrático. ¹⁴²

La sabiduría, entonces, era considerada como el despertar de la irreflexión cotidiana y la toma de conciencia de uno mismo a fin de alcanzar una vida que no simplemente viva al dictado de la moda, sino que, como una vida «guiada» por nosotros, merezca nuestra conformidad y nos permita decir «sí» a «nosotros mismos». ¹⁴³

Siendo fiel a la concepción de sabiduría de nuestra tradición filosófica, el conocimiento del sabio es concebido por el filósofo alemán como un conocimiento «encarnado» que se

¹³⁵ *Ibid.*

¹³⁶ *Ibid.*

¹³⁷ *Ibid.*

¹³⁸ *Ibid.*

¹³⁹ *Ibid.*, p. 9.

¹⁴⁰ *Ibid.*

¹⁴¹ *Ibid.*

¹⁴² *Ibid.*

¹⁴³ *Ibid.*

atestigua a través de un determinado modo de vida.¹⁴⁴ No se trata, por tanto, de un «conocimiento teórico» sobre los hechos, sino de «un conocimiento práctico que nos permite ponernos a nosotros mismos en una determinada relación con los hechos».¹⁴⁵

Por tanto, explica el filósofo alemán, se trata de un conocimiento que «no se expresa a sí mismo en declaraciones, sino que estas se utilizan para hablar *de él y sobre él*».¹⁴⁶ Como él mismo declara, «es un tipo de conocimiento que no solo es conformado por el que conoce, sino que, de modo inverso, también conforma al conocedor».¹⁴⁷ la modificación de este tipo de conocimiento, por tanto, «también modifica a aquel que conoce».¹⁴⁸

Se hace evidente para Achenbach, por tanto, el interés práctico que tiene este tipo de conocimiento, así como cuán importante se vuelve la sabiduría concebida como una «visión que moldea la vida».¹⁴⁹

Desde esta mirada, a partir del conocimiento de la filosofía así concebida y de las intuiciones que vehicula, la filosofía modifica a aquel que alcanza una nueva visión a través de su ayuda.¹⁵⁰ Mientras que la perspectiva teórica impone una mirada sobre algo, la filosofía modifica la mirada misma.¹⁵¹ En otras palabras, «una visión que se ha modificado hace que las cosas, debido a que se ven “con ojos diferentes”, aparezcan de un modo distinto».¹⁵²

En coherencia con la concepción de la noción de sabiduría y la relevancia que cobra en la práctica filosófica, el filósofo alemán concibe la consulta filosófica como un ámbito en el que «las comprensiones del consultante se desarrollan, se examinan, se amplían, se evalúan, se desafían, se profundizan; que en ocasiones se dramatizan, en otras se minimizan y a veces se modifican».¹⁵³

Bajo su perspectiva, por tanto, queda descrita en este momento *la tarea* que ha de llevarse a cabo en una consulta filosófica. En cuanto al rol del filósofo, su visión también es clara:

¹⁴⁴ *Ibid.*, p. 10.

¹⁴⁵ *Ibid.*

¹⁴⁶ *Ibid.*

¹⁴⁷ *Ibid.*, pp. 10-11.

¹⁴⁸ *Ibid.*, p. 11.

¹⁴⁹ *Ibid.*, p. 10.

¹⁵⁰ *Ibid.*, p. 11.

¹⁵¹ *Ibid.*

¹⁵² *Ibid.*

¹⁵³ *Ibid.*

No se supone que hemos de decirle al consultante cómo debería vivir; lo que se nos pide es que posibilitemos que el consultante se conozca a sí mismo y entienda su propia forma de vida, es decir, que, en la medida de lo posible, se ilumine a sí mismo.¹⁵⁴

Achenbach sostendrá que la *cuestión de la sabiduría*, entendida como la búsqueda de la propia verdad, es necesariamente una cuestión «muy personal», una cuestión «existencial»,¹⁵⁵ y afirmará que, en contra de la moral que establece reglas «para todo el mundo», pertenece a la tarea de la práctica filosófica tener que encontrar una respuesta siempre distinta en cada caso singular y particular.¹⁵⁶ Así entendida, la práctica filosófica se constituye en la disciplina que ofrece un espacio para que esta tarea se lleve a cabo.¹⁵⁷

A medida que se desarrolla este proceso, el consultante se va modificando a sí mismo: «A través de una mirada distinta del mundo se ha convertido en alguien que ahora tiene perspectivas diferentes».¹⁵⁸ Esta transformación, sin embargo, no será el objetivo de la consulta filosófica para Achenbach: «el objetivo es solo la clarificación de las visiones que el consultante expresa; solo nos está permitido trabajar sobre ellas».¹⁵⁹ Desde la perspectiva de Achenbach, en consecuencia, «la práctica filosófica se opone a todas las posiciones actuales cuyo propósito es cambiar al hombre».¹⁶⁰

¹⁵⁴ *Ibid.*, p. 15.

¹⁵⁵ *Ibid.*, p. 19.

¹⁵⁶ *Ibid.*

¹⁵⁷ *Ibid.*

¹⁵⁸ *Ibid.*, p. 11.

¹⁵⁹ *Ibid.*

¹⁶⁰ *Ibid.*

PARTE I: LOS DESAFÍOS TEÓRICOS MÁS IMPORTANTES DEL PHILOSOPHICAL COUNSELING EN SUS INICIOS

II. CONSULTA FILOSÓFICA VERSUS PSICOTERAPIA

Hasta ahora, en esta comparación entre los dos campos, no ha emergido aún una clara distinción entre la consulta filosófica y aquellas formas de *counseling* que utilizan enfoques filosóficos pero que están basados en la psicología. Lo que en un momento parecían las líneas distintivas de la consulta filosófica en oposición a la psicoterapia se han opacado no solo por el hecho de que muchos psicoterapeutas han empleado en su práctica la filosofía de forma explícita, sino porque algunos filósofos han utilizado deliberadamente la psicología en la suya.¹⁶¹

No es extraño que el debate acerca de la diferenciación entre la consulta filosófica y la psicoterapia diera lugar a uno de los más amplios, prolíficos e incluso tensos debates durante la primera etapa del *philosophical counseling*. La pregunta sobre cuál es la diferencia entre una consulta filosófica y una consulta psicológica es, de hecho, una de las preguntas más frecuentes a la que los filósofos prácticos hemos de responder a pie de calle.

Es probable que la causa de que dicha discusión ocupara tanto espacio y tiempo de debate tenga que ver con el hecho de la estrecha relación entre estos dos modos de aproximación al conocimiento de la condición humana. Quizás debamos aceptar que no es posible delimitar fronteras claras entre ambas disciplinas. Pero, es posible que tomemos conciencia de que las dos operan con paradigmas sobre la realidad y la naturaleza humana diferentes, dando lugar, en la práctica, al despliegue de dos propuestas claramente distinguibles.

Lo iremos viendo poco a poco durante todo este capítulo a medida que vayamos dando cuenta de las diferentes perspectivas desde las que algunos de los pioneros del *philosophical counseling* plantearon esta problemática. Compararemos algunas de las respuestas más reseñables y prepararemos un camino que nos permita, en última instancia, plasmar nuestra propia posición al respecto.

¹⁶¹ RAABE, Peter B.: *Philosophical Counseling: Theory and Practice*. Westport, Praeger, 2001, p. 108.

1. Difusión de fronteras

Explicamos anteriormente que buena parte de los primeros intentos de definir qué era el *philosophical counseling* adoptaron una forma negativa. Pues bien, los dos grandes ámbitos de los que los filósofos prácticos primeramente quisieron distinguirse fueron, sin duda, el de la filosofía académica —el tronco del que surgía— y el de la psicoterapia —el terreno al que durante el siglo XX había pertenecido en régimen de exclusividad el territorio de las relaciones de ayuda y del desarrollo personal—.

Uno de los problemas con los que se encontraron los filósofos prácticos a la hora de especificar cuáles eran las diferencias entre la consulta filosófica y la psicoterapia fue el de la dificultad para encontrar unos criterios comunes en función de los cuales se pudiera hacer una caracterización global de la psicoterapia; es decir, el de la imposibilidad de encontrar una definición que diera cuenta de los aspectos fundamentales de su actividad.

En el mundo de la psicología, aunque existen muchas clasificaciones, se suele admitir de modo generalizado que existen cuatro grandes corrientes o «fuerzas»: el psicoanálisis, el conductismo, la psicología humanista y la psicología transpersonal. Pero si tuviéramos la oportunidad de estudiarlas con cierto detenimiento, repararíamos en el hecho de que cada una de dichas corrientes parte de unos fundamentos básicos propios —como una determinada concepción de la naturaleza humana—, de distintas teorías sobre la personalidad y de metodologías dispares. Además, caeríamos en la cuenta de que los objetivos hacia los que cada una de ellas apunta tampoco son los mismos.

Una de las inadvertencias que los fundadores de los grandes lineamientos de la psicología cometieron fue no haber tenido la precaución de exigir un juramento de fidelidad a sus discípulos más aventajados; varios de los cuales salieron un tanto díscolos y desafiantes. Pues bien, algunos de los trabajos más valiosos de estos derivaron finalmente en el surgimiento de «escuelas» que, aunque seguían compartiendo algunas de las raíces del tronco del que brotaban, proponían nuevas ramificaciones.

Cuando escuchamos hablar de psicoanálisis —o «primera fuerza»—, lo primero que se nos viene a la cabeza es la figura de Freud, pero seguidamente pensamos en Jung, Lacan, Fromm o Karen Horney, así como en las escuelas respectivas que fundaron (junguiana, lacaniana, etc.).

Algo parecido pasó con el conductismo (o «segunda fuerza»), del que se derivaría en un momento de su evolución la psicología cognitiva, con la aparición de terapias como la cognitivo-conductual (CBT) de Aaron Beck o la racional emotivo-conductual (TREC) de Albert Ellis.

Y lo propio sucedió con escuelas como la Gestalt (Fritz Perls), el psicodrama (Jacob Levy Moreno), el enfoque centrado en la persona (Carl Rogers), el *focusing* (Eugene Gendlin) y otras terapias de corte más filosófico como la logoterapia (Viktor Frankl) o la escuela fenomenológico-existencial (Irvin Yalom), las cuales podrían encuadrarse dentro la denominada «tercera fuerza» o psicología humanista.

Finalmente surgiría la psicología transpersonal («cuarta fuerza») y algunos de sus adalides, como Stanislav Grof, Ken Wilber, Roberto Assagioli, Antonio Blay, etc.

Por tanto, si uno se va a embarcar en la tarea de intentar establecer cuáles son los aspectos que distinguen la consulta filosófica de la psicoterapia, la primera pregunta que cabría hacerse sería aquella que nos permitiera clarificar la dimensión del territorio del que se va a diferenciar; es decir, tendrá que decidir si se va a confrontar con el mundo de la psicoterapia en general, si se va a comparar con alguna de sus corrientes más importantes o si lo hará con respecto a alguna escuela en particular.

En resumen, cuando los filósofos prácticos hicieron una crítica comparativa entre la consulta filosófica y la psicoterapia, lo hicieron de distintas maneras. Algunos intentaron tomar como referencia el modelo psicoterapéutico en su conjunto. Pero hubo una buena parte de los filósofos prácticos que intentaron dilucidar no solo las diferencias entre la propuesta del *philosophical counseling* y los modelos psicoterapéuticos de corte más clínico —con los que se sentían menos identificados—, sino que también quisieron revisar y analizar aquellas características que parecían compartir con algunas terapias de corte más filosófico, como la logoterapia (Viktor E. Frankl), la TREC (Albert Ellis) o el enfoque centrado en la persona (Carl Rogers).

2. Obstáculo inicial: dificultades para definir la psicoterapia

Tanto Achenbach como Ran Lahav se hacen eco de la misma dificultad: no tener un concepto de psicoterapia al que poder remitirse a fin de poder marcar las diferencias entre esta y el *philosophical counseling*:

Así como el concepto de práctica filosófica no está aun suficientemente desarrollado y se encuentra desprovisto, todavía, de unos contornos suficientemente nítidos para poder determinar su relación con la psicoterapia, ya no se puede hablar más de un claro concepto de psicoterapia.¹⁶²

¹⁶² ACHENBACH, Gerd: «Philosophy, Philosophical Practice, and Psychotherapy», en *Essays on Philosophical Counseling*. p. 62.

Una de las dificultades para poder establecer estas diferencias [refiriéndose a las que se dan entre la consulta filosófica y la psicoterapia] es que no existe una única caracterización de lo que denominamos *psicoterapia*.¹⁶³

Achenbach afirma que cuando alguien trata de encontrar aquellas cosas que son comunes entre las diferentes actividades que se etiquetan como «psicoterapia» a fin de formular una definición de mínimos, se queda simplemente con una etiqueta vacía que no sirve de ayuda a la hora de formular la relación entre psicoterapia y filosofía:¹⁶⁴

La psicoterapia es una interacción entre uno o más pacientes y uno o más terapeutas (sobre la base de una formación estandarizada) con el propósito de tratar alteraciones del comportamiento o situaciones de sufrimiento... con medios psicológicos..., con una técnica enseñable, una meta definida y sobre la base de una teoría del comportamiento normal y anormal.¹⁶⁵

La crítica de Achenbach toma como referencia la definición de *psicoterapia* arriba mencionada, de Hans Strotzka, para después ir desmantelando uno a uno sus términos fundamentales. El filósofo alemán afirmará que, salvo el concepto de «interacción» (aclarando que, en la consulta filosófica, esta se da entre dos personas, y no entre dos roles: terapeuta-paciente), ninguna de las nociones claves de dicha definición tiene nada que ver con la actividad llevada a cabo en la consulta filosófica. Achenbach negará, por tanto, cualquier pretensión de «tratar» trastornos de ningún tipo; negará que el *philosophical counseling* disponga de «técnicas que se puedan enseñar»; negará que los procesos llevados a cabo en la consulta filosófica tengan «metas predefinidas» y, por supuesto, se desmarcará de la idea de sustentar la consulta filosófica en teorías que definan lo que es «normal» y no que no lo es.¹⁶⁶

De esta manera, el fundador de la consulta filosófica acomete dos propósitos: cortar de raíz cualquier intento de encontrar similitudes entre los dos modelos y postular las bases terminológicas sobre las que se asentará su visión particular de lo que es el *philosophical counseling*. El filósofo alemán afirma que la psicoterapia y la consulta filosófica difieren en todos los términos de su definición:

- en la instrucción del que recibe a la persona que desea consultar sobre algún asunto (formación estandarizada versus educación filosófica);¹⁶⁷

¹⁶³ LAHAV, Ran: «What is Philosophical in Philosophical Counseling». *Journal of Applied Philosophy*, vol. 13, n.º 3, 1996, p. 261.

¹⁶⁴ ACHENBACH, G.: «Philosophy, Philosophical Practice, and Psychotherapy», en *Essays on Philosophical Counseling*, pp. 62-63.

¹⁶⁵ *Ibid.*, p. 62.

¹⁶⁶ *Ibid.*, p. 63.

¹⁶⁷ *Ibid.*

- en el tipo de relación entre ambos (terapeuta-paciente versus filósofo-visitante);¹⁶⁸
- en la orientación (proceso orientado hacia un propósito predeterminado o tratamiento versus clarificación filosófica);¹⁶⁹
- en cuanto al objeto (procesos y significados psicológicos versus pensamientos filosóficos);¹⁷⁰
- en la interpretación de los trastornos psíquicos y el sufrimiento humano (objeto de tratamiento versus aproximación filosófico-hermenéutica);¹⁷¹
- en la metodología (técnicas enseñables versus diálogo filosófico —intercambio de pensamientos filosóficos—);¹⁷² y
- en los objetivos perseguidos (curación o regreso a la normalidad versus desarrollo y progreso de una visión filosófica).¹⁷³

Finalmente, Achenbach negará que la consulta filosófica se despliegue sobre la base de algún tipo de teoría acerca de lo que ha de ser considerado «normal» o «anormal».¹⁷⁴

Ran Lahav opina, sin embargo, que la representación de la psicoterapia de Achenbach y de algunos de sus seguidores —basada en un modelo clínico terapeuta-paciente en el que el rol del terapeuta es diagnosticar a sus pacientes, curarlos y hacerlos volver a la normalidad—¹⁷⁵ «es probablemente simplista y poco realista».¹⁷⁶ El filósofo cree que esta caracterización no tiene en cuenta algunas de las teorías y de los enfoques psicológicos que operan en la actualidad, eludiendo, de esta manera, el reconocimiento innegable de algunas de las confluencias existentes entre los procesos de ciertas terapias y los llevados a cabo en una consulta filosófica. Vemos la exposición de su argumento:

La gran diversidad de psicoterapias que existen hoy hace que sea virtualmente imposible darles una caracterización general y, por lo tanto, que podamos distinguir las de los enfoques filosóficos. Algunos filósofos prácticos han intentado formular dichas distinciones, pero yo creo que lo han hecho a expensas de caer en una sobresimplificación.¹⁷⁷

Ran Lahav reconoce que

¹⁶⁸ *Ibid.*

¹⁶⁹ *Ibid.*

¹⁷⁰ *Ibid.*

¹⁷¹ *Ibid.*

¹⁷² *Ibid.*

¹⁷³ *Ibid.*

¹⁷⁴ *Ibid.*

¹⁷⁵ LAHAV, R., y TILLMANN, M. (eds.): *Essays on Philosophical Counseling*, introducción, p. XV.

¹⁷⁶ *Ibid.*

¹⁷⁷ LAHAV, R.: «A Conceptual Framework for Philosophical Counseling: Worldview Interpretation» (en adelante «Conceptual Framework»), en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 11.

hoy en día, los psicólogos utilizan una amplia variedad de enfoques, incluidos muchos que parecen contener distintos niveles de similitud con la consulta filosófica. Por ejemplo, la terapia existencial, la terapia cognitiva y, específicamente, la terapia racional-emotiva y la logoterapia, por mencionar solo unas pocas, parecen implicar en cierto grado la interpretación de la cosmovisión.¹⁷⁸

Finalmente, el filósofo israelí declara lo siguiente:

No puede negarse que una parte de los enfoques terapéuticos y de *counseling* llevados a cabo por psicólogos contienen elementos que tratan no tanto con los procesos psicológicos de los pacientes como con sus concepciones sobre sí mismos y sobre el mundo. En tanto que estos enfoques van más allá del mero hecho de recabar la información de los sentimientos y de los pensamientos de sus pacientes y que los examinan en términos de sus significados e implicaciones filosóficas, están haciendo lo que podría considerarse [...] como consulta filosófica.¹⁷⁹

En opinión de Ran Lahav, la disquisición teórica sobre las diferencias entre la consulta filosófica y la psicoterapia no debería centrarse en la cuestión «psicólogos versus filósofos», sino sobre la mucho más fructífera distinción entre «psicología versus filosofía», lo cual permitiría captar las diferencias sustantivas en relación a los principios básicos de ambas disciplinas.¹⁸⁰

Desde un punto de vista teórico, el tema fundamental no es el diploma del profesional o la tarjeta de presentación, sino si los métodos, los temas, las habilidades y el conocimiento utilizados son psicológicos o filosóficos.¹⁸¹

3. El cuestionamiento de la entronización del discurso psicológico

Ran Lahav cree que la consulta filosófica no debería interpretarse en contra de la psicología, sino en contra de la *psicologización*, es decir, de la tendencia, demasiado común en nuestra cultura, a interpretar *todos* los aspectos de la vida —incluidos los temas filosóficos— desde una perspectiva psicológica.¹⁸²

La consulta filosófica respeta las preocupaciones genuinamente filosóficas sobre la vida del individuo [...], rehusando psicologizar todos sus problemas. Desafortunadamente, debido al monopolio que la psicología mantiene en nuestra cultura sobre los problemas personales, estas preocupaciones muy frecuentemente son reducidas a problemas

¹⁷⁸ *Ibid.*, pp. 10-11.

¹⁷⁹ *Ibid.*, p. 13.

¹⁸⁰ *Ibid.*, p. 11

¹⁸¹ *Ibid.*

¹⁸² LAHAV, R., y TILLMANN, M. (eds.): *Essays on Philosophical Counseling*, introducción, p. XV.

psicológicos y sus contenidos filosóficos, barnizados como meros «síntomas» o «racionalizaciones».¹⁸³

De una opinión parecida es Shlomit Schuster,¹⁸⁴ quien también está de acuerdo en que la omnipresencia y la exclusividad que detenta actualmente el paradigma médico y psicológico a la hora de interpretar y ocuparse de las tribulaciones y del sufrimiento humano es una de las causas que lleva a confusión a muchas personas:

Una de las posibles razones que han llevado a confundir la consulta filosófica con la terapia podría ser la adscripción equivocada de casi cualquier problema o aflicción a un estado patológico del cuerpo o de la mente. El mal uso de términos como el de sufrimiento, dolencia y enfermedad es muy común.

[...] La utilización general de frases como «el neurótico promedio» para referirse a la gente común muestra hasta qué punto ha llegado esta influencia, que yo llamo *psicopatologización*, a convertirse en la comprensión de la gente.¹⁸⁵

4. Tres posturas básicas

Podríamos situar las distintas posturas de los filósofos que analizan y explican las similitudes y diferencias entre la consulta filosófica y la psicoterapia en un rango comprendido entre tres posicionamientos básicos: los que piensan que la consulta filosófica y la terapia pertenecen a órdenes y mundos radicalmente distintos, los que creen que no es posible establecer fronteras nítidas entre los dos ámbitos y los que declaran abiertamente que la consulta filosófica es un tipo de terapia.

En el espacio de los que defienden una separación radical entre las dos actividades, podríamos encuadrar, en primer lugar, a Achenbach, quien, como ya vimos, declaró que el único punto en común de estas dos actividades era el de ser una «interacción».

Sin embargo, ejemplificaremos esta postura a través de las declaraciones de Shlomit Schuster, una de las precursoras del *philosophical counseling* que dedicó parte de su trabajo a la crítica de la psiquiatría y de la psicoterapia y que con mayor radicalidad defendió la independencia de la consulta filosófica de la visión y de los enfoques clínicos

¹⁸³ LAHAV, R.: «Conceptual Framework», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 16.

¹⁸⁴ Shlomit Schuster (1951-2016) fue una de las pioneras del *philosophical counseling*. Estudió en la Universidad Hebrea de Jerusalén y abrió una consulta filosófica en 1989-90 en esa misma ciudad.

¹⁸⁵ *Ibid.*, pp. 7-8.

y psicoterapéuticos: «La práctica filosófica en sesiones de consulta con individuos [...] es una alternativa a la psicoterapia y al *counseling* psicológico».¹⁸⁶

Aunque la antipsiquiatría y la psicoterapia existencial han tenido siempre una fuerte inclinación filosófica, el «derecho» de la psiquiatría y la psicología a interesarse profundamente en la filosofía es algo nuevo. Como filósofa práctica me agrada y me anima este nuevo interés clínico por la filosofía, pero, al mismo tiempo, me parece de suma importancia desarrollar aún más la contribución no clínica de la filosofía al bienestar, que es de lo que trata la consulta filosófica.

[...] Muchas de las personas que piensan, hablan y escriben sobre los filósofos prácticos se refieren a ellos como si fueran terapeutas, en el sentido común de la palabra. Sin embargo, lo que señalaron Gerd Achenbach, el fundador de esta nueva profesión, y sus seguidores es que los filósofos prácticos no son terapeutas, aunque lo que ofrecen puede ser una alternativa y un complemento a la psicoterapia.¹⁸⁷

Shlomit Schuster deja muy claro su posicionamiento: la consulta filosófica no es un tipo de terapia nueva —una terapia alternativa—; de hecho, no es una terapia:

Mi propia práctica puede denominarse «transterapéutica», debido a que consiste en actividades que no son terapia, aunque puede, sin embargo, inducir al bienestar. En una época en la que podríamos decir que los métodos terapéuticos han triunfado, hay muy pocas personas que puedan concebir modos de comprender nuevos, una «toma de conciencia» diferente o un cambio, una corrección o un desarrollo del pensamiento y el comportamiento humanos que sean distintos al de la terapia.¹⁸⁸

Fuera de los muros de las instituciones médicas [...], la práctica filosófica dirigida a la mejora personal alcanza su nivel óptimo cuando no es considerada como «terapia».¹⁸⁹

En opinión de la filósofa, la gran influencia filosófica de algunas terapias no les da derecho a declarar que los procesos que se llevan a cabo sean filosóficos. Hará falta más que una formación teórica en filosofía, según Schuster, para que un psicoterapeuta se pueda denominar filósofo práctico:

La terapia cognitiva, la terapia existencial, la psicología filosófica clínica, la psicoterapia racional y otros híbridos de terapia y filosofía poseen cada uno de ellos su propio valor, pero es diferente del valor del enfoque filosófico no clínico. Tal y como yo lo veo, los psicólogos clínicos con un grado complementario en filosofía que utilizan la filosofía en conjunción con su tratamiento psicoterapéutico no deberían llamarse filósofos prácticos.

¹⁸⁶ SCHUSTER, Shlomit: *Philosophy Practice: an Alternative to Counseling and Psychotherapy*. Westport, Praeger, 1999, p. 3.

¹⁸⁷ *Ibid.*, p. 7.

¹⁸⁸ *Ibid.*, p. 8.

¹⁸⁹ *Ibid.*, p. 19.

[...] Para que los psicoterapeutas se conviertan en filósofos o en filósofos prácticos, no solo necesitan un grado en filosofía, sino una *conversión filosófica*.¹⁹⁰

Finalmente, Shlomit sostendrá de forma categórica que

la consulta filosófica no se originó en el *counseling* psicológico; no se practicó previamente ni por psicólogos ni por terapeutas ni fue una consecuencia de un enfoque híbrido psicología-filosofía. La consulta filosófica tiene la filosofía como su origen y tradición. Es una discusión autónoma sobre aquello que un consultante desee discutir con un filósofo.¹⁹¹

En un segundo «bando» figuran los filósofos que no creen que sea posible realizar una distinción precisa en función de las actividades que se desarrollan, los objetivos que se persiguen o el tipo de interrelación que proponen ambas disciplinas; o quienes creen que los dos ámbitos del conocimiento tienen mucho que aportarse mutuamente.

Podríamos decir que a esta última postura corresponde, entre otras, la visión de Ran Lahav, quien piensa que, dado que parece haber varios tipos de psicoterapia que comparten algunas características con la consulta filosófica, quizás ambas disciplinas se puedan beneficiar de una mutua cooperación:¹⁹² «Mientras que los filósofos podrían ayudar a los psicoterapeutas a incorporar elementos filosóficos en su práctica, los psicólogos podrían ayudar a los filósofos prácticos a tomar conciencia de los procesos psicológicos que tiene lugar en sus sesiones de consulta».¹⁹³

Comparte esta misma visión Emmy van Deurzen,¹⁹⁴ quien cree que las dos profesiones —la psicoterapia y la consulta filosófica— son claramente contiguas y que con frecuencia se superponen, cubriendo ambas el mismo terreno.¹⁹⁵ Van Deurzen afirma

¹⁹⁰ *Ibid.*, p. 18.

¹⁹¹ SCHUSTER, Shlomit: «What do I mean when I say “Philosophical Counseling”». Recuperado de:

<https://sites.google.com/site/entelequiafilosofiapratica/aconselhamento-filosofico-1/textos> el 26 de febrero de 2018. [Traducción propia].

Este texto es la sección introductoria del artículo «Sartre’s Words as a Paradigm for Self-Description in Philosophical Counseling», presentado en el II Congreso Internacional de Práctica Filosófica en los Países Bajos en 1997.

¹⁹² LAHAV, R., y TILLMANN, M. (eds.): *Essays on Philosophical Counseling*, introducción, p. XV.

¹⁹³ *Ibid.*

¹⁹⁴ Van Deurzen es filósofo y psicoterapeuta; a veces no utiliza el término común *philosophical counselor* para referirse al filósofo práctico, sino *philosophical consultant*. Tampoco utiliza siempre la expresión *philosophical counseling* para referirse a la consulta filosófica, sino *philosophical consultancy*. Sin embargo, seguiré traduciendo estos términos como «filósofo práctico» y «consulta filosófica», respectivamente.

¹⁹⁵ VAN DEURZEN, Emmy: «Speech is Silver, Silence is Golden: Psychotherapy and Philosophical Consultancy», en CURNOW, Trevor (ed.): *Thinking Through Dialogue: Essays on Philosophy in Practice* (en adelante *Thinking Through Dialogue*). Surrey, Practical Philosophy Press, 2001, p. 35. [Este libro es

que, en tanto que los filósofos prácticos tocan con frecuencia facetas personales y emocionales de la vida humana que los psicoterapeutas han estudiado en más detalle que los filósofos, es necesario que estos recojan los frutos de un siglo de experiencia psicoterapéutica y de *counseling*.¹⁹⁶

Con frecuencia, he visto que, en la psicoterapia o el *counseling*, la filosofía es un recurso importante con personas que están profundamente afectadas. Las personas, en general, están más abiertas a ideas filosóficas si se han sentido muy angustiadas en la vida. [...] Aunque la filosofía tiene mucho que ofrecer a aquellos que están atravesando una crisis existencial profunda, y, en mi opinión, es esencial ayudar a las personas a atravesarlas, en sí misma no es suficiente y tiene que contrapesarse con otros elementos de la terapia.

[...] Existe una necesidad de comprender cómo las personas han llegado a su cosmovisión y cómo la vida que han llevado, o la personalidad que han adoptado, les hace adherirse a su cosmovisión, independientemente de las otras posibilidades que tienen. Los filósofos pueden ser un poco ingenuos en lo que se refiere a las realidades concretas de la vida cotidiana, al desarrollo humano y en cuanto a los caprichos de la psicopatología.

[...] Por un lado, el discurso de la filosofía, con su tendencia a argumentar más que a escuchar, necesita contrapesarse con el silencio facilitador de la psicoterapia, el silencio en el que la persona se acerca a hablar de su verdad personal. Por otro lado, el discurso de la psicoterapia, con su sesgo interpretativo, necesita ser complementado con el silencio de la filosofía, donde el asombro y la duda sobre la existencia humana pueden ocupar sus lugares legítimos una vez más y la búsqueda de la sabiduría pueda reemplazar la búsqueda de la mera salud mental.

[...] Las dos profesiones necesitan aprender la una de la otra. Ninguna de ellas es una panacea en sí misma. [...] Las dos necesitan abrirse a su propia insuficiencia. Bien nos hayamos formado como psicoterapeutas o como filósofos, eso no es lo que marca la diferencia en lo que se refiere a la cualidad máxima de nuestro enfoque. Solo en la medida en que tengamos la voluntad de cuestionar nuestra propia formación y experiencia y tengamos la voluntad de aprender nuevamente de las experiencias confrontándonos con cada nuevo cliente con el que tengamos un encuentro tendremos la oportunidad de servirles de ayuda. No estaremos fuera de peligro hasta que aprendamos a abordar los temas que preocupan a las personas, temas de verdad y de engaño, de vida y de muerte, de soledad y de comunidad, de significado y de futilidad. [...] Los filósofos prácticos y los psicoterapeutas no hacen un trabajo similar de distintos modos. Tienen más que ganar de la cooperación que de la competición y pueden aprender mucho los unos de los otros si tienen la voluntad de hablar entre ellos y de escuchar lo que el otro tiene que decir. Teniendo presente que es el consultante el que se beneficiará de esta sinergia, no puedo pensar en ninguna razón válida para posponer nuestra colaboración por más tiempo.¹⁹⁷

una compilación de artículos de la Fifth International Conference on Philosophy in Practice, que tuvo lugar en Oxford en julio de 1999].

¹⁹⁶ *Ibid.*

¹⁹⁷ VAN DEURZEN, Emmy: «Speech is Silver, Silence is Golden: Psychotherapy and Philosophical Consultancy», en *Thinking Through Dialogue*, p. 40. [Traducción propia].

Veamos finalmente cuál es la visión de Russel en cuanto a las difusas fronteras existentes entre la psicoterapia y la consulta filosófica y cuál es su argumentación y su conclusión final.

Mi interpretación es que lo que podría acercarse más a la hora de hacer de la consulta filosófica un «campo diferente» no recaería tanto en qué hace ni en por qué lo hace, sino en la identidad de quien lo hace. [...] Dando por hecho que algunos filósofos podrían llegar a ser buenos psicoterapeutas, aquello que pueden ofrecer, lo que les haría más o menos diferentes, sería que estudiaron filosofía, que se identificaron a sí mismos como filósofos y que pensaron «como filósofos».

Aparte de este criterio en función del cual poder distinguir a un filósofo práctico de un psicólogo/psicoterapeuta, por su identidad profesional, ¿es posible distinguirlos a través de las actividades que realizan o de sus objetivos?

[...] ¿Podría distinguirse la consulta filosófica de la psicoterapia por la presencia de una relación entre pares, en un caso, y por la ausencia de una relación de igualdad, en el otro? Esto no se sostiene. [...] Hay muchas formas de terapia que afirman ser bastante igualitarias.¹⁹⁸

Russel no cree, por tanto, que sea posible distinguir estas dos disciplinas en función de las actividades que llevan a cabo:

Aunque creo que sería posible dar cuenta de una aproximación general de los tipos de actividades comunicativas características de lo que ampliamente se entiende como psicoterapia, dada la capacidad de las cosas que podrían ponerse bajo el paraguas de la «consulta filosófica», no creo que ninguna lista de actividades, por sí sola, pudiera ser lo suficientemente precisa para apoyar el monopolio legal de un grupo en favor de la exclusión del otro. En este punto —en el de las actividades— concluyo que la consulta filosófica no es ni podría ser una disciplina distinta de la psicoterapia.¹⁹⁹

Tampoco piensa que puedan definirse sus diferencias en términos de los fines que persiguen:

Otro de los modos (sugeridos arriba) para tratar de distinguir la psicoterapia de la consulta filosófica estaba definido en términos de sus diferentes fines u objetivos; verbigracia, la relevancia del diagnóstico y del tratamiento de uno de los campos y la ausencia de estos en el otro campo. No creo que esto funcione tampoco. Se me ha sugerido que casi todas las psicoterapias intentan resolver algún tipo de problema psicológico, bien sea real o solo percibido. En otras palabras, es, como su nombre implica, terapia, la cual tiene la meta de

¹⁹⁸ RUSSELL, J. Michael: «Philosophical Counseling is not a Distinct Field: Reflections of A Philosophical Practitioner». *International Journal of Philosophical Practice*, vol. 1, n.º 1, verano del 2001, pp. 8-10/14. Recuperado de: <https://npcassoc.org/docs/ijpp/russell.pdf> el 10 de febrero de 2018. [Traducción propia].

¹⁹⁹ *Ibid.*, p. 10. [Traducción propia].

mejorar la situación de uno basada en el modelo del movimiento que va desde la enfermedad hacia la salud. No estoy de acuerdo.

A pesar de las aparentes implicaciones que tiene la palabra *psicoterapia*, esto no quiere decir que siempre se centre en los problemas. O, para decirlo de una forma más precisa, se centra en los problemas, pero de una manera muy diferente y contraria a lo que se podría suponer (no es que se promueva la autocomprensión como un medio para resolver los problemas; lo que se favorece es enfocar las zonas de conflicto — problemas— como un medio para lograr el fin de la autocomprensión). [...] Los ejemplos más obvios vienen de aquellos que presentan lo que ofrecen como «autoexploración» u oportunidades para el «crecimiento personal». Hay, por ejemplo, varios terapeutas «humanistas» —Carl Rogers, Abraham Maslow —que utilizan el lenguaje del «crecimiento» y rechazan el idioma de la «enfermedad». En la terapia Gestalt de Fritz Perls se favorece más una «experiencia del aquí-y-ahora» que cualquier esfuerzo dirigido a «arreglar un problema».

[...] No hay duda de que el psicoanálisis se apoya sobre los pies del lenguaje de la enfermedad-diagnóstico-curación, pero hay realmente una dimensión significativa en la que el psicoanálisis se distingue de la psicoterapia psicoanalítica. [...] La idea, creo, es que el mejor tipo de terapia, incluso si es terapia lo que se quiere, paradójicamente, no busca ser una terapia, sino que solo busca «comprender», «analizar».²⁰⁰

La opinión de Russel, por tanto, es que no existen diferencias nítidas entre las dos disciplinas, ni respecto a las actividades que desarrollan ni respecto a los objetivos que persiguen, y tampoco se pueden establecer sus diferencias en función del tipo de relación que se establece entre las partes. Su argumento principal es que la cualidad distintiva que diferencia los dos campos es la identidad de la persona a cuyo cargo está la «dirección» de la consulta (un psicólogo o psicoterapeuta en el caso de la terapia psicológica y un filósofo en el de la consulta filosófica):

La falta de diferencias nítidas y firmes entre la consulta filosófica y la psicoterapia, respecto a lo que hacen y a por qué lo hacen, proporciona un argumento en contra del monopolio de los psicólogos respecto a las actividades relacionadas con la terapia en favor de la exclusión de los filósofos. Un modo más factible de distinguir la psicoterapia, que forma parte de la psicología, de la consulta filosófica, que es parte de la filosofía, no está fundado en lo que se hace ni tampoco mucho en el terreno de por qué se hace, sino que primordialmente es una cuestión de una identidad profesional proclamada por aquellos que lo hacen.²⁰¹

Por último, en el extremo opuesto, ejemplificado por la postura de Shlomit Schuster, están quienes afirman abiertamente y con rotundidad que la consulta filosófica *es* un tipo de terapia (filosófica).

²⁰⁰ *Ibid.*, pp. 10-12. [Traducción propia].

²⁰¹ *Ibid.*, p. 14. [Traducción propia].

Veamos, en este caso, cuáles son las posturas y argumentos de Peter Raabe y de Jon Mills, quienes sostienen una posición bastante clara al respecto.

A la pregunta más frecuentemente formulada al filósofo práctico: «¿Es la consulta filosófica una terapia?», la respuesta que yo sostengo es: «Sí, pero...»:²⁰²

La consulta filosófica no es una terapia en el sentido tradicional de diagnosticar la enfermedad de un paciente de acuerdo a una construcción social o a una definición institucional de lo que es «normal», y el subsiguiente tratamiento de la así denominada patología del paciente de acuerdo a algún plan de tratamiento correctivo codificado. La consulta filosófica no se maneja en tales relaciones causa-efecto, sino, más bien, en función de relaciones razón/acción. Pero no hay duda de que dicha terapia —en el sentido de facilitar una mejora en la condición del consultante (bien sea del estado de la mente, del estado emocional o del funcionamiento en el mundo)— está presente en aquellas instancias de la consulta filosófica que los consultantes consideran exitosas. El componente de «cura» de la terapia puede ser cualquier cosa. Una simple discusión sobre los sentimientos de infelicidad del consultante, el desenredo de un complejo problema moral o una investigación multilateral en el significado de la existencia humana. Todos ellos pueden considerarse haber tenido una función terapéutica, haber «curado» alguna aflicción o haber beneficiado al consultante, si su empresa satisface los deseos explícitos o las necesidades implícitas del consultante.

Más allá del hecho de que la consulta filosófica sea terapéutica en sus efectos benéficos o una «cura» para el consultante, también está claro el hecho de que la consulta filosófica es una forma de terapia si se entiende la etimología de tal expresión. La palabra *terapia* procede del término griego *therapeia*, que quiere decir «servicio». *Therapeia* no implicaba que cuando los médicos trataban a sus pacientes estos eran meros técnicos que aplicaban su oficio a otros. De modo implícito, en el significado de *therapeia* existe una reciprocidad entre el médico y el paciente que pide los servicios del médico, quien es informado significativamente a través de la participación activa del paciente. Si se entiende la terapia en este sentido —es decir, como una colaborativa empresa de mejora entre dos individuos, uno formado y otro que no lo está—, entonces la consulta filosófica es innegablemente una forma de terapia. Más aún, la respuesta a la pregunta de si la consulta filosófica es una terapia no solo es descriptivamente afirmativa, sino que también es normativamente afirmativa: seguramente, la consulta filosófica, si tiene que tener una cualidad, debería de ser terapéutica.²⁰³

Y ahora repasemos la visión y las no menos contundentes y afirmativas declaraciones de Jon Mills respecto al cuestionamiento de si la consulta es o no una terapia. Queda claramente expuesta en el resumen de uno de sus artículos:

En contra de la creencia actual que sostienen muchos filósofos, intento mostrar que la consulta filosófica es un tipo de psicoterapia que necesita de una estructura y de una

²⁰² RAABE, P., *op. cit.*, p. 205.

²⁰³ *Ibid.*, p. 205. [Traducción propia].

orientación a fin de que pueda prosperar como un enfoque viable para el tratamiento de la enfermedad mental.²⁰⁴

Mills piensa que para que la consulta filosófica pueda hacerse un lugar dentro del mundo de las relaciones de ayuda, necesitará tener en cuenta la dimensión psicológica de los conflictos o temas de la vida de los consultantes:

Si la consulta filosófica quiere obtener un reconocimiento entre las profesiones de ayuda, será necesario que abrace un paradigma teórico y práctico filopsicológico que enfatice el eclecticismo filosófico.²⁰⁵

[...] si la consulta filosófica quiere lograr mayor unidad y visibilidad como una profesión de ayuda, deberá abrazar un paradigma filo-psicológico que, por así decirlo, complemente el diverso espectro de psicoterapias que gozan de un reconocimiento profesional por parte de las ciencias sociales y del comportamiento.²⁰⁶

Declarando, más adelante, de forma contundente:

La filosofía no puede divorciarse nunca de la psicología, en tanto que la filosofía es una actividad psicológica.²⁰⁷

[...]

Debido a que la consulta filosófica se caracteriza por una práctica en la que, por unos honorarios, se reciben consultantes, los cuales buscan conocimientos filosóficos que les ayuden con los cuestionamientos y las dificultades de la vida con la expectativa de lograr algún tipo de autoconciencia y ayuda, la consulta filosófica es una terapia orientada hacia la comprensión que asume que la búsqueda de la sabiduría es un ideal valioso. [...] Si uno de los objetivos de la consulta filosófica es ayudar a los consultantes a vivir su vida de una manera más filosófica, entonces la comprensión de todas las facetas de la realidad —incluida la realidad psicológica— es una meta deseable. Más aún, el *philosophical counseling* es un *proceso* y si afirma ser eficaz y proveer algún beneficio real a los consultantes, entonces, por definición, es terapéutico.²⁰⁸

Tras su argumentación, Mills concluye lo siguiente:

No puede haber ninguna duda de que la consulta filosófica es un tipo de psicoterapia, y los filósofos prácticos no deberían engañarse más a sí mismos pensando que están fuera de la orientación terapéutica. La consulta filosófica es psicoterapia porque (i) constituye una relación profesional donde un profesional reconocido es consultado para rendir

²⁰⁴ MILLS, Jon: «Philosophical Counseling as Psychotherapy: an Eclectic Approach». *International Journal of Philosophical Practice*, vol. 1. n.º 1, verano del 2001, *abstract*, p. 1/28. Recuperado de:

<https://npcassoc.org/docs/ijpp/mills.pdf> el 10 de febrero de 2018. [Traducción propia].

²⁰⁵ *Ibid.*

²⁰⁶ *Ibid.*, p. 2.

²⁰⁷ *Ibid.*, p. 3.

²⁰⁸ *Ibid.*, p. 6.

ciertos servicios; (ii) recibe clientes por unos honorarios; (iii) está dirigida hacia el crecimiento personal, el alineamiento, la autonomía, el bienestar, una mayor salud mental o la autocomprensión; (iv) profesa un tratamiento eficaz; (v) es pedagógico, formativo y constructivo, y modela las habilidades generales que se pueden aplicar a la vida cotidiana.

[...] La psicoterapia, tradicionalmente, se maneja con el dolor y la recuperación, el conflicto y la solución, el significado y la duda, y esto es lo que la mayoría de los filósofos prácticos se encuentran en su trabajo real con los consultantes, lo quieran o no. Después de todo, la mayor parte de las personas que buscan de forma activa una consulta filosófica lo hacen porque quieren una ayuda.

Desde el momento en que uno acuerda una consulta o acepta a un consultante como filósofo, está involucrado en una relación terapéutica. [...] En el momento en que uno contesta el teléfono o devuelve una llamada, la terapia ha comenzado. Cuando uno asume la identidad profesional de un *filósofo práctico*, asume la responsabilidad profesional de proporcionar una medida estándar y una calidad en el cuidado de aquellos que buscan nuestros servicios. No existe una pretensión de igualdad en una relación profesional: el consultante está allí porque él o ella carecen de las habilidades y de la comprensión que el filósofo afirma poseer. Por tanto, mientras que la consulta filosófica tenga la pretensión de proporcionar a los consultantes un camino de autoexploración en la naturaleza y el significado de su propio ser, será un empeño terapéutico. Es, por tanto, una forma de tratamiento de la salud mental, aunque no sea reconocido actualmente como tal.²⁰⁹

5. Diferencias en el objeto, la tarea y el rol, las habilidades, la relación y el objetivo

Hemos visto y ejemplificado estas tres posturas básicas a fin de ofrecer una muestra del amplio abanico de opiniones con el que algunos de los primeros filósofos prácticos respondieron al cuestionamiento sobre las diferencias entre la consulta filosófica y la psicoterapia. Los principales referentes del *philosophical counseling* reflexionaron acerca de esta cuestión e intentaron responder a la pregunta sobre si la consulta filosófica podía ser caracterizada, en rigor, como un nuevo tipo de «terapia», o si, por el contrario, se trataba de una propuesta radicalmente distinta. Aquellos que sostuvieron una postura intermedia también se vieron obligados a definir tanto los puntos de confluencia como aquellos otros que les diferenciaban.

Una vez plasmadas estas tres posiciones básicas, a continuación realizaremos un examen más pormenorizado que nos permita recorrer uno a uno los factores en los que mayormente se focalizaron los filósofos en su intento por establecer las diferencias entre las dos actividades. Algunos vieron claro que el *objeto* de su actividad era distinto; otros

²⁰⁹ *Ibid.*, pp. 6-7.

intuyeron que la *tarea* llevada a cabo y el *rol* del filósofo eran diferentes; unos cuantos filósofos intentaron definir las *habilidades* necesarias para llevar a cabo un proceso filosófico; muchos creyeron ver una distinción clara en las características de la *relación* mantenida entre las partes, y algunos otros vieron nítidas diferencias en el *objetivo* perseguido.

Pues bien, a lo largo de esta próxima sección, iremos plasmando y ejemplificando uno a uno los distintos intentos de caracterizar estas distinciones.

5.1. Diferencias respecto al objeto

Algunos de los argumentos que se utilizaron a fin de establecer las diferencias entre la psicoterapia y la consulta filosófica adujeron que el objeto de la psicoterapia y el de la consulta filosófica eran distintos, señalando que el psicoanálisis y otras terapias psicológicas se manejan, sobre todo, con los aspectos inconscientes de los conflictos del individuo, los cuales constituirían el objeto fundamental de sus procesos.

Mijuskovic:

El psicoanálisis, el conductismo e incluso la terapia cognitiva, así como la farmacología, asumen todas que el paciente ha sido afectado de forma pasiva y adversa por fuerzas que están más allá de su control.²¹⁰

Mijuskovic opina que a pesar de la genialidad de Freud, un filósofo de primer orden, y de su inapreciable contribución, «asumir que todas las depresiones y tipos de ansiedad son el resultado de experiencias traumáticas del pasado supone una flagrante distorsión de la condición humana».²¹¹ El filósofo californiano defiende la idea de que los cuestionamientos filosóficos relacionados con la vida de las personas se anclan en su presente y no en su pasado:

La psicoterapia americana, en términos generales y en un amplio sentido, sigue influenciada por el paradigma inicial de Freud, por lo que con frecuencia se ve limitada por la misma distorsión de intentar *explicar* los síntomas presentes —los efectos— en función de causas del pasado (los acontecimientos traumáticos iniciales).²¹²

En contraposición a esta mirada de influencia psicoanalítica, Mijuskovic cree que

los temas filosóficos, por su misma naturaleza, están arraigados en el presente, no en el pasado; y no tienen que ver con explicaciones causales, sino más bien con una

²¹⁰ MIJUSKOVIC, Ben: «Some Reflections on Philosophical Counseling and Psychotherapy», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 89.

²¹¹ *Ibid.*, p. 95.

²¹² *Ibid.* [Traducción propia].

comprensión intelectual que conduzca a una decisión que configure un sentido y un valor:²¹³

Más adelante declarará lo siguiente:

Muchas preguntas sin respuesta, dilemas y conflictos filosóficos generan tristeza, ansiedad y confusión.

[...] Estos conflictos y sentimientos, por su misma naturaleza, producen ansiedad y tristeza. Pero sería un error inferir que son trastornos psiquiátricos en lugar de preocupaciones filosóficas. De forma similar, la pregunta relativa al «sentido de la propia vida» puede producir niveles increíbles de ansiedad, tristeza, perplejidad y respuestas emocionales profundas e intensas, pero de ello no se sigue que el problema sea un problema psiquiátrico.²¹⁴

Afín a la opinión de Mijuskovic, Ran Lahav también cree que «el psicoanálisis freudiano interpreta las dificultades de la vida cotidiana como expresiones de creencias, conflictos, deseos, temores y otros procesos mentales inconscientes que ejercen una influencia de orden causal en los individuos.»²¹⁵ Bajo el prisma freudiano, señala, nuestros deseos o temores inconscientes son en última instancia las causas ocultas que siguiendo las leyes causales de la psique determinan nuestro comportamiento.²¹⁶

Y los dos concuerdan en que debería quedar claro que la consulta filosófica no tiene nada que ver con la tarea de sacar a la luz los procesos psicológicos ocultos que influyen de forma causal en la vida del individuo.²¹⁷ Lo expresa así el filósofo israelí:

Si existe un lugar para la filosofía en la consulta, este ha de tener que ver con los significados filosóficos y las implicaciones de los acontecimientos de la vida y no con los mecanismos y procesos causales ocultos. Esto no quiere decir que los filósofos deberían evitar referirse a los acontecimientos psicológicos. Una discusión filosófica puede incluir legítimamente sentimientos de odio, de depresión o de culpabilidad expuestos por el consultante, pero solo si se abstiene de teorizar sobre los mecanismos y los procesos psicológicos ocultos.²¹⁸

Y no son los únicos. En conexión con las perspectivas anteriores, Michael Schefczyk afirma lo siguiente:

En la vida cotidiana, las personas siguen distintas concepciones sobre el modo correcto de conducir su vida. Dichas concepciones descansan, de modo explícito o implícito, en

²¹³ *Ibid.* [Traducción propia].

²¹⁴ *Ibid.*, p. 92. [Traducción propia].

²¹⁵ LAHAV, R.: «Conceptual Framework», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 6.

²¹⁶ *Ibid.*

²¹⁷ *Ibid.*

²¹⁸ *Ibid.*, pp. 6-7. [Traducción propia].

interpretaciones normativas cuya aceptabilidad es un asunto para una investigación filosófica y es independiente de los procesos psicológicos.²¹⁹

Peter Raabe, por su parte, afirmará que esta interpretación, la de que la vida tiene aspectos filosóficos significativos que no se pueden reducir a meros mecanismos y procesos psicológicos, se ha convertido en la «tesis central» del movimiento del *philosophical counseling*.²²⁰ Una tesis, sin embargo, que en su opinión «no parece ser tan obvia cuando la consulta filosófica se compara con *descripciones* distintas de la terapia psicoanalítica u otras *formas* de psicoterapia».²²¹

Raabe recuerda que el campo de la psicoterapia va mucho más allá del ámbito especializado del psicoanálisis y que no todos los enfoques psicoterapéuticos están basados exclusivamente en el enfoque psicoanalítico.²²²

Además, el filósofo canadiense recuerda que existen otros tipos de psicoterapias que no requieren establecer un diagnóstico en el queden identificadas las causas inconscientes que subyacen al problema de la persona, señalando que hay encuadres — como los de algunas escuelas humanistas o cognitivistas— bajo los que los terapeutas tienen la capacidad de tratar con las preocupaciones y los problemas del consultante a nivel consciente, pudiéndose decir, por tanto, que su naturaleza es más argumentativa y filosófica que causal e inconsciente.²²³

Pero Raabe no es el único que critica el argumento de Lahav. A Jon Mills tampoco le convence la distinción que el filósofo israelí establece entre el foco de un proceso de autoinvestigación filosófica —las implicaciones filosóficas y los significados de los acontecimientos de la vida— y el objeto de los procesos psicológicos —los procesos causales inconscientes—.²²⁴

¿Quiere esto decir que los procesos psicológicos subyacentes no tienen nada que ver con las creencias filosóficas, las operaciones inconscientes, la argumentación racional y las disposiciones y actitudes proposicionales? Todo lo contrario, la cosmovisión filosófica de uno está enormemente moldeada, defendida y reforzada por variables psicológicas como los deseos personales y la identificación y el apego a una filosofía específica que informa y refuerza las justificaciones racionales y filosóficas. Hay correlatos psicológicos detrás de todo posicionamiento filosófico. Lo cual da lugar a que la filosofía de uno sea una parte intrincada de la identidad y personalidad propias. [...] Al evitar y dejar de discutir sobre cómo los procesos psicológicos informan y fortifican las interpretaciones

²¹⁹ SCHEFCZYK, M.: «Philosophical Counseling as a Critical Examination of Life-Directing Conceptions», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 77. [Traducción propia].

²²⁰ RAABE, P.: *op. cit.*, p. 83.

²²¹ *Ibid.*

²²² *Ibid.*, p. 87.

²²³ *Ibid.*, p. 88.

²²⁴ MILLS, J., *art. cit.*, p. 5.

de la cosmovisión, Lahav limita filosóficamente lo que significa tener una interpretación de uno mismo en el mundo.²²⁵

Para Mills, no es posible trazar una línea demarcadora entre los procesos de ayuda psicológicos y filosóficos:

La consulta filosófica es un *proceso filo-psicológico* que tiene lugar entre dos o más personas que están siempre bajo la influencia de una miríada de fuerzas mentales, conscientes e inconscientes, estados cognitivos, condiciones afectivas, percepciones subjetivas e intersubjetivas, persuasiones, sugestionabilidad, interpretaciones y distorsiones; bajo la influencia de expectativas, explícitas y ocultas, de esperanzas, temores, aprensiones, decepciones, confusión, y bajo la influencia de las ansiedades que saturan cualquier dinámica de ayuda.²²⁶

En lo que se refiere a la consulta filosófica y su relación con los elementos inconscientes de los consultantes, conviene aclarar que es cierto que en muchos de los artículos escritos sobre *philosophical counseling* podemos encontrar afirmaciones como «sacar a la luz los supuestos no conscientes» del consultante, «articular las asunciones y las creencias implícitas» del relato del consultante, etc. Sin embargo, cabe señalar que la utilización de términos que aluden a creencias o supuestos «no conscientes», en general, hace referencia a pensamientos o creencias que aún no han sido revisadas o que han sido pasadas por alto por parte del consultante. En todo caso, las afirmaciones a las que hemos aludido estarían desprovistas de la carga conceptual y la fuerza motivacional que el término *inconsciente* tiene dentro de las teorías psicoanalíticas y de algunas teorías psicológicas.

Hecha esta puntualización, sigamos examinando algunas otras reflexiones respecto al objeto de la consulta filosófica. Comencemos, en primer lugar, con la visión y la propuesta de Michel Schefczyk, quien continúa en la línea de confrontación con el psicoanálisis. Inspirándose en el término freudiano *vicisitudes instintivas*, Schefczyk propone un nuevo concepto que revele y destaque cuán diferente es el *objeto* con el que se relaciona la consulta filosófica:

El psicoanálisis nos ha enseñado que las acciones que no tienen una razón aparente pueden ser descifradas y comprendidas en términos de su contexto psicobiográfico. Basándose en esta idea, las psicoterapias profundas utilizan distintos métodos para ayudar a lograr las condiciones necesarias para la autorrealización, liberando a las personas de fuerzas no deseadas que les conducen a actuar de maneras a las que ni ellos mismos encuentran sentido o razón alguna. Freud utiliza la noción de «vicisitudes instintivas»

²²⁵ *Ibid.*, pp. 5-6.

²²⁶ *Ibid.*, p. 4.

para describir el modo en el que ciertas fuerzas psicológicas determinan el desarrollo de la persona.²²⁷

Veamos su explicación a través del siguiente resumen de su visión:

Nuestras acciones expresan a menudo nuestra concepción de, por ejemplo, lo que se considera significativo, justo, honorable, respetable, refinado, valioso, etc. Por lo tanto, al describir los modos en los que modelamos la propia vida, podemos añadir a la noción freudiana de «vicisitudes instintivas»²²⁸ la noción de «vicisitudes conceptuales» (*Begriffsschicksal*). Las vicisitudes conceptuales son concepciones sobre cómo debería vivirse la vida que una persona suscribe explícita o implícitamente. Dichas concepciones normativas no tienen que ser necesariamente creencias que la persona sostiene consciente o inconscientemente. Puede que sean *presuposiciones no articuladas* que la sociedad sostiene y que influyen el modo de vida del individuo a través de distintas presiones y seducciones.

[...] El hecho de que, con frecuencia, las personas no sean conscientes de sus vicisitudes conceptuales (por ejemplo, las concepciones de la vida que están siguiendo) abre una posible brecha entre su modo de vida real y el modo de vida potencial que podría proporcionarles autorrealización y felicidad.

[...] Una vez que uno empieza a cuestionar las concepciones de la vida que le están determinando, entra en un proceso de reflexión filosófica que puede profundizar en la propia historia personal. Normalmente, es difícil para los individuos examinar y modificar por sí mismos sus vicisitudes conceptuales. Por lo tanto, ayudar a las personas a examinar de forma crítica las directrices conceptuales de su vida y ayudar a aquellos que no han logrado a comprender y liberarse a sí mismos de ellas debería ser la tarea fundamental de la consulta filosófica.²²⁹

Sigamos, finalmente las ideas de Ben Mijuskovic sobre la especificidad del objeto de la consulta filosófica.

Mijuskovic, cree que, fruto de nuestra naturaleza pasional «los primeros principios o las creencias últimas que suscribimos son el resultado de decisiones pasionales

²²⁷ SCHEFCZYK, M.: «Philosophical Counseling as a Critical Examination of Life-Directing Conceptions», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 78. [Traducción propia].

²²⁸ La sublimación y la represión —ambos sustitutivos de la satisfacción instintiva— son algunos de los tipos de *vicisitudes instintivas*. (STERBA, Richard: «Las vicisitudes de los instintos». *Revista de Psicoanálisis*, pp. 149-159. Recuperado de: <https://studylib.es/doc/5332662/las-vicisitudes-de-los-instintos> el 22 de febrero de 2018. [Traducción propia]).

²²⁹ SCHEFCZYK, M.: «Philosophical Counseling as a Critical Examination of Life-Directing Conceptions», en *Essays on Philosophical Counseling*, pp. 77-80.

individuales».²³⁰ Se trata, explica, de presuposiciones básicas que, una vez elegidas o asumidas, sirven de fundamento filosófico del resto de nuestro sistema de creencias.²³¹

Pues bien, según Mijuskovic, estos últimos principios son el fértil campo que la consulta filosófica labra,²³² es decir, su *objeto*:

Los principios funcionan como semillas y los frutos son los sistemas de creencias generados de lo que uno ha sembrado previamente. La consulta filosófica examina estas semillas y sus productos como algo *elegido de forma activa por el consultante* y después le ayuda a digerir los resultados.

Darse cuenta de forma consciente de nuestra forma de ver la vida y la realidad, de nuestra actitud acerca del hombre y de la naturaleza, reside de forma esencial y última en nosotros mismos; nos transforma, de forma intrínseca y esencial, de sujetos psicológicos pasivos a agentes filosóficos activos. Filosóficamente, intelectualmente y cognitivamente asumimos la responsabilidad no solo acerca de los principios últimos de nuestras creencias, sino, también, de las uniones del encadenamiento de las razones que constituyen dicho sistema como resultado de los principios respectivos.

Ver un problema personal como filosófico, en contraposición a verlos como trastornos psicológicos, implica, al menos: (1) reconocer que la elección de los primeros principios procede del agente; (2) que el consiguiente sistema desarrollado a partir de estos principios debe ajustarse a las leyes de consistencia y de no contradicción; (3) que ambos —los principios y el sistema—, más que algo personal, son comunicables y se pueden compartir.²³³

5.2. Diferencias en cuanto a la tarea y el rol

Cuando los filósofos prácticos afrontaron el reto de identificar las diferencias existentes entre los ámbitos de la psicoterapia y de la consulta filosófica, algunos de ellos intentaron señalar cuál era la tarea distintiva que se llevaba a cabo en esta última.

A juzgar por los planteamientos de muchos de los primeros filósofos prácticos, podríamos afirmar que había un cierto acuerdo en cuanto a la concepción de la tarea que habría de llevarse a cabo en una consulta filosófica, a saber, abordar los temas y conflictos planteados por los consultantes desde la perspectiva de su cosmovisión, es decir, focalizándose en las creencias, valores y principios contenidos en sus relatos. Se trataba de escuchar, comprender, sacar a la luz los presupuestos implícitos y dialogar y

²³⁰ MIJUSKOVIC, B.: «Some Reflections on Philosophical Counseling and Psychotherapy», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 87.

²³¹ *Ibid.*

²³² *Ibid.*, pp. 87-88.

²³³ *Ibid.*, p. 88. [Traducción propia].

reflexionar críticamente sobre ellos a fin de que el consultante pudiera llegar a unos principios y un sistema de creencias auténticamente suyo.

Pero veamos cómo lo expresan de primera mano algunos de los filósofos prácticos de la primera época de *philosophical counseling*:

Comenzamos por Will Gerbers, quien, recordémoslo, se especializó en temas relacionados con el suicidio:

El rol de la consulta filosófica no es ofrecer respuestas y teorías, sino ayudar a las personas a reflexionar de forma crítica sobre sus problemas y a que clarifiquen por sí mismos lo que significa para ellos.

[...] Mi rol es escuchar, plantear consideraciones y aportar material para pensar cuando sea necesario y mantener el foco de la conversación sobre el tema. Mis preguntas emergen dentro de la conversación, así que el consultante apenas las percibe como preguntas. Mi objetivo es dejar que el consultante piense en voz alta y considero una sesión exitosa cuando los consultantes sienten que las ideas que expresaron eran suyas. Al final de cada sesión sintetizamos las ideas y las conclusiones importantes que se han mencionado durante la conversación.²³⁴

Continuamos con las declaraciones que a este respecto vertió el filósofo sudafricano Steven Segal:

Creo que la función de un filósofo práctico es desarrollar una comprensión de las asunciones, pálpitos e intuiciones que surgen en momentos tales como la falta de sentido y de significado. Sin embargo, la consulta filosófica no se limita solamente a esos problemas extremos. Todas nuestras preocupaciones cotidianas están orientadas por creencias, valores y presuposiciones. La experiencia siempre está interpretada a través de unas lentes particulares. Nuestras acciones e interacciones, gustos y desagradados, nuestra concepción del matrimonio y del divorcio, están gobernadas por asunciones y creencias. Muchas personas, hoy, no son conscientes de cómo sus experiencias están modeladas por sus propias presuposiciones. Es la tarea del filósofo práctico relacionar las asunciones que las personas dan por hecho con sus experiencias cotidianas, lo cual les permite una mayor comprensión de sí mismos y de las situaciones en las que se encuentran.²³⁵

Veamos, a continuación, qué dice Dries Boele a propósito de la tarea que ha de llevarse a cabo en la consulta filosófica y de cuál es el rol del filósofo asesor:

La consulta filosófica está fundada en la antigua idea socrática de ser una «partera» de la sabiduría, es decir, en ayudar a que los consultantes den nacimiento a su propio pensamiento. El rol del filósofo asesor, por tanto, es el de estimular a los consultantes a

²³⁴ GERBERS, Will: «Philosophical Practice, Pastoral Work, and Suicide Survivors», en *Essays on Philosophical Counseling*, pp. 154-157. [Traducción propia].

²³⁵ SEGAL, Steven: «Meaning Crisis: Philosophical Counseling and Psychotherapy», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 119. [Traducción propia].

que ejerciten su propio pensamiento, a que utilicen su propio juicio y a que adquieran responsabilidad sobre sus ideas. Las sesiones de formación ayudan a enseñar cómo alumbrar las ideas que verdaderamente son del consultante. El desafío para el filósofo es encontrar el punto justo entre un completo autodesdibujamiento que no estimule de manera suficiente el pensamiento del consultante y un establecimiento tan fuerte de las propias ideas que sofoque los pensamientos personales del consultante.²³⁶

Anette Prins-Bakker, por su parte, piensa que el poder creativo de las personas reside en las preguntas abiertas fundamentales de la vida de cada cual —sobre la identidad, las metas, las relaciones, etc.—.²³⁷ Dicho en sus propias palabras: «Descubrir tus preguntas fundamentales es descubrir tu fuente de creatividad y, por tanto, encontrar las respuestas y soluciones personales que reflejen tu actitud filosófica hacia la vida».²³⁸ Esta perspectiva le llevará a declarar lo siguiente:

Por estas razones, como filósofa, subrayo la importancia de la pregunta. Veo mi principal rol como la tarea de estimular a mis consultantes a descubrir cuáles son sus preguntas acerca de la vida. En lugar de intentar alcanzar una respuesta inmediata, prefiero concentrarme en reformular la pregunta que tenemos entre manos y elaborarla.

[...] Si no eres capaz de enfrentar honestamente tu situación, nunca serás capaz de formular preguntas pertinentes sobre ella. Tal y como yo lo veo, esto es un prerrequisito para la consulta filosófica: mis consultantes deben ser capaces de formular sus problemas y sus preguntas acerca de sus vidas. Aunque luego puedan estar sujetos a reformulaciones y modificaciones, el consultante tiene que determinar el problema en cada estadio. De otro modo, sería el filósofo [...] quien detentaría el estatus de experto. Tal estatus puede ser apropiado en psicoterapia, pero no en filosofía, donde no hay monopolio sobre la verdad, solo búsquedas de la verdad.²³⁹

Y, por último, examinemos cómo explica el filósofo californiano James Tuedio cuál es el papel del filósofo asesor y cómo entiende este filósofo la tarea básica que ha de llevarse a cabo en una consulta filosófica.²⁴⁰

Un aspecto del rol del filósofo práctico es ayudar a que los consultantes aprendan a navegar de una manera más eficiente dentro de sus pensamientos y reacciones internas. Una estrategia clave es hacer preguntas que le sugieran al consultante la exploración de las dimensiones implícitas de las asunciones abstractas que están operando. Pero el objetivo de este proceso no es ni establecer el argumento ganador ni identificar la posición

²³⁶ BOELE, D.: «The Training of a Philosophical Counselor», en *Essays on Philosophical Counseling*, pp. 37-38. [Traducción propia].

²³⁷ PRINS-BAKKER, A.: «Philosophy in Marriage Counseling», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 135.

²³⁸ *Ibid.*

²³⁹ *Ibid.*, pp. 135-136. [Traducción propia].

²⁴⁰ El artículo al que pertenece la siguiente cita se presentó en la Third International Conference of Philosophical Conference, celebrada en Nueva York en julio de 1997.

verdadera desde la que los consultantes deberían responder a las preocupaciones que expresan sobre su vida. Ni tampoco la meta es promover curaciones terapéuticas; es ayudar a los consultantes a reconocer y a clarificar las conexiones relevantes entre las concepciones que orientan su vida y los temas que surgen en el curso de las sesiones filosóficas.²⁴¹

Más adelante afirma:

Una de las tareas básicas del análisis filosófico de una consulta sería la de cuestionar la comprensión que tiene el consultante de los «significados obvios» de las conductas importantes o de los acontecimientos que han tenido peso en su vida. Pero lo importante de este ejercicio no es proporcionar al consultante una interpretación correcta del significado «verdadero» (no depurado) de los acontecimientos o de las conductas más relevantes. Lo importante es poner en marcha un proceso en el que los consultantes puedan poner de relieve los significados «obvios» de sus experiencias. El objetivo es facilitar una mayor capacidad para reconocer y ajustar la influencia de las concepciones falibles y potencialmente disfuncionales que dirigen su vida.²⁴²

Veamos, finalmente, la siguiente declaración sobre el control del proceso:

Sostengo que los filósofos prácticos deberían esforzarse en ayudar a sus consultantes a identificar y reconstruir los objetivos, las imágenes, los valores, los sentimientos o las creencias disfuncionales, pero sin anular el derecho del consultante a tener el control de la actividad de reconstrucción. El trabajo del filósofo es proveer un ambiente conceptual seguro en el que los consultantes puedan introducirse en un proceso de reconstrucción de las concepciones disfuncionales básicas de su cosmovisión. Pero, una vez que el consultante entra en la corriente de la vida de una consulta filosófica, las preguntas del filósofo y las respuestas dominarán, seguramente, la actividad filosófica.²⁴³

Hay, por tanto, visiones diferentes acerca de cuál o cuáles han de ser las actividades fundamentales llevadas a cabo por parte del filósofo. Warren Shibles, las sintetiza así:

Como filósofo, un filósofo práctico ayuda a los consultantes a clarificar, articular, explorar y comprender los aspectos filosóficos de sus sistemas de creencias o cosmovisiones. Estas incluyen temas epistemológicos, metafísicos, axiológicos y lógicos.²⁴⁴

²⁴¹ TUEDIO, James A.: «Philosophical Counseling as a Window on the Abstract Realities of Everyday Life». Recuperado de: <https://www.csustan.edu/philosophy/counseling-widow> el 15 de febrero de 2018. [Traducción propia].

²⁴² *Ibid.* [Traducción propia].

²⁴³ *Ibid.* [Traducción propia].

²⁴⁴ SHIBLES, Warren: «The Philosophical Practitioner and Emotion», en *Thinking Through Dialogue*, p. 51.

5.3. Diferencias respecto a las habilidades

El tema de las habilidades que ha de poseer un filósofo práctico también fue ampliamente discutido durante la primera fase del desarrollo del *philosophical counseling*. Según Ida Jongsma, además de la formación académica, para ejercer la profesión de filósofo práctico se requieren «habilidades adicionales, como la capacidad de escuchar, habilidades comunicativas, una amplia experiencia y perspectiva de la vida, así como tener capacidad de autorreflexión».²⁴⁵

Además de estas cualidades, Jongsma piensa que un filósofo práctico necesita tener la capacidad de determinar si el problema planteado por el consultante es o puede interpretarse como un asunto filosófico o si es mejor que sea atendido por un profesional de la ayuda psicológica.²⁴⁶

Por su parte, Peter Raabe reconoce que un filósofo está mejor cualificado tanto para abordar un asunto o un tema de una consulta desde un enfoque filosófico, así como para, quizás, poder enseñar a su consultante las disposiciones y habilidades necesarias para llevar a cabo un pensamiento crítico, señalando que, en última instancia, es únicamente el grado de pericia filosófica lo que a veces puede diferenciar la consulta filosófica de la psicoterapia.²⁴⁷

En este sentido, Ran Lahav afirma que se podría decir que la consulta filosófica se diferencia de la psicoterapia en que utiliza la filosofía para ayudar a los consultantes a examinar de forma crítica las ideas más básicas que están sustentando de manera implícita sus vidas.²⁴⁸ Y tal exploración requiere, en opinión del filósofo israelí, una pericia filosófica; se trata de una tarea para la que los psicoterapeutas, en principio, no estarían entrenados.²⁴⁹

La psicoterapia, por su misma naturaleza, como ámbito de dominio del conocimiento, está basada en teorías y asunciones específicas sobre el funcionamiento de la mente (como, por ejemplo, los procesos y mecanismos emocionales, cognitivos o de comportamiento), sobre los métodos de intervención y sobre lo que es «normal», «saludable» o deseable en la vida.

[...] Los psicólogos (como todo el mundo) viven dentro de un marco de presupuestos —culturales, personales, profesionales, etc.— que han sido dadas por hecho. Las personas que no se han formado en filosofía, normalmente no son conscientes

²⁴⁵ JONGSMA, Ida: «Philosophical Counseling in Holland: History and Open Issues», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 32.

²⁴⁶ *Ibid.*

²⁴⁷ RAABE, P., *op. cit.*, p. 90.

²⁴⁸ *Ibid.*

²⁴⁹ *Ibid.*

de estas asunciones implícitas, las cuales, una vez sacadas a la luz, se vuelven más que triviales, y, con frecuencia, son altamente cuestionables.²⁵⁰

Veamos, a continuación, qué dice Dries Boele de las capacidades y habilidades que un filósofo práctico ha de encarnar o poseer, cualidades que, en su opinión, no han de confundirse con la excelencia en los estudios académicos:²⁵¹

También es de gran importancia en las conversaciones filosóficas las propias capacidades para llevar a cabo un diálogo filosófico; [...] es crucial ser sensible, tener inteligencia natural, ser capaz de leer entre líneas, de expresar comprensión hacia la otra persona, captar lo que no se dice y ser tolerante hacia otros enfoques sobre la vida.

[...] Una de las dificultades mayores a la hora de formar filósofos prácticos —y puede verse una y otra vez— es hacer que los nuevos filósofos desaprendan lo que habían aprendido y dejen de pensar en función de nombres, libros, teorías y terminología de la literatura tradicional. Las preocupaciones de un consultante sobre un tema personal no tienen que ver de forma primordial con Hegel o Nietzsche. Uno tiene que volver a las capacidades filosóficas básicas. Los filósofos formados de un modo académico están familiarizados con estas habilidades y las utilizan fundamentalmente para construir y discutir textos escritos. Para poder aplicarlas al contexto de la consulta, uno tiene que disociarlas de lo que ya sabe. Muchos filósofos encuentran difícil cambiar su experiencia filosófica al contexto de los temas concretos y personales.

Esto no significa que la filosofía se reduzca completamente a capacidades. La familiaridad con distintos enfoques históricos puede ser un aporte valioso para estas capacidades. La familiaridad con las filosofías tradicionales provee de un conocimiento sobre las líneas alternativas de pensamiento, sobre las distinciones posibles, acerca de las preguntas relevantes, de los argumentos y sus implicaciones. Las ideas de la media de las personas no están relacionadas con las teorías filosóficas tradicionales. Por ejemplo, hay personas que piensan acerca de su cuerpo en términos cartesianos y otras que piensan sobre cuestiones éticas en términos utilitaristas, incluso si nunca han estudiado filosofía tradicional. El conocimiento de estas teorías puede ser, sin embargo, de gran ayuda para el filósofo práctico. Sin embargo, este debe ser capaz de trasladarlas al lenguaje cotidiano.²⁵²

Por su parte, el filósofo norteamericano Elliot Cohen, que con posterioridad desarrollará un método basado en la lógica (LBT: Logic Based Theory), defenderá la idea de que la consulta filosófica se enriquece con la incorporación de herramientas —formales e

²⁵⁰ LAHAV, R.: «What is Philosophical in Philosophical Counseling». *Journal of Applied Philosophy*, vol. 13, n.º 3, 1996, p. 261. [Traducción propia].

²⁵¹ BOELE, D.: «The training of a Philosophical Counselor», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 38.

²⁵² *Ibid.*, pp. 38-39. [Traducción propia].

informales— del pensamiento crítico.²⁵³ Cohen afirma que la lógica es un área específica de la filosofía, algo que se refleja en el hecho de que ocupa un lugar considerable en la planificación curricular de la carrera de Filosofía —algo que no sucede en el plan de formación de Psicología—:

En consecuencia, los filósofos están, en este sentido, más preparados que los psicólogos para llevar a cabo una consulta que involucre la lógica.

No es una sugerencia novedosa el interés de los filósofos en aprovechar las herramientas de la lógica para resolver problemas, ni lo es la idea de la consulta filosófica. ¡Mira Sócrates!²⁵⁴

Finalmente, veamos cómo describe James Tuedio las habilidades de un filósofo práctico:

En tanto que cada consultante es una persona única, el filósofo debe ser un cuidadoso oyente, sintonizado en todo momento con las conexiones y contradicciones de la historia narrativa del consultante. [...] Haciendo preguntas adecuadas, un filósofo puede mejorar el grado en el que un consultante vuelve a estar sintonizado con la persona que es en el camino de llegar a ser. A lo largo del proceso, será necesario que el foco del consultante vaya cambiando, de la preocupación sobre la forma concreta que adoptan las inquietudes de su vida hacia la clarificación de los antecedentes desde los que emanan dichas preocupaciones.²⁵⁵

5.4. Diferencias respecto a los objetivos

Comenzamos el análisis de la cuestión sobre los objetivos de la consulta filosófica trayendo a colación una pertinente cita de Achenbach:

El objetivo [...] es mantener un escepticismo filosófico en lo referente a todo lo que se considera en sí mismo correcto, establecido, concluyente, indudable o, sintetizando, todo lo que se considere en sí mismo «verdad» y que por tanto quiera abolir todo cuestionamiento ulterior. Pues es este escepticismo el que produciría un interés renovado en todo lo que ha sido refutado, tomado en cuenta, concluido o explicado como «falso».²⁵⁶

¿Qué es lo que determinará el objetivo de las sesiones filosóficas? Esta es la pregunta principal a la que trataremos de responder aquí. Por tanto, a lo largo de este subtítulo revisaremos algunas de las primeras respuestas ofrecidas durante la primera etapa del *philosophical counseling*.

²⁵³ COHEN, Elliot D.: «Philosophical Counseling: Some Roles of Critical Thinking», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 131.

²⁵⁴ *Ibid.*

²⁵⁵ TUEDIO, J., art. cit.

²⁵⁶ ACHENBACH, G.: «Philosophy, Philosophical Practice, and Psychotherapy», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 73.

La diferencia más obvia entre los distintos posicionamientos es la que tiene que ver con considerar el diálogo filosófico como un fin en sí mismos, o como un medio para alcanzar algún otro fin —normalmente, la solución de problemas—.

En este sentido, Tim LeBon afirma que

la cosmovisión socrática implica que la verdad y el bienestar (verdadero) son equivalentes, así que no surge ningún conflicto. Un filósofo práctico actual que no esté de acuerdo puede verse forzado a realizar una difícil elección entre las dos. Es aquí en lo que los dos elementos del *philosophical counseling* tiran en diferentes direcciones. La filosofía exige la búsqueda de la verdad, independientemente de las consecuencias. [...] La viabilidad de la consulta filosófica, [...] puede que dependa del grado en el que el bienestar y la búsqueda de la verdad coincidan en la práctica.²⁵⁷

En la misma sintonía de los enfoques del *philosophical counseling* que no creen que la consulta filosófica deba estar orientada hacia la resolución de problemas discurren también las declaraciones de Will Gerbers:

El objetivo de esta forma concreta de discusión filosófica no es encontrar soluciones. En verdad, mis consultantes no esperan que yo resuelva sus problemas, sino, más bien, que les ayude a clarificar su situación y sus dificultades. [...] Se sienten ayudados cuando han comprendido con mayor profundidad el significado y las implicaciones del acto del suicidio.

[...] Este tipo de discusión filosófica [...] es un diálogo abierto que proporciona un terreno neutro para el desarrollo del propio pensamiento [...] Como filósofo práctico, ayudo a crear un diálogo reflexivo y clarificador, pero de ningún modo soy un proveedor de respuestas o de verdades.²⁵⁸

Por su parte, Ran Lahav opina que

la dimensión más interesante a la hora de evaluar la consulta filosófica es el hecho de constituir una fuente de sabiduría y de sentido. [...] Es razonable sostener que una vida sabia y significativa es una vida (entre otras cosas) que crea una rica red de interpretaciones acerca del propio mundo: de lo que es importante, interesante, pretencioso, mediocre, humillante, cobarde o valiente.²⁵⁹

El filósofo cree

que el desarrollo y enriquecimiento de tales interpretaciones tiene un valor intrínseco, constituyendo una meta en sí mismas incluso si no conducen a soluciones concretas para problemas específicos. La consulta filosófica busca desarrollar y refinar las sensibilidades

²⁵⁷ LEBON, Tim: «Socrates, Philosophical Counseling and Thinking Through Dialogue», en *Thinking Through Dialogue*, p. 34.

²⁵⁸ GERBER, W.: «Philosophical Practice, Pastoral Work, and Suicide Survivors», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 158.

²⁵⁹ LAHAV, R.: «Conceptual Framework», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 16.

filosóficas a través de un diálogo sobre los distintos significados establecidos en la vida cotidiana. Con seguridad, es probable que dicho enriquecimiento comporte algunos efectos terapéuticos —un sentimiento de plenitud de sentido es probable que produzca un sentimiento general de bienestar—, pero este no es su objetivo principal.²⁶⁰

En la medida en que, como mínimo, la consulta filosófica ayuda a organizar las preocupaciones de uno dentro de un marco de comprensión, el filósofo israelí cree que puede resultar de ayuda.²⁶¹

Intuitivamente, parece razonable que la capacidad para organizar aspectos importantes de la propia vida en una imagen general significativa que trace la estructura, los patrones y las interconexiones le ayuda a uno a manejarse con los problemas y a trabajar hacia la autotransformación. Una interpretación de la cosmovisión [...] provee a los consultantes de un sistema de coordenadas, para decirlo de alguna manera, con el que puedan dar sentido a sus problemas e intentar manejarlos.²⁶²

En conexión con las ideas de Ran Lahav, Dries Boele piensa que los objetivos de la consulta filosófica se pueden resumir de la siguiente manera:

En primer lugar, disolver la oscuridad del problema organizándolo en alguna imagen general. En segundo lugar, analizar esta imagen: exponer críticamente su estructura, la actitud hacia la vida que refleja y sus valores y suposiciones implícitas. A través de este proceso, el problema alcanza una forma más clara y manejable. El tercer objetivo es alentar una actitud de disposición para examinar un tema en aras a su comprensión. Se requiere una perspectiva desapegada e imparcial para una verdadera reflexión y comprensión filosófica.²⁶³

Veamos ahora cuáles son las metas a alcanzar en una consulta filosófica según la interpretación de James Tuedio.

Tuedio dirá que los objetivos del análisis reflexivo de las sesiones filosóficas son dos: por un lado, estimular la toma de conciencia reflexiva de la historia y de la influencia de los esquemas interpretativos del consultante, lo cual podría ayudarlo a ver cómo estos esquemas influyen la formación de los valores y de las creencias que orientan su vida;²⁶⁴ esto, a su vez, deriva en el segundo objetivo, que consiste en ayudar a los consultantes a reconocer y a realizar un ajuste de los aspectos disfuncionales de las concepciones que orientan su vida.²⁶⁵

²⁶⁰ *Ibid.* [Traducción propia].

²⁶¹ *Ibid.*, p. 15.

²⁶² *Ibid.*

²⁶³ BOELE, D.: «The training of a Philosophical Counselor», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 46.

²⁶⁴ TUEDIO, J.: art. cit.

²⁶⁵ *Ibid.*

Tuedio piensa que la mayoría de las concepciones que dirigen la vida, asimiladas a través del tiempo y reforzadas por influencias culturales y relacionales, suelen estar débilmente definidas o estructuradas.²⁶⁶ Aun así, algunos aspectos de estas concepciones a menudo se refuerzan hasta un punto en el que quedan establecidas como imágenes dominantes, afectando no solo a nuestras aspiraciones y estima personal, sino a cómo respondemos ante los conflictos y oportunidades de nuestra vida cotidiana.²⁶⁷ Estas imágenes dominantes (aunque débilmente estructuradas), por tanto, tienden a establecer quiénes somos y cómo respondemos a las circunstancias significativas de nuestra vida. Sin embargo, Tuedio explica que raramente reflexionamos cuidadosamente sobre ellas o intentamos clarificarlas, por lo que considera que el hecho de solicitar a un filósofo con el propósito de involucrarse en un diálogo supone un importante primer paso hacia la apertura de este intuitivo y reflexivo proceso.

Normalmente, si paramos para reflexionar es porque estamos confusos, nos sentimos heridos o desconectados del curso natural de nuestra vida. El modo en que reflexionamos para responder a estas disrupciones es lo que marca la diferencia en el mundo. Si reflexionamos a través de la lente acrítica de nuestras imágenes dominantes y no prestamos suficiente atención a las vicisitudes conceptuales que guían nuestra vida, es improbable que encontremos pistas para nuestras asunciones disfuncionales. Para reflexionar sobre nuestras imágenes dominantes y cambiar nuestras concepciones, debemos adquirir una nueva perspectiva acerca de las circunstancias de nuestra vida.²⁶⁸

Y es aquí es donde, según Tuedio, el diálogo filosófico encaja:

Una vez que los consultantes ven cómo sus expectativas dominantes están influenciadas por las concepciones que guían su vida, pueden comenzar a evaluar los fundamentos sobre los que han edificado la confianza en dichas concepciones y pueden comenzar a realizar ajustes acerca de cómo «leen» y «responden» al juego de presiones dinámico en el que están destinados a vivir sus vidas.²⁶⁹

De hecho, en su opinión, lo que están buscando muchas de las personas que acuden a un filósofo es precisamente poder cambiar su visión de las cosas o modificar el rumbo de sus vidas:

La mayoría de las personas que buscan filósofos prácticos vienen en busca de nuevas perspectivas para su vida. Quieren ver la vida de forma diferente y la responsabilidad del filósofo es ayudarlos a reflexionar sobre el significado, el enfoque y la perspectiva que moldea su vida, de manera que puedan aprender a vivir con quienes son y con quienes son en el proceso de llegar a ser. En particular, los filósofos pueden ayudar a sus consultantes a vivir de una manera más eficaz dentro de la multiplicidad de las presiones

²⁶⁶ *Ibid.*

²⁶⁷ *Ibid.*

²⁶⁸ *Ibid.* [Traducción propia].

²⁶⁹ *Ibid.* [Traducción propia].

de juego comprendidas en el mundo de su vida. Aprendiendo a reconocer y a reconstruir las concepciones disfuncionales que guían su vida, los consultantes se vuelven más versátiles dentro del abanico de movimientos a su disposición en las situaciones dadas a medida que se mueven a través del curso de su propia corriente de vida.²⁷⁰

El filósofo californiano señala que los filósofos prácticos pueden facilitar un pensamiento filosófico efectivo con el propósito de revelar la influencia concreta de las concepciones abstractas que están dirigiendo su vida cotidiana.²⁷¹

El objetivo general de la facilitación dialógica no es curar a los consultantes, sino entrar en diálogo con sus mundos de la vida en un nivel en el que se les revele el papel concreto de lo abstracto. [...] Desde este punto de vista, la consulta filosófica se vuelve una ventana hacia las realidades abstractas que están operando en las experiencias de la vida cotidiana del consultante.²⁷²

Después de explicar los presupuestos de los que parte su visión, Tuedio señala cuál es el objetivo del filósofo:

El objetivo del filósofo sería hacer preguntas que ayuden a los consultantes a abrir un espacio conceptual en el que poder enfocarse sobre cómo están influyendo sus suposiciones abstractas operativas en la formulación de las preocupaciones de la vida que están expresando. Los consultantes que comienzan a ver «la contingencia de las condiciones y de las perspectivas desde las que dichos juicios y acciones proceden» o a reconocer las investiduras personales que respaldan sus «juicios impersonales» podrían también empezar a ver sus asunciones operativas como construcciones falibles. Si también reconocen el papel que estas construcciones abstractas juegan a la hora de enmarcar sus anticipaciones, pueden comenzar a ver la influencia disfuncional potencial de estas anticipaciones en las relaciones significativas de su vida.²⁷³

Una vez depuradas las distorsiones conceptuales de los consultantes que están detrás de sus dificultades, sus vidas podrán discurrir en conformidad con el curso de su «flujo natural», objetivo práctico de la vida humana,²⁷⁴ —y, por ende, de la consulta filosófica— en el pensamiento de Tuedio:

El «flujo natural de la vida» siempre será un objetivo en movimiento [...] Sin duda, algunas de las obstrucciones clave de nuestro fluir natural en la vida derivan de las

²⁷⁰ *Ibid.* [Traducción propia].

²⁷¹ *Ibid.*

²⁷² *Ibid.*

²⁷³ *Ibid.*

²⁷⁴ *Ibid.*

Tuedio explica que cometeríamos un error si entendiéramos que es posible lograr el flujo natural de la vida a través de un modo de vida enteramente verdadero, aclarando que, en realidad, «deberíamos asumir que una vida que discurre de modo saludable comprende un delicado equilibrio entre la veracidad y el engaño». (*Ibid.*)

asunciones disfuncionales que dan lugar a nuestros juicios y comportamiento automáticos. Para situarnos en un lugar en el que poder experimentar el fluir natural de la vida dentro de un contexto de implicaciones necesitamos monitorear las distorsiones de las imágenes y asunciones que nos orientan y volvernos más adeptos a refinar o revisar de forma persistente las hipótesis que organizan nuestra vida. Los filósofos prácticos pueden formarse para facilitar un desarrollo cuidadoso de técnicas a fin de lograr esta influencia en nuestras vidas.²⁷⁵

5.5. La relación filósofo-consultante

En lo que respecta al asunto de la relación entre el filósofo práctico y el consultante, se ha discutido este punto en función de varios aspectos. Se ha debatido mucho, por ejemplo, sobre la determinación del estatus de «igualdad» o «simetría» de dicha relación.

Veamos, por ejemplo, lo que afirman Anette Prins-Bakker y Dries Boele a este respecto. Comencemos por la filósofa neerlandesa, quien apuesta por una relación de compañerismo entre iguales:

Un auténtico diálogo filosófico requiere que las personas que conversan sean iguales y que ambos se consideren mutuamente como iguales en términos del peso de sus opiniones. En los comienzos del proceso, esto sucede raramente, ya que la mayoría de los consultantes miran hacia arriba a los filósofos. Como filósofo práctico, uno ha de intentar abolir esta autoridad. Hago esto demostrando que, aunque puedo ser más erudito, también tengo problemas y preguntas sobre la vida. Les hablo a mis consultantes acerca de mis propios problemas y experiencias cuando tengo la sensación de que esto puede ser de ayuda y expreso mi propia opinión sobre lo que me cuentan. Mostrando mis puntos de vista como puntos de vista personales, les estimuló a descubrir los suyos propios y a explorar otras interpretaciones posibles. Finalmente, se convierten en compañeros-de-diálogo.²⁷⁶

Boele, sin embargo, postula una perspectiva diferente a la asimetría entre filósofo y consultante:

Es importante darse cuenta de que la sesión filosófica no es una discusión simétrica en la que ambas partes hagan aportaciones de tipo parecido como en una discusión entre amigos. Lo que está en cuestión es el problema del consultante, no las interpretaciones del filósofo.

Esto parece obvio, pero no es fácil llevarlo a la práctica. Para que la consulta filosófica sea una discusión genuina, el filósofo práctico debe expresar sus ideas; si no, la

²⁷⁵ *Ibid.* [Traducción propia].

²⁷⁶ PRINS-BAKKER, A.: «Philosophy in Marriage Counseling», en *Essays on Philosophical Counseling*, pp. 136-137. [Traducción propia].

conversación se convertiría en un registro pasivo de las palabras del consultante. Pero ¿hasta dónde puedes llegar en esa dirección? ¿Qué ideas puedes mencionar, cuándo y de qué manera?

La habilidad de distinguir entre las propias preocupaciones y las del consultante requiere autoconciencia y una profunda capacidad para percibir los efectos potenciales del comportamiento y de las propias palabras sobre la persona con la que estás conversando.²⁷⁷

Otro aspecto de la relación sobre el que se debatió durante la primera etapa de la consulta filosófica fue el de la autonomía del consultante. Según Boele, los «objetivos de la consulta filosófica serían inalcanzables si no se estimulara a los consultantes a pensar por ellos mismos»:²⁷⁸

El filósofo práctico no piensa por el otro. Los consultantes son responsables de sí mismos, de sus problemas y de los modos de manejarse con ellos. El filósofo práctico puede ayudar pensando de forma crítica junto con el consultante, pero esto se debe hacer sin una agenda oculta y sin la pretensión de ser una autoridad en el problema del consultante.

En mi experiencia, ser un consultante en una discusión tal no es una cuestión de delegar la propia autonomía. El filósofo no es un experto que elimina mi responsabilidad, sino alguien que me ayuda a desarrollar mi propia capacidad para encontrar una solución al problema. Buscar un filósofo práctico debería verse como el reconocimiento del hecho de que, como persona autónoma que piensa, puedo involucrarme en una discusión con otro —sin renunciar a mi independencia de pensamiento. La consulta filosófica significa manejarse con problemas sobre la base de una discusión con un compañero.²⁷⁹

Y otra de las cuestiones más discutidas acerca de la cualidad de la relación filósofo-consultante es la del papel de «profesor» o «educador» del filósofo práctico. Veamos qué dice Mijuskovic a este respecto:

El filósofo práctico no es ni un profesor ni un terapeuta, y tampoco el consultante es un estudiante o un paciente. La consulta filosófica debe estar «centrada en el consultante». [...] A medida que los principios y las creencias —o la cosmovisión— se vuelva más y más evidente, puede ser de ayuda llevarlas a una relectura que unas veces refuerce y otras desafíe sus significados y perspectivas filosóficas.²⁸⁰

O lo que dice sobre este tema Anette Prins-Bakker:

²⁷⁷ BOELE, D.: «The training of a Philosophical Counselor, en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 38. [Traducción propia].

²⁷⁸ *Ibid.*, p. 47.

²⁷⁹ *Ibid.* [Traducción propia].

²⁸⁰ MIJUSKOVIC, B.: «Some Reflections on Philosophical Counseling and Psychotherapy», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 96. [Traducción propia].

Moverse hacia atrás y hacia adelante entre lo abstracto y lo concreto, lo particular y lo general, el detalle y lo global, requiere capacidades filosóficas. El proceso ayuda a sacar a la luz la filosofía de vida de uno.

[...] Me doy cuenta, cada vez más, de cuán difícil es que mis consultantes se familiaricen con las herramientas y los procesos de pensamiento de una investigación filosófica. En mi opinión, aprender esto es un objetivo importante de la consulta filosófica. Su objetivo primordial no es el de satisfacer los deseos del consultante —una respuesta a sus preguntas, una solución a sus problemas, salvar sus matrimonios—, sino el de desarrollar su habilidad para formular sus propias preguntas, para analizar sus problemas y para saber cómo lidiar con su matrimonio. Comprender es importante, pero para que se trate de una comprensión filosófica se necesita ser consciente del proceso a través del cual la comprensión se hace posible. Por esta razón, considero que el objetivo [...] de la consulta filosófica en general es enseñar a los consultantes a filosofar de forma suficiente para que puedan continuar el proceso de conocerse a sí mismos por sí solos.²⁸¹

Finalmente, leamos la visión de Tuedio sobre los términos en los que ha de desenvolverse la relación entre el filósofo y el consultante:

La consulta filosófica puede ayudar a las personas a buscar una clarificación conceptual sobre su vida, pero esta ayuda solo promoverá un auténtico despertar en el consultante cuando el diálogo ensombrezca el rol del filósofo como el compañero dominante de la sesión.²⁸²

Más adelante, el filósofo afirma:

Puede parecer obvio que el objetivo sea facilitar preguntas filosóficas o respuestas que comiencen a sembrar luz en la comprensión anticipatoria del consultante. Pero si el filósofo práctico elige responder de esta manera, cualquier movimiento de este camino debe ser controlado cuidadosamente. Debería haber indicadores dialógicos claros y confiables que motiven la confianza del filósofo en la preparación de su consultante para abrazar el desafío de reconstruir las concepciones que orientan su vida. Si el consultante expresa un deseo de participar en este desafío, se debería tener cuidado para moverse siguiendo sus pasos. Existe siempre un riesgo de que el diálogo de reconstrucción desencadene terremotos existenciales en la historia narrativa del consultante.

Para evitar que los consultantes pierdan confianza en el proceso dialógico, los filósofos deben vigilar el mantenimiento de su sintonía con el fluir dramático de cada sesión. Existe siempre el peligro de que el filósofo comience a dirigir el flujo del diálogo. Ya tienen la confianza filosófica en el valor de sacar a la luz las concepciones disfuncionales que guían la vida de los consultantes. Si no son cuidadosos, podrían verse inclinados a ser el centro dominante de una sesión filosófica. Los filósofos nunca deberían perder de vista la naturaleza del propio privilegio de su confianza en el valor de la visión

²⁸¹ PRINS-BAKKER, A.: «Philosophy in Marriage Counseling», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 140. [Traducción propia].

²⁸² TUEDIO, J., art. cit. [Traducción propia].

filosófica y deben evitar que esta confianza anule el derecho del consultante a mantener el control del enfoque de la resolución de problemas de la sesión de consulta. El tema del consultante debe proporcionar la motivación para dirigir el enfoque del diálogo hacia las vicisitudes conceptuales.

[...] Existe siempre el riesgo de convertirse en un filósofo proactivo. Por un lado, el camino de la reconstrucción necesita ser consistente con la sintonía filosófica del consultante. Cada movimiento proactivo que hacemos debería mostrar el máximo respeto por la autonomía del consultante. Debido a esto, los filósofos necesitan pensar acerca del lugar en el que trazar la línea cuando están trabajando para ayudar a los consultantes a «conectarse» con el flujo natural de sus vidas.²⁸³

5.6. Algunas conclusiones

La conclusión de Peter Raabe tras su análisis será que las similitudes entre la consulta filosófica y la psicoterapia no justifican la afirmación de que la consulta filosófica es *como* la psicoterapia, pero tampoco la declaración de que son radicalmente distintas — tanto sustantiva como procedimentalmente—.²⁸⁴ Raabe piensa que la consulta filosófica no solo se parece a algunos modelos de psicoterapia en su objeto, sino que también tiene semejanzas en las capacidades y disposiciones —lo que algunos denominan habilidades y herramientas— que las personas que se dedican a ambos campos necesitan tener.²⁸⁵

Si uno mira más allá de los estrechos confines del psicoanálisis, hay una superposición substancial en las habilidades y las disposiciones que se requieren en todas las formas de *counseling* y de terapia. [...] Algunos enfoques del ámbito de la psicoterapia son, de hecho, abiertamente filosóficos y aquellos que los practican comparten la capacidad de filosofar. [...] Por el contrario, la mayoría de los filósofos prácticos son muy conscientes de la posibilidad de que existan influencias psicológicas profundamente asentadas en sus consultantes y en la relación filósofo-consultante, las cuales puede que no sean accesibles a través de una investigación puramente filosófica.

Parece, por tanto, que si uno considera necesario establecer una clara diferenciación entre la consulta filosófica y el amplio campo de la psicoterapia, no es posible hacerlo a través de una comparación directa del objeto o de las habilidades y disposiciones que se requieren por ambas. Dicha diferenciación solo puede hacerse posible a través de una explicación de la base de especialización y del nivel de pericia — el cual, en última instancia, informa el método procedimental y el contenido de las sesiones— de los diferentes profesionales que operan en sus respectivos campos.²⁸⁶

²⁸³ *Ibid.* [Traducción propia].

²⁸⁴ RAABE, P., *op. cit.*, p. 86.

²⁸⁵ *Ibid.*

²⁸⁶ *Ibid.*, pp. 89-90. [Traducción propia].

Por su parte, Mijuskovic enumera diez diferencias fundamentales entre la consulta filosófica y la psicoterapia, que podrán quedar plasmadas del siguiente modo:

(1) «Un psicoterapeuta debería ser capaz de realizar un diagnóstico basado en la sintomatología del paciente de acuerdo al DSM-III-R. [...] El filósofo práctico no haría un diagnóstico tal».²⁸⁷

(2) «El foco del 'tratamiento' del filósofo práctico no son los síntomas, sino la 'cosmovisión', los 'principios' y el 'sistema' del consultante.»²⁸⁸

(3) «La interacción filosófica está guiada, de manera desigual, por el consultante. Lo que determina la dirección del 'tratamiento' (como, por ejemplo, los temas discutidos) es el capricho, el interés o la inclinación del consultante.»²⁸⁹

(4) «El filósofo práctico no está comprometido *a priori* con ninguna teoría que desea imponer al consultante 'por su propio bien' .»²⁹⁰

(5) En la consulta filosófica, el consultante es considerado como un agente activo más poderoso que cualquiera de sus creencias, y no como alguien a merced de sus síntomas.²⁹¹

(6) Mientras en la terapia patológica el tribunal de pruebas en cuanto a los síntomas es el paciente, el criterio de validez en la consulta filosófica es el ideal de la consistencia y la comunicabilidad intersubjetiva.²⁹²

(7) «La meta de la psicoterapia es la mejora de los síntomas del paciente, independientemente de los medios, mientras que en la consulta filosófica el objetivo primordial es el alivio emocional subordinado y juzgado por la satisfacción conceptual.»²⁹³

(8) «Las posiciones filosóficas, aunque sean cognitivamente asertivas, siempre permanecen, en principio, abiertas al cuestionamiento.»²⁹⁴

²⁸⁷ MIJUSKOVIC, B.: «Some Reflections on Philosophical Counseling and Psychotherapy», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 99.

²⁸⁸ *Ibid.*

²⁸⁹ *Ibid.*

²⁹⁰ *Ibid.*

²⁹¹ *Ibid.*

²⁹² *Ibid.*

²⁹³ *Ibid.*

²⁹⁴ *Ibid.*

(9) «La psicoterapia trata síntomas del pasado causado por experiencias disfuncionales, mientras que la consulta filosófica es conceptual y atemporal en su intención.»²⁹⁵

(10) «Los síntomas psiquiátricos causan necesariamente la inquietud ocupacional o social del sujeto; por ejemplo, el alcoholismo, mientras que las preocupaciones filosóficas (generalmente) no perjudican el funcionamiento social u ocupacional.»²⁹⁶

5.7. Consideraciones sobre la salud y la enfermedad

Podríamos afirmar que detrás de toda la polémica acerca de las similitudes o diferencias entre los mundos de la psicoterapia y de la consulta filosófica subyace el gran tema acerca de cuáles son los criterios que definen la salud y la enfermedad, o de cuáles son las características en función de las que podemos dirimir las diferencias entre una personalidad «normal» de otra que no lo es.

Los cuestionamientos acerca de si la consulta filosófica es algo solo para personas «cuerdas», de si el filósofo práctico está capacitado para atender a personas con «trastornos psicológicos», de si ha de derivar a otros profesionales (como psicólogos o psiquiatras) los casos en que los consultantes presenten un conjunto de síntomas tipificados como patologías de orden psicológico (en los manuales comúnmente utilizados a tal fin, como el DSM); las preguntas sobre los conocimientos que necesita un filósofo práctico para, en su caso, poder realizar dicho «diagnóstico» o derivación, etc., han sido cuestiones sobre las que los filósofos prácticos, de forma inevitable, han tenido que posicionarse.

En el marco de la psicología, es frecuente la utilización de términos como *paciente*, *terapeuta*, *diagnóstico*, *tratamiento*, *normalidad*, *desorden*, *trastorno*, *disfunción*, *psicopatía*, etc. Incluso las terapias que supuestamente guardan mayores similitudes con la consulta filosófica están plagadas de esta terminología, por lo que algunas de las caracterizaciones orientadas a establecer una distinción entre la psicoterapia y la consulta filosófica pusieron el énfasis en señalar la no adscripción a ningún marco teórico desde el que poder catalogar o etiquetar a sus consultantes en función de una supuesta «normalidad» o «anormalidad».

Veamos, por ejemplo, las declaraciones de Schefczyk al respecto:

²⁹⁵ *Ibid.*

²⁹⁶ *Ibid.*, p. 100.

El dominio de la consulta filosófica está compuesto, por tanto, por las consideraciones filosóficas que conducen a comprender al ser humano sano, eso que los psicoterapeutas consideran el estándar hacia el que apuntar. Una vez que se toma conciencia de que la validez de dichas consideraciones no puede determinarse por la psicoterapia, la importancia de la reflexión filosófica se hace evidente. En consecuencia, debería asumirse que la consulta filosófica debe manejarse con situaciones en las que los problemas no provienen de la enfermedad, sino que más bien surgen de la falta de claridad en las concepciones sobre la vida en el mundo.²⁹⁷

Por su parte, Tim LeBon afirma que los filósofos prácticos no diagnostican a sus consultantes de mentalmente enfermos, ni tienen unos parámetros estándar sobre la salud mental, ni se adentran en experiencias infantiles de gran profundidad, ni intentan aplicar el «modelo médico».²⁹⁸

Sin embargo, LeBon cree que, mientras que estas y otras diferencias similares que han sido plasmadas sirven para distinguir entre la consulta filosófica y el *counseling* psicológico, únicamente separan el *philosophical counseling* de la psicología clínica, del psicoanálisis y de la psiquiatría, pero no sirven para diferenciarla del *counseling* psicológico:²⁹⁹ tanto los *counselors* rogerianos como los existenciales comparten su oposición hacia todas estas prácticas mencionadas anteriormente con los filósofos prácticos.³⁰⁰

La diferencia real entre la consulta filosófica y otras formas de *counseling*, explica LeBon, es realmente más obvia: la consulta filosófica es más filosófica, y lo es en sus métodos, en su objeto y en su actitud, tal y como dijimos anteriormente.³⁰¹ Es *su naturaleza filosófica* lo que la distingue de las formas más filosóficas de terapia, como la terapia racional emotivo-conductual (TREC) y el *counseling* existencial.³⁰²

Pero esta última declaración nos introduce en un nuevo apartado, el de las diferencias entre la consulta filosófica y otras formas de terapia afines a ella.

²⁹⁷ SCHEFCZYK, M.: «Philosophical Counseling as a Critical Examination of Life-Directing Conceptions», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 77.

²⁹⁸ LEBON, T.: «Philosophical Counseling: an Introduction», en *Thinking Through Dialogue*, p. 8.

²⁹⁹ *Ibid.*

³⁰⁰ *Ibid.*

³⁰¹ *Ibid.*

³⁰² *Ibid.*

PARTE I: LOS DESAFÍOS TEÓRICOS MÁS IMPORTANTES DEL PHILOSOPHICAL COUNSELING EN SUS INICIOS

III. ALGUNAS TERAPIAS AFINES A LA CONSULTA FILOSÓFICA

¿Hay algo más lleno de *humanidad*, de verdadero y auténtico amor, que el impulso a colocarse al lado de un semejante y mantenerse allí, pase lo que pase, acompañándolo en la superación de sus dificultades, gozando con sus triunfos, siendo testigo del despertar de sus posibilidades mejores, es decir, estando presente en la batalla de un hombre para renacer, vivir con él ese renacimiento en una comunión apasionada, y todo ello sin ningún sentimiento de posesión, sin ningún afán de usufructo posterior, sabiendo que, una vez logrado el éxito, ese ser humano se incorporará a la vida y se alejará triunfador para confundirse con la corriente actuante de la humanidad, mientras otro necesitado acudirá a nosotros a buscar nuestro inagotable, no egoísta, eternamente fresco y eternamente satisfecho Eros psicoterapéutico?³⁰³

Como vimos, el hecho de que Achenbach escogiera una definición de *psicoterapia* en la que explícitamente se mencionaran los aspectos del modelo médico-clínico de dicho mundo le permitió mostrar una concepción en la que la división entre la consulta filosófica y la psicoterapia apareciera ante nuestros ojos como una delimitación clara y precisa (de hecho, en su opinión, no tenían apenas nada en común).

Pero no hace falta ser un experto conocedor del complejo y multifacético mundo de la psicoterapia para darse cuenta de que las definiciones de marcado sesgo clínico no hacen total justicia a la enorme variedad de concepciones y enfoques psicoterapéuticos que se han ido desmarcando del modelo clínico o del psicoanálisis clásico —otro de los enfoques más elegidos por los filósofos prácticos para la confrontación de su actividad— y que gozan de enorme vigencia en la actualidad:

Es simple delinear una distinción entre la consulta filosófica y el procedimiento de la psicoterapia definido de modo restringido como psicoanálisis. Pero cuando la psicoterapia se define de un modo más amplio englobando las distintas terapias existenciales, cognitivas y conductuales, las diferencias parecen verse ensombrecidas por sus numerosas e importantes similitudes.

[...] decir que únicamente la consulta filosófica se ocupa de las interpretaciones de la cosmovisión, de problemas éticos y de las cuestiones que giran alrededor del descubrimiento *de* un significado en la vida o del significado *de* la vida es estar mal informado acerca del extenso dominio de la psicoterapia.³⁰⁴

³⁰³ SEGUIN, Carlos A.: *Amor y psicoterapia*, Buenos Aires, Paidós, 1963. Citado en SÁNCHEZ BODAS, A. R., *et al.*: *¿Crear salud o curar enfermedad?* Buenos Aires, Holos, 1993, p. 49.

³⁰⁴ RAABE, P.: *Philosophical Counseling: Theory and Practice*. Westport, Praeger, 2001, pp. 106-107.

Hemos visto algunas de las razones que debilitan los argumentos que basan las diferencias entre la psicoterapia y la consulta filosófica en una conceptualización restringida del amplio y versátil mundo de las terapias psicológicas.

Mi propuesta ahora es hacer más bien lo contrario: hacernos eco de algunos modelos de terapia —de corte más cognitivo, humanístico o filosófico— y de las afirmaciones de algunos de sus exponentes más relevantes para poder analizar y decidir por nosotros mismos si en realidad es posible establecer demarcaciones nítidas entre los dos campos.

En concreto, en primer lugar, propongo revisar algunas de las formulaciones y declaraciones de la teoría de Albert Ellis (TREC); en un segundo lugar, nos detendremos en la visión del psicoanalista, psicólogo social y filósofo humanista Eric Fromm; por último, analizaremos algunas características de una de las disciplinas con las que, con frecuencia, se ha comparado a la consulta filosófica: el *counseling* (en particular, revisaremos la propuesta del *counseling* humanístico).

1. La terapia racional emotivo-conductual (TREC)

De entre las comparaciones que se han llevado a cabo entre la consulta filosófica y las distintas formas de psicoterapia, hay una que, por las similitudes encontradas, ocupa un lugar especial en las publicaciones del *philosophical counseling*. Se trata de la TREC, la terapia racional emotivo-conductual de Albert Ellis.

Peter Raabe, por ejemplo, admite haber encontrado afinidades entre las terapias de corte cognitivo-conductual y la consulta filosófica:

A pesar del hecho de que existen algunos desacuerdos acerca de cuál es el ámbito legítimo de la consulta filosófica, podemos encontrar semejanzas cercanas entre la consulta filosófica y las terapias cognitivo-conductuales.³⁰⁵

El filósofo señala, en particular, la dificultad que supondría marcar un trazo limpio entre la terapia racional emotivo-conductual y la consulta filosófica:

La similitud entre la TREC y la consulta filosófica es bastante evidente, por lo que ni es obvio en qué lugar ha de trazarse la línea de separación entre la consulta filosófica y esta forma de psicoterapia ni está claro cuán nítida podría ser dicha demarcación una vez delineada. Cuando se examinan de cerca otros enfoques, como la terapia centrada en la persona, la terapia existencial, la logoterapia y la teoría psicodinámica o la teoría profunda

³⁰⁵ *Ibid.*, p. 83.

que orienta otras formas de psicoterapia, encontramos que todas ellas se parecen a la consulta filosófica.³⁰⁶

Por su parte, Tim LeBon señala algunos de los elementos metodológicos que comparten el *counseling* existencial y la TREC con la consulta filosófica:

El *counseling* existencial es 'un enfoque del *counseling* fundamentado por autores que tienen una perspectiva filosófica fenomenológica-existencial'. Al igual que la TREC, es filosófico en el método, en este caso el fenomenológico,³⁰⁷ y también es filosófico en cuanto a sus presupuestos —es decir, los de la filosofía existencial (por ejemplo, en qué medida tenemos una voluntad libre y cuán deseable de la autenticidad). Pero existe una diferencia entre basar el *counseling* en teorías filosóficas, más que en teorías psicológicas, y filosofar realmente en las sesiones, lo cual implica [...] llevar al primer plano la filosofía de vida del consultante y utilizar una diversidad de métodos filosóficos con la conciencia de que estos podrían ser objeto de crítica.

[...] Sería, sin embargo, una falacia argumentar el hecho de que la consulta filosófica es globalmente más filosófica que la TREC o el *counseling* existencial a fin de declarar que es *mejor*; lo cual requeriría mucha más evidencia en relación a los beneficios de la consulta filosófica de la que hay disponible en la actualidad.³⁰⁸

Revisadas de forma escueta las opiniones de Raabe y LeBon, a partir de este momento analizaremos por nosotros mismos este tema a fin de comprender las razones por las que las semejanzas entre la consulta filosófica y la terapia REC han sido objeto de un detenimiento tan destacado en las publicaciones sobre *philosophical counseling*.

Mi propuesta es ir revisando uno a uno los aspectos más relevantes de la teoría de la TREC (en sintonía con lo hecho hasta ahora, es decir, analizando los presupuestos filosóficos, la tarea, los objetivos, el método, etc.) para que, por nosotros mismos, podamos juzgar si verdaderamente existen criterios fundados para afirmar su afinidad con la consulta filosófica.

Existe una unidad necesaria en toda teoría coherente entre sus principios filosóficos y valores básicos, sus objetivos y su metodología. Por eso resulta inevitable que en la descripción de los distintos elementos que estamos llevando a cabo tanto en el caso del *philosophical counseling* como haremos a continuación con la TREC aparezcan entrecruzados puntualmente algunos de ellos.

³⁰⁶ *Ibid.*, p. 85.

³⁰⁷ Además del método fenomenológico, LeBon señala que la TREC y la consulta filosófica también comparten el método filosófico crítico. (LEBON, T.: «Philosophical Counseling: an Introduction», en *Thinking Through Dialogue*, p. 8).

³⁰⁸ *Ibid.*

Aunque en ciertos aspectos resulte una separación un tanto forzada —como el rol, la tarea y la metodología, por ejemplo—, lo hacemos así en beneficio de una mayor facilidad de análisis.

1.1. Fundamentos filosóficos de la TREC

El propio Albert Ellis explica cuáles son algunos de los fundamentos filosóficos que están en la base de su teoría:

Muchos de los principios incorporados a la teoría de la psicoterapia racional emotiva no son nuevos; algunos de ellos, de hecho, los enunciaron por primera vez los filósofos griegos, estoicos romanos (como Epicteto y Marco Aurelio) y algunos pensadores del antiguo budismo o taoísmo [...] hace miles de años. Lo que probablemente sí sea nuevo es la aplicación a la psicoterapia de puntos de vista que se expusieron con anterioridad en contextos radicalmente distintos.³⁰⁹

Y a continuación explicita cuáles son algunos de estos principios fundamentales:

Si los estados permanentes de emoción, por lo general son la consecuencia del pensamiento consciente o inconsciente del individuo, [...] se puede concluir que es raro que se vea afectado (se vuelva triste o alegre) por objetos y acontecimientos externos, sino que, más bien, lo será por sus percepciones, actitudes o frases interiorizadas *sobre* las cosas y acontecimientos externos.³¹⁰

Afirmando que se trata de uno de los presupuestos básicos asumidos por los terapeutas de su enfoque:

Un terapeuta racional [...] cree que las relaciones humanas no están causadas generalmente por estímulos o sucesos externos, sino por las propias percepciones e interpretaciones del individuo, de estos acontecimientos externos.³¹¹

Reconociendo las fuentes filosóficas de esta premisa básica de su teoría:

Este principio, deducido a partir de mis sesiones terapéuticas con cientos de pacientes en los últimos años, fue descubierto y expuesto por primera vez por los filósofos estoicos, en especial por Zenón [...], Crisipo, [...] Cicerón, Séneca, Epicteto y Marco Aurelio.³¹²

Respecto a los fundamentos y principios filosóficos que sustentan la visión del mundo y de la vida sobre los que se sostiene su teoría, lo explica así:

³⁰⁹ ELLIS, Albert: *Razón y emoción en psicoterapia*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2006, p. 37.

³¹⁰ *Ibid.*, p. 52.

³¹¹ *Ibid.*, pp. 298-299.

³¹² *Ibid.*, p. 52.

En relación con el universo, el terapeuta racional toma una postura empírica y práctica. En relación con el hombre y su capacidad para vivir de un modo eficaz consigo mismo y con los demás, adopta una postura bastante estoico-hedonista, individualista e «idealista».

Filosóficamente, el terapeuta racional tiene simpatía por la mayoría de los fines a conseguir en la vida de los existencialistas modernos, como Buber [...], Sartre [...] y Tillich.³¹³

Tampoco podemos dejar de mencionar cuál es su concepción acerca de las emociones humanas, una de las cosas que, sin duda, más le acercan a muchos de los planteamientos sobre la consulta filosófica:

El enfoque de la TR subraya la idea de que la emoción humana no existe como algo en sí mismo, no tiene primacía sobre la conducta humana, no puede estar muy diferenciada de la idea y es muy controlable por los procesos del pensamiento.³¹⁴

Finalmente, Ellis también da cuenta de la idea de ser humano sobre la que se asienta su modo de concebir la libertad y la responsabilidad humanas: «En relación con la utilización del libre albedrío frente al determinismo, el terapeuta racional adopta una postura flexible y a mitad de camino.»³¹⁵

La visión del ser humano de la TREC queda expresada en una de las obras conjuntas de Albert Ellis del siguiente modo:

La TREC tiene una forma preestablecida de ver al ser humano, al que considera un ente científico capaz de utilizar la lógica y las pruebas empíricas y formular una filosofía básica propia.³¹⁶

1.2. El objeto de la TREC

El marco filosófico de la TREC se basa primordialmente en la premisa estoica de que «la perturbación emocional no es creada por las situaciones, sino por las interpretaciones de esas situaciones» (Epicteto, siglo I d. C.). Por consiguiente, el modelo ABC³¹⁷ utilizado

³¹³ *Ibid.*, p. 114.

Ellis, citando a Ellen Braaten, admite que, en general, los psicoterapeutas de su escuela comparten los presupuestos y fines existencialistas de la vida: «(1) Hombre, eres libre, defínete a ti mismo; (2) Cultiva tu propia individualidad; (3) Vive en diálogo con tus compañeros; (4) Tu propia experiencia es la máxima autoridad; (5) Sé testigo de la inmediatez del momento; (6) No hay ninguna verdad que no esté en la acción; (7) Puedes superarte a ti mismo con tus esfuerzos; (8) Vive tu potencialidad de forma creativa; (9) Cuando te elijas, elige al hombre; y (10) Debes aprender a aceptar ciertos límites de la vida». (*Ibid.*, p. 115).

³¹⁴ *Ibid.*, p. 115.

³¹⁵ *Ibid.*

³¹⁶ LEGA, Leonor, CABALLO, Vicente, y ELLIS, Albert: *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Siglo XXI de España Editores, 2009, p. 11.

³¹⁷ «El modelo ABC de la TREC habla de una *A* o acontecimiento activante, de una *B* o creencias irracionales y de una *C* o consecuencias». (*Ibid.*, p. 22).

por la TREC para explicar los problemas emocionales y determinar la intervención terapéutica para ayudar a resolverlos tiene como eje principal la forma de pensar del individuo, la manera como el paciente interpreta su entorno y sus circunstancias, y las creencias que ha desarrollado sobre sí mismo, sobre otras personas y sobre el mundo en general.³¹⁸

Aunque, quizás, a estas alturas de nuestro recorrido resulte redundante o innecesario señalar esto, llaman nuestra atención las similitudes entre las afirmaciones de Albert Ellis acerca del eje alrededor del cual gira su terapia y el principio de la cosmovisión asumido por las distintas concepciones del *philosophical counseling*.

1.3. Ideas sobre la naturaleza humana y el origen de las conductas neuróticas

Teniendo en cuenta que la mayor parte de las ideas irracionales las transmiten los padres y otros medios sociales y que son sustentadas por la gran mayoría de su comunidad, debemos reconocer que el individuo neurótico tiende a ser «estadísticamente» normal. En cierto sentido, lo que tiene es más una perturbación cultural o filosófica que psiquiátrica.

Exponemos a continuación, de forma breve, cuál es la teoría asumida por la TREC que explica el origen de muchos de los problemas emocionales y las dificultades conductuales de los seres humanos y cuál es el fundamento para poder revertirlos:

La TREC supone que existen dos tendencias básicas naturales, podría decirse biológicas, en el ser humano: una de ellas es la facilidad con que las personas, no importa lo racionalmente que hayan sido educadas, a menudo tienden a polarizar rápidamente sus deseos personales o sociales hasta exigencias rígidas y absolutistas. La otra es que las personas tienen el potencial para desarrollar la habilidad de identificar, cuestionar o debatir y cambiar dichas exigencias si así lo desean.

Por esa razón, este modelo terapéutico hace responsable al paciente de su forma de pensar, sentir y comportarse, y no a su pasado o a otras personas.³¹⁹

En estas afirmaciones, por tanto, podríamos decir que hay varias asunciones implícitas compartidas con algunas propuestas del *philosophical counseling* que hemos ido revisando: (1) la de que el ser humano es un ser racional, capaz de pensar, de reflexionar y de cuestionar sus propias creencias; (2) la idea de que nuestras dificultades no obedecen ni pueden ser explicadas únicamente en función de nuestras experiencias del pasado; y

Asimismo, el acontecimiento que los pacientes relatan como perturbador contiene tres elementos: «1) qué sucedió; 2) cómo *percibió* el paciente lo que sucedió, y 3) cómo *evaluó* el paciente lo que sucedió». Los elementos 1 y 2 son aspectos del acontecimiento activante (A), mientras que el último se refiere al sistema de creencias del paciente (B). (*Ibid.*).

³¹⁸ *Ibid.*, p. 18.

³¹⁹ *Ibid.*, p. 19.

(3) la visión del ser humano como responsable de su propia filosofía de vida y su modo de vivir.

Otro de los supuestos que la TREC comparte con algunas concepciones de la consulta filosófica es el de tomar en cuenta el peso de los distintos condicionamientos — familiares, educacionales, culturales, religiosos, etc.— en la gestación y el mantenimiento mecánico de nuestras creencias —muchas de ellas limitadas, erradas, inverosímiles o falaces— y nuestras filosofías de vida:

El hombre no es solo un animal muy sugestionable, sino que es autosugestionable de una forma anormal. E insisto en que, probablemente, la razón principal por la que sigue creyendo en la mayoría de los sinsentidos con que se le adoctrinó durante su infancia, es [...] porque de forma activa y enérgica sigue readoctrinándose.

[...] Esto es lo que fui comprendiendo de forma cada vez más clara [...]: que mis pacientes no estaban adoctrinados simplemente con ideas irracionales y falsas sobre su inutilidad, sino que, por inercia y de forma automática, al ser adultos, seguían agarrados a sus primeras ideas. Más sobre este punto: la mayor parte seguían [...] readoctrinándose de forma autodirectiva con las ideas negativas originales. Una y otra vez, y de un modo inventado, las hicieron seguir viviendo hasta llegar a ser parte integrante de las filosofías básicas de sus vidas.³²⁰

En un capítulo posterior, el creador de la TREC, declara lo siguiente:

Mantengo la hipótesis de que los seres humanos son un tipo de animales que, cuando se crían en una sociedad con las características de la nuestra, tienden a creer en ideas bastante falaces y a seguir readoctrinándose con estas ideas de un modo irreflexivo y de autosugestión. En consecuencia, las llevan continuamente a la práctica con una conducta pública que es autodestructiva o neurótica. La mayoría de estas ideas irracionales, como ya han señalado los psicoanalistas en estos últimos años, son inculcadas por los padres de los individuos en su primera infancia y después se fijan con fuerza debido a las ataduras con sus padres y a que las ideas estaban arraigadas, grabadas o condicionadas antes de que modos de un pensamiento más racional les dieran la posibilidad de lograr un asidero. Sin embargo, como han apuntado los revisionistas freudianos, la mayoría de ellas también son inculcadas por la cultura general del individuo y, en particular, por los medios de comunicación de esta cultura.³²¹

El psicoterapeuta norteamericano reconoce que dicha toma de conciencia supuso un antes y un después en el modo de abordar su labor:

Una vez que empecé a ver claro que la conducta neurótica está condicionada no solo por el exterior, o adoctrinada en los primeros momentos de la vida, sino que es también un adoctrinamiento interno o autosugestión del individuo, repetida³²² una y otra vez, hasta

³²⁰ ELLIS, A., *op. cit.*, pp. 24-25.

³²¹ *Ibid.*, pp. 56-57.

³²² El texto original dice *repartida* en lugar de *repetida*.

llegar a ser parte integrante de la filosofía de la vida que tiene en ese momento (y que continuamente reitera), la relación con mis pacientes dio un giro radicalmente distinto.³²³

1.4. La relación entre las dificultades emocionales y el pensamiento distorsionado

Los juicios de valor del hombre no son innatos. Al no tener un conocimiento innato de lo que es verdadero o falso, tampoco puede tenerlo de lo que es bueno o malo. Sus valoraciones y sus emociones son el producto de las conclusiones que ha prefigurado o aceptado, es decir, de sus premisas básicas.³²⁴

Veamos ahora con más detalle, de la mano del propio Albert Ellis, algunas de las afirmaciones que sostiene acerca de su concepción de las emociones, lo cual nos permitirá constatar la enorme influencia del pensamiento estoico que sustenta su visión y las grandes resonancias que su planteamiento comparte con algunas de las propuestas del *philosophical counseling*.

Los fundamentos teóricos de la TR se basan en el presupuesto de que la emoción y el pensamiento humanos *no* son dos procesos dispares o diferentes, sino que tienen coincidencias significativas.³²⁵

Un poco más adelante, dirá:

La emoción se causa y controla de distintas formas y una de ellas es el pensamiento. Gran parte de lo que llamamos emoción no es ni más ni menos que un tipo de pensamiento — parcial— lleno de prejuicios y altamente evaluativo.³²⁶

Y esta es la definición de *emoción* que finalmente propone Ellis:

Podemos definir la emoción como *la tendencia a ir hacia algo que intuitivamente se aprecia como bueno (beneficioso) o a alejarse de algo que intuitivamente se aprecia como malo (perjudicial). Esta atracción o aversión va acompañada de cambios fisiológicos que se organizan hacia el acercamiento o la retirada.*³²⁷

³²³ *Ibid.*, p. 26.

³²⁴ Branden, citado en: *ibid.*, p. 46.

³²⁵ *Ibid.*, p. 40.

³²⁶ *Ibid.*, p. 42.

Ellis se hace eco de algunas de las pruebas empíricas y teóricas a favor de la idea de que la emoción humana es un proceso actitudinal y cognoscitivo:

«Es tan difícil separar las emociones del conocimiento como lo sería el hacerlo con la motivación y el aprendizaje [...]. Las emociones [...] incluyen un componente cognoscitivo y una expectativa o disposición a actuar; su racionalismo y valor de adaptación depende de la adecuación de estos dos componentes en una situación dada. El prever que un objeto pueda ser bueno o malo y saber o no cómo relacionarse con él determina la actitud hacia él y también el sentimiento».

³²⁷ *Ibid.*, p. 44.

Albert Ellis reconoce la influencia que sobre su definición ha ejercido la teoría de la emoción de Magda Arnold (1960) y aporta para su comprobación varias citas, de las que recogemos las dos siguientes:

Albert Ellis destaca algo muy importante: que las respuestas emocionales —tanto las pasajeras como las más estables— tienen un componente común, a saber, la tendencia de acercamiento o de alejamiento hacia aquello que deseamos o que rechazamos, respectivamente; una tendencia, que, tal y como él mismo plantea, conlleva un significado implícito. Se trataría de la contestación a la pregunta: «¿Qué significado tiene *para mí* este hecho al que le estoy dando una respuesta?». ³²⁸

Ellis lo ejemplifica a través de la rabia con la que alguien puede responder ante un insulto o una injuria, algo que una buena parte de los humanos apreciaría como malo *para ellos*. ³²⁹ Ellis dirá que la rabia inmediata e irreflexiva depende, hasta *cierto* punto, de la propia visión del mundo, mientras que la rabia mantenida depende, en gran parte, de la actitud filosófica. ³³⁰

Finalmente, Ellis realiza la siguiente caracterización acerca del pensamiento de las personas emocionales:

A la gente emocional se le puede decir que su tipo de pensamiento es diferente al de la gente no emocional: es un tipo de pensamiento parcial que está tan influenciado por experiencias anteriores que llega a ser limitado, vago e ineficaz. Los individuos que piensan y que son relativamente tranquilos utilizan la máxima información posible. [...] Los relativamente emocionales y apasionados solo utilizan parte de la información de que disponen». ³³¹

A continuación, añadimos alguna cita más que redunda en la misma idea de unidad entre la emoción y el pensamiento, así como la interesante explicación acerca de cómo

«La emoción es un proceso complejo que comienza cuando algo es percibido y apreciado. La apreciación desarrolla una tendencia a ir hacia lo que se siente como emoción o a alejarse de ello, y requiere acción... Solo nos gusta o disgusta algo que conocemos. Debemos ver, oír o tocar algo, recordar que hemos actuado así o imaginarlo, antes de decidir que para nosotros es bueno o malo. Antes de que la sensación nos lleve a la acción se debe completar con alguna forma de apreciación. Solo se pueden evaluar las cosas cuando se comparan con algo similar en el pasado y con el efecto que produjeron en nosotros. Lo que se siente se debe apreciar en su contexto, a la luz de la experiencia; nuestra evaluación, por tanto, tendrá que basarse en muchos casos en la memoria...».

«Los seres humanos están motivados por una apreciación que es a la vez un juicio sensitivo y un juicio intelectual o reflexivo. La decisión final de la acción es una elección que, o bien lleva a cabo la emoción original, o actúa en contra de ella. En el hombre, la elección de una acción dirigida a un punto en esencia es un deseo racional, una inclinación hacia lo que se aprecia como bueno (agradable, útil o valioso) de un modo reflexivo. Estas tendencias racionales a la acción organizan la personalidad humana bajo la dirección de un ideal propio». (*Ibid.*, p. 43).

³²⁸ *Ibid.*, p. 46.

³²⁹ *Ibid.*

³³⁰ *Ibid.*

³³¹ *Ibid.*, p. 47.

interfiere en nuestras conductas y respuestas a las distintas situaciones el juicio evaluativo con el que interpretamos las cosas o las circunstancias:

El marco de referencia teórico de la terapia racional [actualmente, terapia racional emotivo-conductual] está basado en la premisa de que el pensamiento y las emociones de los seres humanos no son dos procesos diferentes, sino que se yuxtaponen de forma significativa y que, desde el punto de vista práctico, en algunos aspectos son esencialmente la misma cosa.³³²

Un poco más adelante hacen la siguiente puntualización:

Debe añadirse el papel que desempeñan las evaluaciones en las emociones de los seres humanos. Las evaluaciones son percepciones que el individuo tiene de una cosa o situación como «buena» o «mala» y que le llevan a comportarse o a responder hacia ella de forma positiva o negativa. [...] Las personas sienten emociones cuando evalúan un estímulo como «bueno» o «malo», como «beneficioso» o «dañino», y reaccionan hacia él en forma positiva o negativa. [...] Por consiguiente, podría decirse que las emociones son, simplemente, evaluaciones que van acompañadas de una sensación física fuerte.³³³

Cuando Ellis habla de las emociones, realiza una distinción entre las que podríamos considerar más puntuales y las que son más estables, siendo estas últimas las que nos aportan mayor información sobre cómo las significamos y, en consecuencia, las que tienen una mayor relevancia en los procesos terapéuticos, ya que albergan un mayor contenido filosófico:

Es importante diferenciar entre los sentimientos inmediatos e irreflexivos y las emociones y actitudes sostenidas durante un tiempo determinado. Aunque todos tienen en común el derivarse de la pregunta «¿qué significa este acontecimiento para mí?», e incluyen tendencias a actuar en favor o en contra, las emociones sostenidas parecen mucho más meditadas que las impulsivas y, por consiguiente, podrían tener una mayor orientación o influencia filosófica. [...] Estos [...] sentimientos o emociones con [...] mucho componente filosófico [son] los de mayor interés terapéutico, ya que se conocen como perturbaciones emocionales.³³⁴

1.5. La tarea del terapeuta

En la psicoterapia racional-emotiva se realiza un esfuerzo, dirá el mismo Ellis, para «descubrir, analizar, atacar y cambiar significativamente las suposiciones filosóficas fundamentales del individuo».³³⁵

³³² LEGA, L., *et al.*, *op. cit.*, p. 16.

³³³ *Ibid.*, p. 17.

³³⁴ *Ibid.*

³³⁵ ELLIS, A., *op. cit.*, p. 303.

Sugestión y autosugestión son eficaces en los síntomas neuróticos y psicóticos porque, *en primer lugar, son los instrumentos que causan o ayudan a producir estos síntomas*. Virtualmente, todas las emociones humanas adultas complejas y sostenidas son causadas por ideas o actitudes, y estas ideas o actitudes son, en primer lugar, *sugeridas* por personas y causas externas al individuo (especialmente por padres, profesores, libros, etc.), y son, en segundo lugar, continuamente autosugeridas por él mismo.³³⁶

Más adelante, afirma:

La TR, en su mayor parte, consiste en enseñar al individuo cómo está readoptándose a sí mismo con filosofías de vida negativas y tontas y cómo debe ver, examinar, comprender, desafiar y cuestionar estas filosofías negativas.³³⁷

Encontramos un énfasis en la descripción de la teoría de Albert Ellis, en los aspectos racionales/irracionales del pensamiento de las personas y en cómo estos influyen en su vida. La tarea del terapeuta se desprende, consecuentemente, de sus presupuestos sobre las causas de las perturbaciones de sus pacientes:

El tema central de la TR es que el hombre es el único animal que es a la vez racional e irracional; que sus perturbaciones emocionales o psicológicas, en gran medida, son el resultado de su pensamiento ilógico e irracional y que puede liberarse de la mayor parte de su infelicidad emocional y mental y de su perturbación si aprende a maximizar su pensamiento racional y a minimizar el irracional. La tarea del psicoterapeuta es trabajar con individuos que se sienten infelices o preocupados sin necesidad, o que están agobiados por una intensa ansiedad u hostilidad, y enseñarles (a) que sus dificultades, en gran parte, son el resultado de una percepción distorsionada y de un pensamiento ilógico, y (b) que existe un método, relativamente sencillo [...] para reordenar sus percepciones y reorganizar su pensamiento de tal forma que haga desaparecer la causa básica de sus dificultades.³³⁸

Sin duda, existen muchas resonancias entre los planteamientos de Albert Ellis y algunas de las propuestas del *philosophical counseling*; pero, en cuando a su énfasis en el papel que desempeña el pensamiento lógico y racional, muestra, sobre todo, claras similitudes con las propuestas de consulta filosófica englobadas en lo que se conoce como *rational thinking*.

³³⁶ *Ibid.*, p. 242.

³³⁷ *Ibid.*, p. 307.

³³⁸ *Ibid.*, p. 38.

1.6. Finalidad u objetivo

Fijémonos en las siguientes declaraciones del propio Ellis, en el énfasis que pone en la tarea «educativa» del terapeuta, un aspecto que, como ya señalamos, fue fuente de discusión en el ámbito del *philosophical counseling*:

En otras palabras, lo que pretendo es que todos los psicoterapeutas [...] enseñen o induzcan a sus pacientes a volver a pensar y percibir los sucesos y las filosofías de sus vidas para así cambiar sus pensamientos, emociones y conductas ilógicas e irreales.³³⁹

Más adelante hará la siguiente declaración acerca de sus presupuestos y del objetivo de su terapia:

Si las hipótesis hasta ahora expuestas tienen alguna validez, el principal objetivo de los psicoterapeutas sería el de mostrar a los pacientes que sus autoverbalizaciones, no solo *han sido*, sino que *todavía son* el origen de sus perturbaciones emocionales. Se debe enseñar a los pacientes que sus frases interiorizadas, en ciertos aspectos, son totalmente ilógicas o irreales y que ellos pueden cambiar sus emociones diciéndose a sí mismos — o, mejor dicho, *convenciéndose*— de la verdad de frases más racionales y menos autodestructivas.³⁴⁰

Quedando definida de la siguiente manera la meta principal del proceso terapéutico de su enfoque:

El principal objetivo de la TR es ayudar al paciente a ver claramente lo que son sus propias suposiciones o valores filosóficos básicos y a cambiar de forma importante estas premisas de vida.³⁴¹

1.7. Metodología

Hemos tratado de rastrear las similitudes que tantas veces llevaron a los filósofos prácticos de la primera generación a afirmar que había conexiones íntimas entre la TREC y la consulta filosófica que hacían difícil establecer límites claros entre ellas. Hasta ahora, hemos atendido a los supuestos filosóficos, hemos dado una breve cuenta de la teoría de la terapia REC y de cómo explica dicha teoría el origen y la perpetuación del pensamiento irracional de los pacientes y de sus consecuentes perturbaciones emocionales y conductuales, y hemos explicitado cuál cree Ellis que es la tarea fundamental del terapeuta y cuáles son los objetivos de la terapia.

Nos quedaría, finalmente, hacer un breve repaso acerca de la metodología de la TREC y de la naturaleza de la relación entre el paciente y el terapeuta, temas en los que

³³⁹ *Ibid.*

³⁴⁰ *Ibid.*, p. 56.

³⁴¹ *Ibid.*, p. 302.

encontraremos grandes resonancias, así como divergencias, en relación con la consulta filosófica.

Comprobamos, en primer lugar —quizás con cierto asombro por parte de algunos—, la denominación que el enfoque terapéutico que nos ocupa otorga al método a través del que se discute el sistema de creencias irracionales del paciente:

El debate o cuestionamiento ha constituido siempre el centro de la TREC. [...] El debate o cuestionamiento de las ideas irracionales o esquemas subyacentes de los pacientes se denomina *debate filosófico*.³⁴²

En la obra *Razón y emoción en psicoterapia*, Ellis, sin embargo, dirá que uno de los métodos más apropiados para conseguir los objetivos que se persiguen en la terapia racional es el «método didáctico»:

Lo que tiene que conseguir, por encima de todo, una psicoterapia eficaz es el cambio de las actitudes del paciente, en especial, sus actitudes para consigo mismo y con los demás. [...] Y aunque está claro que el cambio de actitudes de un individuo se puede conseguir de muy diferentes formas, [...] uno de los principales métodos para conseguir los cambios actitudinales es el método didáctico.³⁴³

Vemos ahora, cuál es el procedimiento del debate que utilizan los terapeutas de la TREC para discutir el sistema de creencias irracionales del paciente.

En el debate o cuestionamiento, los pacientes se enfrentan a sus filosofías irracionales y se les pide que las examinen, trozo por trozo, para que vean si tienen sentido y son útiles. El cuestionamiento es un proceso lógico y empírico en el que se ayuda al paciente a internalizar una nueva filosofía.³⁴⁴

En *Razón y emoción en psicoterapia*, Ellis, por su parte, enumerará los cuatro procedimientos más eficaces para desenmascarar el pensamiento ilógico del paciente:

El terapeuta eficaz debería estar desenmascarando continuamente las verbalizaciones autodestructivas y el pensamiento ilógico del paciente en el pasado, pero, sobre todo, las del presente, a través de: (a) llamar la atención de él sobre ellas o sacarlas a su consciencia; (b) enseñarle cómo le causan y mantienen su perturbación e infelicidad; (c) demostrarle exactamente cuáles son los vínculos ilógicos de sus frases interiorizadas, y (d) enseñarle cómo volver a pensar, desafiar, contradecir y reverbalar estas frases (y otras similares), de forma que sus pensamientos interiorizados lleguen a ser más lógicos y eficaces.³⁴⁵

En cuanto al objeto de dicho cuestionamiento, los terapeutas de la TREC trabajan fundamentalmente las cogniciones disfuncionales de tres tipos: «pensamientos

³⁴² LEGA, L., *et al.*, *op. cit.*, p. 49.

³⁴³ ELLIS, A., *op. cit.*, p. 170.

³⁴⁴ LEGA, L., *et al.*, *op. cit.*, p. 49.

³⁴⁵ ELLIS, A., *op. cit.*, p. 56.

automáticos, incluyendo inferencias, atribuciones y predicciones; creencias irracionales evaluativas, y creencias irracionales nucleares o esquemas».³⁴⁶

Repasamos, finalmente, cómo expresa Ellis su propia didáctica de ataque hacia estas cogniciones disfuncionales:

La mayoría de las técnicas terapéuticas, a sabiendas o no, lo que hacen es enseñar al paciente *que* su pensamiento no es lógico y cuál es el *origen* de ello, pero fracasan al intentar hacerle ver cómo lo *sustentan* en la actualidad y no son capaces de ayudarlo a que lo cambie y lo reemplace por una filosofía más racional de la vida. [...] Pero el terapeuta racional va más allá y hace un *ataque* directo e inequívoco a sus ideas irracionales generales y específicas, *induciéndolo* a adoptar puntos de vista más racionales.³⁴⁷

A continuación, explica cuáles son las técnicas que utiliza para lograr sus objetivos:

El ataque que la psicoterapia racional-emotiva hace a las posiciones ilógicas de la persona perturbada se centra en dos aspectos importantes: (a) el terapeuta, de forma directa, contradice y niega las supersticiones y la propaganda destructiva que el paciente aprendió en su infancia y que después él está reforzando; (b) el terapeuta halaga al paciente, lo anima, lo intenta convencer y a veces incluso le insiste para que se comprometa en alguna actividad (como hacer algo que tema), lo que actuará como contrapropaganda frente a los absurdos en los que cree.³⁴⁸

Finalmente, el mismo Ellis, reitera, una vez más, cuál es la finalidad primordial de su «llamativa» metodología: «Las dos principales actividades terapéuticas se llevan a cabo conscientemente con un fin claro: inducir al paciente a interiorizar una filosofía racional de la vida.»³⁴⁹

1.8. La relación entre paciente y terapeuta

La concepción del tipo de relación terapeuta-paciente de Albert Ellis, es coherente con el método de ataque descrito anteriormente:

Para hacer una incursión que sea efectiva en este tipo de pensamiento que se repita como en un círculo vicioso, por lo general, el terapeuta necesita tener un papel extremadamente activo en la contradicción de los pensamientos falsos del paciente y darle alternativas

³⁴⁶ LEGA, L., *et al.*, *op. cit.*, p. 49.

En la obra de Albert Ellis *Razón y emoción en psicoterapia*, en la que nos estamos basando para explicar algunas de las cuestiones básicas acerca de la TREC, en concreto en el capítulo 3, el autor enumera diez ideas irracionales o ilógicas «omnipresentes en la civilización occidental» que, según él, conducirían «inevitablemente a una neurosis generalizada».

³⁴⁷ ELLIS, A., *op. cit.*, p. 87.

³⁴⁸ *Ibid.*, pp. 87-88.

³⁴⁹ *Ibid.*, p. 88.

eficaces a sus problemas. Los que proponen la teoría de autorrealización de la personalidad, como Kurt Goldstein, A. H. Maslow y Carl Rogers, mientras que juiciosamente valoran el gran potencial que tienen los seres humanos [...], a menudo fracasan al comprender que este potencial existe, pero que está profundamente enterrado bajo miles de sedimentos emocionales cognoscitivos y que solo con una ayuda exterior activa podrán utilizarse.³⁵⁰

Ellis no cree que una relación simétrica cuya dirección esté a cargo del consultante sea efectiva. Modelos terapéuticos no directivos, como el de Carl Rogers, le parecen ciertamente ingenuos e ineficaces, por lo que apuesta por un rol claramente activo y directivo por parte del terapeuta, un rol que incluye, como vimos, una tarea marcadamente didáctica.

2. El psicoanálisis de Eric Fromm

El psicoanálisis no es solo una terapéutica, sino también un medio para comprenderse uno mismo, es decir, un medio para la propia liberación, un medio para el arte de vivir, lo que, en mi opinión, es la función más importante que puede tener el psicoanálisis. El valor principal del psicoanálisis, en realidad, es procurar una transformación espiritual de la personalidad, no curar síntomas.³⁵¹

A efectos de contrastar algunas de las visiones del psicoanálisis vertidas en los escritos de la primera época del *philosophical counseling* por los filósofos prácticos, simplemente citaremos algunos de los fragmentos que dan cuenta de la concepción acerca del psicoanálisis que sostiene Eric Fromm para así poder preguntarnos después si las diferencias que se enumeraron en el capítulo anterior se podrían seguir sosteniendo al confrontar la consulta filosófica con la visión de Fromm y de todos aquellos que sintonizan con su manera de pensar sobre el psicoanálisis.

2.1. Presupuestos básicos acerca de la naturaleza humana

Eric Fromm comparte el principio de la «tendencia a la actualización» de la psicología humanística y de algunos desarrollos de la psicología transpersonal. Veamos cómo explica Fromm el origen de la «enfermedad» a partir de este principio:

Hemos de preguntarnos cómo es que una persona se convierte en lo que llamamos neurótico, desgraciado; por qué no es lo que quiere ser y tiene tan poca felicidad en la vida.

³⁵⁰ *Ibid.*, p. 172.

³⁵¹ FROMM, Eric: *El arte de escuchar*. Barcelona, Paidós, 2006, p. 48.

Quisiera sugerir al menos una consideración. Mis observaciones me hacen creer en una ley general según la cual todo hombre, como todo animal, como cualquier semilla, quiere vivir. Y no solo quiere vivir, sino que quiere sacar de la vida el máximo placer y satisfacción. Nadie quiere ser desgraciado, ni siquiera masoquista. Para este, el masoquismo es su forma peculiar de obtener un máximo de placer.

[...] Pensemos en un árbol de nuestro jardín que esté en un rincón, entre dos muros, y reciba poco sol: se habrá desarrollado inclinado, buscando la luz. Así, también podemos decir de un hombre que está torcido, que no es como debiera ser de acuerdo a sus posibilidades. Y se ha torcido porque era su manera de obtener luz. Esto es lo que quiero decir. Todos queremos sol y una vida mejor. Pero si las circunstancias no le permiten a uno conseguirlo de manera positiva, lo conseguirá de manera torcida, quiero decir, simbólicamente, de una manera enfermiza, desviada. No obstante, seguirá siendo un hombre que trata de hacer lo que pueda para encontrar una solución a la vida. Esto no debemos olvidarlo. Cuando veamos a una persona con este malestar, no debemos olvidar que se ha desarrollado así buscando una solución a la vida. Y ansía encontrarla.³⁵²

Al igual que el psicólogo humanista estadounidense Carl Rogers, Fromm piensa que, aunque el movimiento de nuestro desarrollo esté orientado hacia el despliegue de nuestras potencialidades, para que la evolución de nuestras capacidades se exprese en dicho sentido se necesitan algunas condiciones:

Sabemos que el pleno desarrollo del hombre requiere ciertas condiciones. Si estas condiciones no se cumplen, si en vez de calor tiene frialdad, si en vez de libertad tiene coacción, si en vez de respeto recibe sadismo, el niño no morirá, pero se volverá un niño torcido, como el árbol que no recibe el sol necesario. Y estas pasiones, que son las pasiones torcidas, que son consecuencia de unas condiciones inadecuadas, son las pasiones irracionales del hombre. Y de ellas puede decirse que no fomentan el sistema interno del hombre, sino que tienden a debilitarlo o, finalmente, a arruinarlo, a veces mediante la enfermedad.³⁵³

Y, entre esas condiciones, Fromm parece asumir que es necesario afrontar, con madurez y responsabilidad, las preguntas de la dimensión humana de la que surgen las preguntas por la propia vida.

Ciertas condiciones llevan a un desarrollo saludable del hombre, mientras que otras llevan a fenómenos patológicos. Importa averiguar cuáles son unas y otras.

[...] la gente quiere vivir feliz, sin preocuparse de saber cómo se vive feliz. Sin embargo, ya dijo una vez el maestro Eckhart: «¿Cómo se puede aprender el arte de vivir y de morir sin recibir ninguna instrucción?». Perfectamente cierto y esencial. Hoy, la

³⁵² *Ibid.*, pp. 73-74.

³⁵³ *Ibid.*, p. 76.

gente cree que puede hacerse muy feliz, sueña con toda la felicidad, pero no tiene la menor idea de qué condiciones llevan a la felicidad ni a algún tipo de vida satisfactoria.³⁵⁴

El filósofo alemán ofrece una interpretación muy alejada de la opinión generalizada sobre la inutilidad de la filosofía, sobre el conocimiento por el que, en verdad, vale la pena interesarse:

En mi opinión, no merece la pena aprender nada que no tenga un efecto verdadero para la vida de uno. Es mejor dedicarse a la pesca, a los deportes náuticos, al baile o a cualquier otra cosa que aprender cosas sin efecto directo ni indirecto sobre la vida de uno.³⁵⁵

2.2. Motivos de consulta

Respecto a la concepción de Fromm sobre la enfermedad, afirma: «Llamamos *enfermizo* solamente [a] lo que estorba al funcionamiento social. El concepto de enfermedad es esencialmente un concepto social».³⁵⁶

Y en relación al tipo de personas que acuden a una terapia psicoanalítica, qué tipo de problemas les acucian y qué clases de cambios son los que, en su opinión, pueden resultar efectivos y significativos para ellas, en última instancia, Fromm declara lo siguiente:

Hoy, la mayoría de los que van al psicoanálisis padecen de lo que antes se llamaba «el malestar del siglo», una desazón característica de nuestra época. No ofrecen ningún síntoma, ni siquiera de insomnio, pero se sienten descontentos y retraídos. La vida no tiene sentido para ellos, no tienen ganas de vivir, se dejan llevar, sienten un malestar vago. Y esperan que el psicoanálisis pueda remediarlo.³⁵⁷

Pero Fromm no cree que el nivel de las soluciones a los problemas o el malestar de las personas que se psicoanalizan esté en el de los meros cambios superficiales, sino en el de una transformación profunda:

El psicoanálisis no puede tener éxito con nadie que sufra este malestar sin que cambie y se transforme radicalmente su carácter. Los cambios menores no sirven para nada. [...] una personalidad, o una organización, es un sistema, o sea, que no es la simple suma de sus muchas partes, sino que es una estructura, y el cambio de una parte de la estructura afecta a las demás. Pero el sistema en sí tiene una coherencia que le hace conservar su estructura, por lo que tiende a repeler los cambios; de modo que, si introducimos cambios menores en esta estructura, no conseguimos demasiado.

[...] La estructura tiende a su conservación.

³⁵⁴ *Ibid.*, p. 78.

³⁵⁵ *Ibid.*, p. 80.

³⁵⁶ *Ibid.*, p. 83.

³⁵⁷ *Ibid.*, p. 71.

Y el individuo es una estructura; [...] solo una transformación fundamental de nuestro sistema de la personalidad puede producir un cambio.³⁵⁸

2.3. El objetivo: el conocimiento propio y la transformación

En cuanto al logro de conseguir esta reestructuración de los engranajes de nuestra estructura funcional, una que nos permita orientarnos y conducirnos en la vida, el psicólogo y filósofo de origen alemán piensa que no podrá producirse hasta que no se dé un cambio fundamental, a saber, aquel que nos permita pasar del ámbito de las respuestas a la pregunta «¿por qué soy como soy?» (psicología/psicoanálisis) y desembocar en la pregunta filosófica «¿quién soy?».

Actualmente, gran parte del psicoanálisis ha degenerado en una terapéutica de puro condicionamiento. No en teoría, pero sin afirmar la responsabilidad de uno mismo. En lógica, se pregunta uno: «¿Por qué soy como soy?». Es casi lo más preguntado, la fórmula fundamental de la mayoría de las psicoterapias, la de «por qué soy como soy». Pero yo quiero comprender «quién soy yo»; no «por qué soy como soy», sino «quién soy yo».³⁵⁹

Dicho cambio ha de permitirnos asimismo recalar en la pregunta, también filosófica, acerca de dónde radica nuestro verdadero bien o qué es la vida buena:

Es una tarea muy difícil la de reformarse a sí mismo, difícilísimo conseguir, digamos, una transformación verdadera del carácter. De hecho, esta ha sido la misión de todas las religiones, de todas las filosofías, de la mayoría de ellas; desde luego, de la filosofía griega y de algunas modernas. Háblese del budismo, del cristianismo o del judaísmo, de Espinosa o Aristóteles: todos han tratado de averiguar qué puede hacer el hombre para orientarse, para encontrar una forma mejor, más elevada, más sana, más gozosa y más vigorosa de vida.³⁶⁰

2.4. La tarea: eliminar los obstáculos que impiden nuestra salud

Si elimino mis obstáculos interiores [y comienzo] a enterarme de lo que realmente me pasa, puede empezar a obrar mi afán innato de salud. Lo digo por la creencia y por la experiencia personal, mía y de otros, en sentido muy alto, de que todo hombre tiende al bienestar, no solo biológico y fisiológico —lo cual es bien sabido—, sino también psicológico.³⁶¹

³⁵⁸ *Ibid.*, pp. 71-72.

³⁵⁹ *Ibid.*, p. 65.

³⁶⁰ *Ibid.*, p. 74.

³⁶¹ *Ibid.*, p. 96.

Se trata, por tanto, no de forzar las cosas ni de modificarlas para que se orienten en otro sentido, sino de eliminar aquellos obstáculos que están impidiendo el flujo natural de nuestra energía, para que esta se encauce a favor de nuestra mayor salud.

2.5. El objeto: el conflicto verdadero

Una idea muy interesante que explica Fromm es la idea de no dar por hecho que el *objeto*, es decir, el problema con el que el psicoanalista ha de relacionarse, es con aquel conflicto que el paciente relata. Es necesario hacerse la pregunta de cuál es el problema fundamental que subyace a la cuestión que plantea la persona. En otras palabras, se trata de distinguir entre el problema primordial y la dificultad aparente:

El conflicto verdadero de una mujer puede ser, por ejemplo, su incapacidad de emanciparse de una autoridad, su incapacidad de ser ella misma y de empezar a vivir su propia vida: su incapacidad de ser libre. Su conflicto ficticio es si debe casarse o si debe divorciarse de su marido. [...] Pero, mientras siga concentrándose en este problema particular, no podrá empezar a encontrar más sentido a su vida, no podrá ocuparse de su conflicto verdadero, que es el de su libertad, el de su relación entera con el mundo, de su falta de interés por el mundo, de su mezquindad, la gran mezquindad de su existencia entera en el mundo, todo lo que le es inasequible.

Es [...] como si uno quisiera abrir una puerta equivocándose de llave: la puerta no se abrirá [...], y mientras siga insistiendo con la misma llave, o con cualquier otra cosa, no conseguirá nunca abrir la puerta. Tiene que tener la llave verdadera.

[...] Pregúntese uno mismo, examine su vida y examine la vida de otras personas [...] Entonces, veremos hasta qué punto la gente suele ocuparse del problema equivocado y trata de resolver algo que no se puede resolver.³⁶²

2.6. Efectos terapéuticos del psicoanálisis

Todos sabemos el coste energético que tienen en nuestro cuerpo y en nuestra vida las perturbaciones emocionales. Cuando Eric Fromm explica algunos de los beneficios de poder trascenderlas habla de un aumento de energía, y también de libertad y de alegría:

Toda represión requiere energía para mantenerse. Por decirlo más sencillamente, la resistencia exige mucha energía. Pues bien, esta energía se retira, se gasta inútilmente, [...] Es una energía desperdiciada. Una vez que se elimina la represión, una vez hemos dejado de alimentar la resistencia, volvemos a tener disponible esta energía. La consecuencia vuelve a ser un aumento total de energía disponible, lo que significa un aumento de libertad, e incluso podríamos decir, con Spinoza, un incremento de la virtud y el gozo.³⁶³

³⁶² *Ibid.*, pp., 93-94.

³⁶³ *Ibid.*, p. 96.

Otro de los efectos del psicoanálisis, entendido según la visión de Fromm y llevado a buen puerto, es el logro de una mayor autenticidad, de un progresivo florecimiento de la propia singularidad:

Cada persona tiene su propio ser, y peculiarísimo: no hay personas repetidas. En este sentido, el hombre es singular: no hay ningún otro como él. No se trata de crear una norma para que toda la gente sea igual, sino de crear la norma de que el pleno florecimiento, el pleno nacimiento y la plena viveza se den en cada uno, independientemente de cómo sea, de qué clase de flor sea.³⁶⁴

Finalmente, Fromm explica cómo la profundización en la comprensión de los problemas últimos de sus pacientes revierte en un incremento de su libertad y confianza:

El efecto terapéutico del psicoanálisis se debe al aumento de la libertad de una persona cuando puede comprender cuáles son sus conflictos verdaderos, en vez de los ficticios.³⁶⁵

Un poco más adelante afirma:

El querer resolver problemas que no se pueden resolver es un trabajo de Sísifo. Es desalentador y consume mucha energía porque siempre se intenta y se vuelve a intentar sin que, por la misma índole del caso, se pueda lograr. [...] Porque el método entero es inaplicable.

[...] Es como si uno quisiera resolver un problema matemático o científico partiendo de un planteamiento erróneo.

[...] yo creo que esto en sí mismo, el ver el conflicto real en vez del ficticio, produce un aumento de libertad, de energía y de confianza que es muy importante».³⁶⁶

3. El *counseling* humanístico

En muchos escritos acerca del *philosophical counseling* aparecen referencias constantes al ámbito profesional del *counseling* (psicológico), bien sea para señalar algunas de sus conexiones, o, por el contrario, para dar cuenta de las diferencias existentes entre ambas actividades.

Y es que los residentes muchos países en los que la profesión del *counseling* ha recorrido ya un largo camino, conocen perfectamente el trabajo que desempeña un *counselor*, una actividad oficial y legalmente reconocida con identidad y funciones propias que la diferencian de la labor de los psicólogos —si bien es verdad que, a veces, sus fronteras, tal y como sucede con la consulta filosófica, tampoco sean fáciles de delimitar—.

³⁶⁴ *Ibid.*

³⁶⁵ *Ibid.*, p. 93.

³⁶⁶ *Ibid.*, pp. 95-96.

Durante los años que viví en Buenos Aires cursé los estudios de Counseling. La planificación curricular oficial que se impartía en Holos, la institución en el que me formé (la única existente en aquellos momentos, a finales de la década de los noventa del siglo XX) estaba diseñada para impartirse durante tres años de carrera (o tecnicatura superior) más un cuarto de posgrado o especialización. Pues bien, una de estas especializaciones que Holos ofertaba se denominaba Counseling Filosófico. Este posgrado comenzó a ofrecerse en esta escuela de psicología humanística en el año 2002, motivo por el cuál, muy a mi pesar, no pude cursarlo (regresé a España en el 2001). En su lugar, me especialicé en Desarrollo Personal en el año 2000.

Aunque en España el *counseling* sea una profesión prácticamente inexistente como tal (en la actualidad solo se imparte como formación de máster), en otros países del mundo, incluidos varios de habla hispana, tiene una entidad y una proyección profesional muy relevantes.

El posgrado en counseling filosófico quedó en mis anotaciones como «asignatura pendiente», una de las razones por las cuales, más tarde, comencé mis estudios universitarios de Filosofía en Madrid. La posibilidad de que el *counseling* y la filosofía se pudieran enriquecer y nutrir mutuamente era una intuición que albergaba desde que empecé a profundizar en la teoría del enfoque centrado en la persona de Carl Rogers (la orientación que se enseñaba en la institución que yo estudiaba).

La gran aportación de Rogers, al menos una de las que más ha trascendido dentro del mundo de la psicoterapia, fue su contribución a las actitudes básicas necesarias para construir un vínculo terapéutico facilitador de la autocomprensión, el cambio y la transformación de los consultantes.

Es normal que cuando los filósofos prácticos iniciaron su actividad atendiendo a consultantes, se sintieran sin la formación ni los recursos que necesitaban para establecer un vínculo con personas que aparecían ante ellos con problemas o conflictos parecidos, si no iguales, a los que los pacientes contaban a sus terapeutas. Multitud de preguntas a las que tendrían que ir dando respuesta surgían: ¿cómo abordar una consulta?, ¿qué cosas explicar y qué cosas no?, ¿cómo reaccionar si la persona se desborda emocionalmente?, ¿cómo sabré si debo derivar a un consultante con depresión, por ejemplo, o con algún otro trastorno?, etcétera.

Es por ello, quizás, que cuando las preguntas tenían que ver con el tipo de relación entre el filósofo y el consultante, uno de los referentes comúnmente mencionados (bien para asentir a su teoría, bien para oponerse a ella) fuera Rogers.

La propuesta terapéutica de Rogers era la de una relación *no directiva*, en la que la actividad fundamental del terapeuta venía dada a) por su capacidad de *comprender empáticamente* el marco de referencia interno de los consultantes; b) por una actitud no

enjuiciadora de *aceptación incondicional* del consultante, es decir, del modo en el que sentía, pensaba y se comportaba en ese momento; y c) por su propia capacidad de ser auténtico en la relación. Las tres actitudes que debían estar presentes en una relación terapéutica eran, por tanto, la *empatía*, la *aceptación* y la *autenticidad*.

Ahondaremos en estas tres actitudes cuando exponamos el enfoque sapiencial, y podremos opinar con mayor criterio acerca de si la propuesta actitudinal de Rogers es o no relevante para la consulta filosófica.

Sin embargo, tal y como hicimos anteriormente, haremos un brevísimo repaso por algunas de las características en las que estamos recalando a fin de poder examinar si realmente existen fundamentos para afirmar o negar alguna afinidad entre el ámbito del *counseling* y el de la consulta filosófica.

3.1. Definición

Partiremos de la propia definición de Rogers:

La orientación psicológica es una relación estructurada y permisiva que permite al cliente comprenderse mejor a sí mismo, de tal manera que pueda ir dando pasos positivos a la luz del nuevo enfoque que quiere dar a su vida.³⁶⁷

Reuniendo los aspectos primordiales que Sánchez Bodas (el introductor del *counseling* en Argentina) destaca en su definición, podríamos definir la consultoría psicológica,³⁶⁸ de forma sintética, diciendo que es un proceso de ayuda psicológica facilitado por un consultor psicológico profesional (*counselor*), dirigido a personas normales en crisis, con conflictos o estancadas, cuyos objetivos fundamentales son: la prevención de la salud mental, el cambio o la resolución de problemas y la facilitación del desarrollo personal.³⁶⁹

De acuerdo a esta última definición (hay muchas otras), parecería, al menos en un principio, que en el caso de que hubiera algún tipo de difusión de fronteras interdisciplinar, el *counseling* tendría que debatirse con el campo de la psicología.

Pero seguiremos avanzando para revisar, una a una, algunas de las características que definen esta actividad a fin de comprobar por nosotros mismos si realmente existen

³⁶⁷ ROGERS, Carl: *Orientación psicológica y psicoterapia*. Narcea, 1978, p. 30.

³⁶⁸ En lugar de *orientación psicológica*, en Argentina se suele utilizar la expresión *consultoría psicológica*.

³⁶⁹ SÁNCHEZ BODAS, A. R.: «Definición del *counseling* (Consultoría psicológica)», en SÁNCHEZ BODAS, A. R., *et al.*: *¿Crear salud o curar enfermedad?* Buenos Aires, Holos, 1993, p. 29.

Sánchez Bodas aclara que no se puede hablar de un solo tipo de consultoría psicológica y que este depende de tres factores, a saber: de la postura ideológica del *counselor*, de la metodología utilizada y de los consultantes y los motivos de consulta.

aspectos comunes o afines con la consulta filosófica o si, en alguna medida, el *counseling* alberga aspectos que pudieran resultar de su interés.

3.2. Fundamentos filosóficos y presupuestos básicos

Según Sánchez Bodas (el precursor del *counseling* en Argentina), las raíces filosóficas del *counseling* humanístico han de buscarse en el humanismo clásico, el humanismo socialista, el existencialismo, la fenomenología, la fenomenología existencial, la filosofía oriental y el Antiguo Testamento.³⁷⁰

En cuanto al enfoque centrado en la persona (C. Rogers), en el que se basa el *counseling* humanístico,³⁷¹ podemos decir que su eje central, el soporte sobre el cual se sustenta y estructura esta teoría, es la *tendencia actualizante*, un principio que sostiene que «el hombre tiene una capacidad innata para desarrollar todas sus potencialidades relacionadas con el crecimiento y la actualización cuando no hay interferencias o amenazas que lo obstaculicen».³⁷²

La tendencia actualizante, explica el psiquiatra argentino Jorge Poliak, funciona como patrón de medida, es decir, valorando positivamente lo que refuerza esta tendencia y negativamente lo que la contradice.³⁷³ Es por ello, afirma, que para Rogers existe una sola motivación polimorfa (monismo) respecto al organismo en su totalidad como punto de partida de todas las energías puestas al servicio de esta tendencia básica al crecimiento y la autorrealización.³⁷⁴

³⁷⁰ SÁNCHEZ BODAS, A. R.: «La Psicología Humanística: confluencias en un modelo integrativo», en SÁNCHEZ BODAS, A. R. (ed.): *Counseling humanístico. Teoría y práctica. Volumen I. Fundamentos teóricos*, p. 170.

³⁷¹ Bodas afirma que el enfoque centrado en la persona (ECP) es una psicología profunda porque busca la transformación del consultante, y no solo un cambio; [...] un enfoque que aspira a facilitar que el Ser exprese más plenamente sus metas y valores propios (personalización). (*Ibid.*, pp. 154-155).

«Profundo (en psicología) es hoy comprender, comprender, acompañar y facilitar la personalización, y esto es lo que hacemos los del ECP». (*Ibid.*, p. 156).

³⁷² POLIAK, Jorge O.: «Fundamentos del enfoque centrado en la persona. Teoría de la personalidad», en SÁNCHEZ BODAS, A. R. (ed.): *Counseling humanístico. Teoría y práctica. Volumen I. Fundamentos teóricos*, p. 117.

³⁷³ *Ibid.*, p. 118.

³⁷⁴ *Ibid.*, p. 119.

3.3. Objetivos

Sánchez Bodas explica que la consultoría psicológica tiene por objetivo concreto procurar que el consultante adquiriera esos recursos internos,³⁷⁵ recupere el poder sobre sí y pueda desde allí elegir vivir en sus grupos de pertenencia o en aquellos que considere más acordes a sus proyectos e impronta de vida.³⁷⁶

En otra de sus obras, afirma que el *counseling* aspira a facilitar la autoayuda, la autodirección y la competencia operativa del individuo para resolver el motivo de consulta y facilitar el desarrollo personal.³⁷⁷ Y un poco más adelante dirá que el objetivo es el cambio interno y externo que se manifestará en el consultante a través de sus actitudes y en la manera de percibirse a sí mismo, a los otros y al mundo en general.³⁷⁸

Finalmente, al enumerar aquellas cosas que el *counseling* intenta favorecer, Bodas señala varios aspectos, entre ellos: (1) un paulatino conocimiento de sí mismo;³⁷⁹ (2) la apertura a la experiencia vivida en el aquí y ahora;³⁸⁰ (3) la elucidación de aquellos aspectos históricos que siguen incidiendo en el hoy;³⁸¹ (4) la reconsideración de los constructos perceptuales instalados;³⁸² (5) la aceptación de sí mismo;³⁸³ (6) el descentramiento de miradas condicionadas y condicionantes;³⁸⁴ (7) la superación de los síntomas;³⁸⁵ (8) la reconsideración de alternativas nuevas para sí mismo;³⁸⁶ (9) la

³⁷⁵ Al hablar de *recursos internos* se refiere a los recursos mencionados en la cita que unas líneas anteriores él mismo hace del psicoanalista francés Jean Bergeret: «[...] normal es aquel ser humano que logra adquirir el conjunto de elementos que le permiten acomodarse interiormente para procurarse no la ilusión de la omnipotencia o de la felicidad, sino al menos zonas bastante sólidas y constantes de eficiencia y bienestar, en medio de sus obligatorias imperfecciones y sus no menos obligatorios conflictos internos» (citado *Ibid.*, p. 72).

³⁷⁶ SÁNCHEZ BODAS, A. R.: «Qué es el *counseling*», en SÁNCHEZ BODAS, A. R. (ed.): *Counseling humanístico: teoría y práctica. Volumen I. Fundamentos teóricos*, p. 72.

³⁷⁷ SÁNCHEZ BODAS, A. R.: «Definición del *counseling* (Consultoría Psicológica)», en SÁNCHEZ BODAS, A. R., et al.: *¿Crear salud o curar enfermedad?*, p. 36.

³⁷⁸ *Ibid.*, p. 71.

³⁷⁹ SÁNCHEZ BODAS, A. R.: «La Psicología Humanística: Confluencias en un modelo integrativo», en SÁNCHEZ BODAS, A. R. (ed.): *Counseling humanístico. Teoría y práctica. Volumen I. Fundamentos teóricos*, p. 181.

³⁸⁰ *Ibid.*

³⁸¹ *Ibid.*

³⁸² *Ibid.*

³⁸³ *Ibid.*

³⁸⁴ *Ibid.*

³⁸⁵ *Ibid.*

³⁸⁶ *Ibid.*

creatividad;³⁸⁷ y (10) el desarrollo de la persona como un todo, más allá de los conflictos puntuales.³⁸⁸

3.4. Las funciones del *counseling*

Bodas afirma que las funciones del *counseling* son acompañar emocionalmente, aconsejar, asesorar, asistir en procesos de cambio y de desarrollo personal y facilitar el despliegue de potenciales.³⁸⁹

El psicólogo argentino explica que los procesos orientados al despliegue personal están ligados a lo que se denomina *counseling* filosófico o terapia filosófica, en cuyo caso la consulta se orienta hacia un camino de búsqueda de un lugar en el mundo, en un sentido vital existencial, promoviendo un trabajo reflexivo sobre los modos posibles de ser en el mundo para cada consultante.³⁹⁰

En este tipo de procesos, aclara, existe una necesidad de explorar cuestiones de índole existencial que perturban la vida del consultante;³⁹¹ esto implica un trabajo fenomenológico existencial profundamente reflexivo [...] que posibilite desde una revisión del sistema de creencias hasta un cambio de paradigma vital.³⁹²

Podemos afirmar, por tanto, al menos en el tipo de trabajo orientado a despliegue de potencialidades, que, en tanto se trata de un proceso que posibilita la reflexión del sistema de creencias del consultante, existe una similitud innegable, al menos en este aspecto.

3.5. Las capacidades del *counselor*

Al igual que el filósofo práctico, será necesario no solo que el *counselor* tenga una formación que le habilita para facilitar procesos de ayuda, sino que también necesita una madurez personal:³⁹³ debe estar preparado técnica y humanamente para ejercer el rol de la coordinación de la consulta y su tarea lo implica desde lo que sabe y desde lo que es.³⁹⁴

³⁸⁷ *Ibid.*

³⁸⁸ *Ibid.*

³⁸⁹ SÁNCHEZ BODAS, A. R.: «Definición del *counseling*», en SÁNCHEZ BODAS, A. R., *et al.*: *¿Crear salud o curar enfermedad?*, p. 20.

³⁹⁰ *Ibid.*

³⁹¹ *Ibid.*

³⁹² *Ibid.*

³⁹³ «La propia maduración y el trabajo consigo mismo es lo que permitirá al consultor no proyectar sus situaciones no resueltas, sus valores, sus dogmas, sus ideas acerca de lo que es mejor o peor». (*Ibid.*, p. 48).

³⁹⁴ *Ibid.*, p. 39.

En cuanto al modo de ser del *counselor*, Bodas aclara que necesita estar entrenado para el desarrollo de las tres actitudes básicas: empatía, congruencia y «mirada» incondicional;³⁹⁵ además de disponer de una apertura perceptual y liberarse de prejuicios y dogmas;³⁹⁶ tener un autoconocimiento de los propios constructos personales;³⁹⁷ desarrollar la autoestima, la tolerancia y la sensibilidad, así como la paciencia, la posibilidad para el contacto y el encuentro;³⁹⁸ y, por último, adquirir un estilo propio.³⁹⁹

3.6. Metodología

La metodología del enfoque centrado en la persona (ECP) tiene como base el marco actitudinal de Rogers, basado en las tres condiciones necesarias para establecer una relación de ayuda que favorezca el desarrollo de las potencialidades del consultante: la empatía, la congruencia y la aceptación incondicional.

En cuanto a los recursos, el recurso básico compartido por los profesionales que adoptan el ECP es el *reflejo*, una respuesta basada en la empatía que tiene como objetivo, en una primera instancia, hacer saber al consultante que se lo escucha, acompaña y comprende, y en una segunda —la más importante—, ayudar al consultante a reperibirse y revisar su mundo de vivencias y de significados.⁴⁰⁰

El reflejo tiene como fundamento filosófico la reducción fenomenológica. El reflejo intenta hacer una devolución comprensiva del discurso del consultante tras haber realizado un proceso de eliminación del contenido superficial (epojé) y haber captado la esencia emocional y de significado (intuición eidética).

Además del reflejo, otros recursos básicos son el silencio empático, las preguntas, las intervenciones directas (como sugerencias, clarificaciones, señalamientos, recapitulaciones, consejos, proporcionar información, etc.) y algunos recursos integrativos como la dramatización, la silla vacía, métodos imaginativos (como el ensueño guiado), PNL, *focusing* o técnicas corporales.⁴⁰¹

³⁹⁵ *Ibid.*

³⁹⁶ *Ibid.*

³⁹⁷ *Ibid.*

³⁹⁸ *Ibid.*

³⁹⁹ *Ibid.*

⁴⁰⁰ SÁNCHEZ BODAS, A. R.: «Metodologías del *counseling*», en SÁNCHEZ BODAS, A. R., *et al.*: *¿Crear salud o curar enfermedad?*, p. 80.

⁴⁰¹ *Ibid.*, pp. 78-102.

PARTE I: LOS DESAFÍOS TEÓRICOS MÁS IMPORTANTES DEL PHILOSOPHICAL COUNSELING EN SUS INICIOS

IV. ESPECIFICIDAD FILOSÓFICA

El problema tratado en el apartado anterior deriva en un cuestionamiento ulterior: bien sea que los filósofos prácticos declaren que la consulta filosófica y la psicoterapia son algo radicalmente distinto; bien afirmen que poseen algunos rasgos en común, así como otros que las diferencian; o bien concluyan que ambos campos configuran distintos tipos de terapia —pero terapia al fin—, es fundamental poder determinar cuáles son los rasgos distintivamente filosóficos de la consulta filosófica. Veamos en primer lugar la pregunta y la respuesta de J. Mills:

¿Qué puede ofrecer en verdad la consulta filosófica que sea diferente del diluvio de psicoterapias que ya inundan el mercado? ¿Tiene algo que aportar que en verdad sea novedoso y beneficioso al campo de la salud mental? Con la plétora de las distintas estrategias de intervención basadas en gran medida en doctrinas y principios filosóficos que determinan la estructura, el foco, el curso y el método de tratamiento —incluidas la terapia cognitiva, la terapia cognitivo-conductual, la terapia racional-emotiva, la terapia fenomenológica-existencial, la terapia humanista y centrada en el cliente, la psicología gestáltica, el análisis del Dásein, el análisis jungiano y lacaniano y la Logoterapia— ¿está la consulta filosófica reinventando la rueda? Muchos filósofos prácticos trazaron una línea entre el análisis psicológico de la vida de los clientes [...] y un análisis conceptual de las cosmovisiones, el sistema de creencias, las actitudes proposicionales y las justificaciones racionales implícitas en las asunciones filosóficas de los consultantes acerca de sí mismos y sobre el mundo en general. Pero ¿son los dos puntos de vista tan radicalmente diferentes? ¿Y pueden superponerse? ¿Hasta qué punto la psicología de una persona, verdaderamente, es independiente de su filosofía? Si existen diferencias genuinas, es probable que estas se manifiesten en las orientaciones teóricas específicas y las metodologías aplicadas adaptadas por cada filósofo.

Aunque creo que no hay una independencia genuina ontológica entre la actividad psicológica y la actividad filosófica —la primera hace posible la última—, es importante no reducir la investigación filosófica al análisis psicológico.

[...] Es importante, sin embargo, introducir una distinción conceptual (*ordo cognoscendi*) versus una distinción real (*ordo essendi*) entre la práctica psicológica y la filosófica. Aunque la actividad filosófica está psicológicamente encarnada, es distinta en términos de la forma en la que aparece. Esta distinción conceptual define la orientación teórica que guía la metodología que se aplica y por tanto tiene implicaciones prácticas respecto a cómo debe llevarse a cabo la consulta filosófica. Ni colapsando la investigación filosófica de los procesos psicológicos ni eliminando el examen de las posibles fuerzas

psicológicas que informan las creencias y actitudes filosóficas; la consulta filosófica es libre para expandir sus fronteras como una novedosa forma de filopsicoterapia.

Todo el que ha tenido algún tipo de formación en psicología aplicada, aprende inmediatamente que hay muchas posiciones teóricas que subyacen a cada escuela de pensamiento. Esto, a su vez, determina el método terapéutico propugnado por cada subdisciplina. [...] Lo mismo le ocurre a la filosofía: el enfoque filosófico particular es tan diverso y variado como la historia de la filosofía misma; [...] cada escuela teórica orienta nuestra interpretación de la realidad y del mundo que nos rodea. En realidad, sin embargo, los filósofos, como los psicólogos, gravitan en torno a muchas escuelas diferentes, tomando prestados y redefiniendo conceptos, miradas y procedimientos desde múltiples perspectivas, incorporando y reapropiándose de ellas dentro de su cosmovisiones y modos de ser personales. Por tanto, es muy raro encontrar a un filósofo que sea un purista en todos los sentidos del término. La filosofía es un modo de ser, y como la identidad personal, es un proceso diferente de llegar a ser. Los filósofos se sienten atraídos hacia unas filosofías más que hacia otras no porque hayan estudiado intensamente o hayan rumiado filosóficamente acerca de la superioridad racional de cada enfoque, sino porque determinadas filosofías resuenan con sus modos de ser personales. Vivir de forma filosóficamente genuina la propia vida significa venerar la búsqueda de la sabiduría, de la verdad y de la autenticidad que comprende la vida contemplativa. Pero la filosofía no es simplemente una disciplina teórica o abstracta: vivir filosóficamente es decir lo que quieres decir y querer decir lo que dices, y esto significa vivir la propia vida de acuerdo a los valores que tú adoptas.

El enfoque de la cosmovisión de la consulta filosófica posee ventajas decisivas debido a que potencialmente está abierto a muchas facetas de la vida intelectual, emocional, social y psicológica de uno. Sin embargo, hay otros filósofos prácticos que restringen el dominio de la consulta filosófica a un trabajo racional.

[...] Sea que los filósofos se focalicen en preocupaciones intelectuales, de significado, racionales, cognitivas, de comportamiento, emocionales, relacionales, en la resolución de problemas sociales, culturales, feministas o globales, dan sentido y operan desde determinadas asunciones teóricas —explícitas y/o implícitas— que guían sus estrategias y técnicas de tratamiento basándose en un principio de valoración inteligible; [...] explorando los principios filosóficos implícitos que, abiertamente o de forma tácita, guían las vidas de los consultantes; determinando si son significativos, si están bien formulados, si están realizados, si son defendibles o si necesitan ser cambiados; la consulta filosófica es el producto del trabajo y de la lucha, no algo en lo que la sabiduría fluye fácilmente de una taza llena hacia otra que está vacía.⁴⁰²

⁴⁰² MILLS, Jon: «Philosophical Counseling as Psychotherapy: An Eclectic Approach». *International Journal of Philosophical Practice*, vol. 1, n.º 1, *abstract*, pp. 8-11, verano de 2001. Recuperado de <https://npcassoc.org/docs/ijpp/mills.pdf> el 10 de febrero de 2018.

Por su parte, Ran Lahav sugiere que el proceso fundamental que define la especificidad filosófica de una consulta es el desarrollo de una autoindagación que desemboque en una comprensión de sí mismo por parte del consultante:

La idea básica de la consulta filosófica es, en general, ayudar a un consultante a investigar su vida o su mundo a través de lo que aquí denominaré una *autoinvestigación filosófica*, de modo que así se desarrolle una autocomprensión filosófica. Esto suscita la siguiente pregunta: ¿en qué sentido una autoinvestigación —o la resultante autocomprensión— es filosófica?⁴⁰³

Para el filósofo israelí, esta última pregunta es la cuestión teórica más importante y crucial para el desarrollo del *philosophical counseling*, ya que su respuesta aclararía, en primer lugar, por qué esta disciplina es filosófica, y en segundo lugar, por qué su práctica requiere una formación y un respaldo filosóficos.⁴⁰⁴

En opinión de Ran Lahav, cualquier concepción de autoindagación filosófica en el ámbito de la consulta filosófica debería tener las siguientes características:

1. *Estar centrada en los contenidos de la comprensión del consultante.*⁴⁰⁵ Lo que Ran Lahav quiere subrayar a través de esta característica es el hecho de que el objeto de investigación en una consulta filosófica ha de ser «la comprensión de la vida y del mundo del consultante», es decir, su cosmovisión.⁴⁰⁶ Se trata, explica, de revisar cómo es el mundo de la persona —y no de saber cuáles son los procesos mentales o las causas psicológicas que dan lugar a dicho mundo—. ⁴⁰⁷ El dominio de la indagación, por tanto, pertenece al mundo de las ideas (conceptos, asunciones, teorías, etc.).⁴⁰⁸ En consecuencia, una investigación filosófica, según Lahav, procurará examinar la comprensión del mundo de una persona en función de la «lógica», la «estructura» y las «implicaciones» de sus ideas.⁴⁰⁹
2. *Examen crítico de los principios básicos.* Una investigación filosófica, para el filósofo israelí, es aquella que «examina críticamente principios fundamentales, tales como asunciones o conceptos centrales».⁴¹⁰ Esto implica que la

⁴⁰³ LAHAV, Ran: «What is Philosophical in Philosophical Counseling?». *Journal of Applied Philosophy*, vol. 13, n.º 3, 1996, p. 262.

⁴⁰⁴ *Ibid.*

⁴⁰⁵ *Ibid.*

⁴⁰⁶ *Ibid.*, pp. 262-263.

⁴⁰⁷ *Ibid.*

⁴⁰⁸ *Ibid.*, p. 262.

⁴⁰⁹ *Ibid.*, p. 263.

⁴¹⁰ *Ibid.*

autoindagación en la consulta ha de tratar «no únicamente de *describir* las comprensiones de una persona, sino, fundamentalmente, de sacar a la luz de forma crítica sus elementos básicos y su estructura, analizarlos, examinar su consistencia, sus implicaciones y su aceptabilidad». ⁴¹¹

3. *Investigación no-empírica*. A través de esta tercera y última característica, Ran Lahav destaca el hecho de que la investigación, si ha de denominarse filosófica, ha de estar centrada únicamente en el pensamiento -y no en consideraciones empíricas. ⁴¹²

Finalmente, el filósofo resume de la siguiente manera cuáles son el objeto, el fin y la metodología fundamentales de la tarea llevada a cabo en una consulta filosófica:

Para sintetizar, una investigación filosófica, en el contexto de la consulta filosófica, es una investigación crítica de los principios fundamentales implícitos en la interpretación del mundo de la persona que busca profundizar en la autocomprensión de la red de ideas básicas que componen el paisaje del mundo de la persona y examinar su estructura, sus implicaciones y sostenibilidad. ⁴¹³

Asimismo, en opinión de Dries Boele, hay dos características fundamentales que arrojan luz acerca del sentido en el que una consulta es filosófica, a saber, la «autorreflexión filosófica» y su «naturaleza dialógica»:

Lo específicamente filosófico de las discusiones de la consulta filosófica es la utilización de la autorreflexión filosófica. La manera de pensar de una persona es una expresión de ciertas actitudes hacia el mundo. Una autorreflexión es un examen de las asunciones y conceptos básicos que subyacen al modo de pensar de la persona. Una autorreflexión examina los propios pensamientos, expone la actitud que están expresando, analiza críticamente y discute ideas y actitudes alternativas. [...] El filósofo, como persona formada en este tipo de pensamiento, ayuda al consultante a descubrir y examinar de forma crítica las presuposiciones que están escondidas, los valores implícitos y los patrones subyacentes.

[...] Una segunda característica de las discusiones en la consulta filosófica es su naturaleza *dialógica*. En un diálogo, el pensamiento interno individual se vuelve un intercambio intersubjetivo. En la vida cotidiana, los problemas siempre se plantean porque la persona está atrapada en un círculo vicioso de modos rígidos de pensamiento

⁴¹¹ *Ibid.*

⁴¹² *Ibid.*

⁴¹³ *Ibid.*

en los que no encuentra ninguna salida. Un diálogo, sin embargo, puede abrir el círculo, presentando diferentes perspectivas.⁴¹⁴

Según la propuesta ecológica de Barbara Norman, el elemento específicamente filosófico de la consulta filosófica es lo que ella denomina *redescripción*. Vemos su explicación:

Un filósofo que realice consultas filosóficas desde un punto de vista ecológico asume que es posible llevar a cabo un arte de la relación y de la interpretación a través de un cuestionamiento imparcial y de una cuidadosa empatía. El proceso de interpretación también puede denominarse «redescripción», para indicar su naturaleza y su evolución lingüística. El lenguaje crea, y es creado por el medio en el que el ser humano sobrevive. Este medio nunca es estático, sino que vibra y se dinamiza a través de una continua interpretación y reinterpretación. El proceso de la redescripción proporciona un espacio considerable para que filosofar saque a la luz las asunciones implícitas y los procesos de razonamiento incoherentes. Este es el *elemento específico* de la consulta ecológica.⁴¹⁵

[...] Si la redescripción se practica como un modo de vida, entonces los participantes soportan la responsabilidad de una libertad que les permite tomar decisiones informadas con claridad de juicio. Creo que la consulta filosófica basada en un proceso de redescripción es un modo de alcanzar estos objetivos a través de un movimiento que va más allá de los confines del pensamiento dogmático. [...] Creo que la consulta filosófica [...] puede utilizarse para desarrollar una manera de pensar que trabaje hacia la trascendencia de los dogmas, de los prejuicios, sustituyéndolos por el cuidado, la compasión y una actitud tolerante en las relaciones humanas y en nuestra relación con el planeta, que es nuestra casa...⁴¹⁶

Por su parte, Michael Schefczyk, al igual que Lahav y Boele, cree que el elemento distintivo de la consulta filosófica es la «autocomprensión filosófica». Pero veamos cómo define este concepto:

[el *philosophical counseling*] debería desarrollar en el consultante lo que puede denominarse autocomprensión filosófica. Lo que quiero decir con el término *autocomprensión filosófica* es la capacidad de relacionarse con uno mismo a través de las preguntas filosóficas que la vida plantea de forma inevitable: «¿En qué consiste la felicidad? ¿Qué es el amor? [...] ¿Qué significa la enfermedad y la muerte? ¿Qué significa ser un hombre o una mujer?».⁴¹⁷

⁴¹⁴ BOELE, Dries: «The Training of a Philosophical Counselor», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 43.

⁴¹⁵ NORMAN, Barbara: «Philosophical Counseling: The Arts of Ecological Relationship and Interpretation», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 50.

⁴¹⁶ *Ibid.*, p. 55.

⁴¹⁷ SCHEFCZYK, Michael: «Philosophical Counseling as a Critical Examination of Life-Directing Conceptions», en *Essays on Philosophical Counseling*, pp. 76-77.

Continuamos la exposición de los criterios de definición de la especificidad de la consulta filosófica con la revisión de las perspectivas de Shlomit Schuster, Tim LeBon y Peter Raabe. Para Schuster, la cualidad propia de las distintas prácticas filosóficas reside en su «valor educativo»:

Puede decirse que la única característica unificadora y posiblemente duradera de las distintas prácticas filosóficas descritas sea su *valor educativo*. Un consultante aprende de los encuentros con un filósofo práctico a preguntar, a pensar y a comprenderse a sí mismo y sus problemas, de diferentes modos filosóficos. Las sesiones de consulta [...] son ejercicios filosóficos sobre los estados subjetivos de la mente, sobre las emociones y sobre otros temas relacionados con la vida del consultante. Relacionar la conciencia subjetiva de uno con una conciencia objetiva, analítica, fenomenológica o sintética, requiere del ejercicio de nuevos modos de pensamiento. La práctica filosófica ofrece, al menos potencialmente, lo que la filosofía en sí misma se supone que ha de ofrecer: libertad de lo preconcebido, de lo erróneamente concebido, de los prejuicios y de la arrogancia de saberlo todo.⁴¹⁸

Tim LeBon, sin embargo, dirá que para que una consulta filosófica pueda definirse como tal, hay que atender a tres elementos fundamentales: su «objeto», sus «métodos» y la «actitud de sus participantes»:

En tanto que la consulta filosófica comparte tanto algunos aspectos prácticos (como, por ejemplo, las sesiones semanales, la privacidad, el pago de unos honorarios) y, de modo discutible, algunos métodos con otras formas de *counselling*, es importante enfatizar aquello que hace filosófica a la consulta filosófica. Se ha propuesto que los criterios para que algo sea filosófico, bien sea una sesión de consulta filosófica o una discusión, son sus *métodos*, su *objeto* y la *actitud de los participantes*.⁴¹⁹

En tercer lugar, Peter Raabe afirma lo siguiente:

Quizás la característica más sobresaliente y distinta de la consulta filosófica sea simplemente que compromete al consultante en una investigación legítima y competente que tiene lugar en algunos o en las cuatro etapas de mi metodología.⁴²⁰

Para finalizar, vemos la postura de Andrew Cathcart, quien cita en su explicación algunas de las cualidades que, según su interpretación de lo que es la filosofía, debe reunir toda consulta que se precie de respetar las cualidades filosóficas auténticas:

⁴¹⁸ SCHUSTER, Shlomit: *Philosophy Practice: an Alternative to Counseling and Psychotherapy*. Praeger, 1999, p. 64.

⁴¹⁹ LEBON, T.: «Philosophical Counselling: an Introduction», en *Thinking Through Dialogue*, p 7.

⁴²⁰ RAABE, P.: *Philosophical Counseling: Theory and Practice*. Westport, Praeger, 2001, p. 205. Tendremos la oportunidad de revisar estas cuatro etapas de su metodología en el próximo capítulo.

Parece claro que la consulta filosófica debe respetar aquello que es auténticamente filosófico. Si la interpretación de la filosofía por la que he abogado es genuina, entonces esto requeriría un diálogo con final abierto, una relación filósofo-consultante mutuamente respetuosa y, en principio, totalmente recíproca, y un tipo de interacción, al que me he referido como «antagonismo constructivo», en el que el filósofo es responsable de, al menos, señalar perspectivas alternativas para ayudar a contrarrestar cualquier prejuicio potencial del filósofo o del consultante, evitando la calcificación (dogmatización) del proceso de pensamiento. [...] La dinámica interna de la sesión debería respetarse para que la naturaleza del proceso crítico logre clarificar los temas más relevantes que hay entre manos. Finalmente, lo que es esencial es que la naturaleza limitada del pensamiento sea expuesta para que el pensamiento en sí mismo se vuelva menos rutinario y más autónomo, y sea capaz de ser un pensamiento independiente y creativo.⁴²¹

⁴²¹ CATHCART, Andrew: «Are Philosophical Counsellors Sophists?», en *Thinking Through Dialogue*, pp. 26-27.

PARTE I: LOS DESAFÍOS TEÓRICOS MÁS IMPORTANTES DEL PHILOSOPHICAL COUNSELING EN SUS INICIOS

V. EL DESAFÍO METODOLÓGICO

En general, la consulta filosófica se caracteriza en términos de los métodos utilizados, como analizar los puntos de vista del consultante, detectar inconsistencias, favorecer la claridad de pensamiento, sacar a la luz las presunciones, abrir modos alternativos de pensar creativamente y estimular la autorreflexión. [...] Esto puede hacer pensar que los filósofos prácticos no necesitan estar familiarizados con ideas filosóficas, sino que solo necesitan tener la capacidad de filosofar.

Sin embargo, en mi opinión, esto no es exacto. [...] Un filósofo práctico que tenga un amplio bagaje en filosofía es probable que tenga una perspectiva más amplia sobre el problema del consultante.⁴²²

En un reino tan plural como el que venimos describiendo, podemos adivinar, sin temor a equivocarnos, que la diversidad de concepciones acerca de *philosophical counseling*, se va a reflejar, de manera inevitable, en una serie de planteamientos metodológicos muy diferentes entre sí.

A mediados de los noventa, la filósofa holandesa Ida Jongsma reduce a una pregunta fundamental el problema esencial acerca del método: «¿Existe un método común para la consulta filosófica o cada filósofo debería utilizar su propia metodología?». ⁴²³ Jongsma tiene la impresión de que, a medida que pasa el tiempo, el consenso de los filósofos acerca de lo que es una discusión filosófica es cada vez menor. ⁴²⁴

Según su perspectiva, los filósofos prácticos «deberían desarrollar un marco metodológico común basado en supuestos y en conceptos explícitos acerca de la vida humana». ⁴²⁵ Y matiza su postura:

Esto no significa que cada uno de los pasos dados en una sesión filosófica deba estar dictado por normas. Los filósofos gozarían de libertad dentro de los límites de los principios básicos. Sin embargo, un marco común así haría necesario establecer programas de formación para la consulta filosófica que consistieran, quizás, en prácticas supervisadas. ⁴²⁶

⁴²² JONGSMA, Ida: «Philosophical Counseling in Holland: History and Open Questions», en *Essays on Philosophical Counseling*. p. 33.

⁴²³ *Ibid.*, p. 30.

⁴²⁴ *Ibid.*

⁴²⁵ *Ibid.*, p. 31.

⁴²⁶ *Ibid.*

Los posicionamientos con respecto a la metodología de la consulta filosófica durante la primera fase de su despliegue son múltiples. En primer lugar están aquellos filósofos, como Achenbach y quienes se adscriben a sus lineamientos principales, que defenderán la idea de que para que una consulta pueda denominarse con propiedad *filosófica*, no ha de haber un método particular que se pueda aplicar. Así lo expresa él mismo citado por Schuster en *Philosophy Practice*: «La filosofía no utiliza métodos, desarrolla métodos; no usa teorías, sino que desarrolla teorías».⁴²⁷ En el primer libro de Achenbach acerca del *philosophical counseling*, el autor afirma lo siguiente:

Si tuviéramos que explicar brevemente de qué forma el orientador filosófico ayuda a su consultante (la pregunta directa sería: «¿Qué método debemos utilizar?»), responderíamos que «la filosofía no trabaja *con* métodos, sino *en el* método». La obediencia a un método es propia de las ciencias, no de la filosofía.

El pensamiento filosófico no se mueve por senderos trillados, sino que busca en cada momento el «camino correcto», cada vez uno nuevo; no se sirve de procesos rutinarios, sino que los sabotea para iluminarlos mejor. El objetivo tampoco consiste en llevar al consultante de la práctica filosófica por sendas filosóficamente establecidas, sino en tratar de ayudarlo a buscar su propio camino.⁴²⁸

Y ante la pregunta sobre el método de la consulta filosófica formulada por Raffaella Sodani, Achenbach responde:

El asesoramiento filosófico no utiliza métodos estandarizados (como la psicología). Dicho de manera concisa, el asesoramiento filosófico sobre la vida no dispone, en un sentido positivo, de ninguna teoría que simplemente sea aplicable. [...] Esto significa que el asesoramiento filosófico sobre la vida se encuentra en aguda contradicción con aquella forma de positivismo de la teoría que domina en todas partes el panorama de los terapeutas y de los consultores.⁴²⁹

Hubo, por tanto, filósofos que defendieron la necesidad de una metodología propia y a quienes les parecía imposible que algún acuerdo de mínimos fuera posible, o incluso deseable.

⁴²⁷ SCHUSTER, Shlomit: *Philosophy Practice: an Alternative to Counseling, and Psychotherapy*. Praeger, 1999, p. 36.

⁴²⁸ ACHENBACH, Gerd: «Breve respuesta a la pregunta “¿Qué es la práctica filosófica?”». *El Búho. Revista Electrónica de la Asociación Andaluza de Filosofía*, n.º 9, 2011, ISSN: 1138-3569. Este artículo es una traducción del que abre el primer libro de Gerd Achenbach, *Philosophische Praxis*, traducido por Gabriel Arnaiz. Recuperado de: <http://elbuhho.aafi.es/buho9/achenbach.pdf> el 2 de marzo del 2016, p. 5.

⁴²⁹ Transcripción de la entrevista realizada por Raffaella Soldani a Gerd Achenbach en su casa de Bergisch Gladbach. Esta entrevista fue publicada en la revista *Phronesis*, (año II, n.º 2, abril de 2004) y ha sido traducida al castellano por el filósofo práctico Saverio Navarino, quien me envió personalmente su traducción por correo.

Lo cierto es que al leer y estudiar las distintas opiniones y propuestas que se vertieron durante los primeros años de desarrollo de la consulta filosófica, uno se da cuenta de que el hecho de que la configuración de dicha práctica estuviera en una fase generativa, no contando en esos momentos con una teoría común, dio lugar, inevitablemente, a una situación en la que las propuestas metodológicas se plasmaran en una diversidad de perspectivas acorde a los múltiples modos de entender y de concebir dicha disciplina.

Daremos cuenta a lo largo de esta sección de algunas de las propuestas metodológicas que surgieron durante la primera época de desarrollo de la consulta filosófica, finalizando con la propuesta de Peter Raabe, quien, si recordamos, realizó un intento por aunar los aspectos más relevantes de las propuestas metodológicas vertidas a lo largo de los años ochenta y noventa, sintetizándolas en un proceso de varias fases. Recorreremos su metodología de modo que podamos decidir después por nosotros mismos si su ambiciosa empresa logró sus objetivos.

Cuando los distintos filósofos tratan sobre el problema metodológico del *philosophical counseling*, lo hacen de distintos modos. A lo largo de esta sección veremos cómo algunos filósofos prácticos intentan identificar y explicar cuáles son los métodos filosóficos de mayor relevancia en las sesiones de consulta filosófica y qué papel desempeña cada uno de ellos. Otros, sin embargo, realizan una descripción del proceso en etapas que se van sucediendo, a la par que explican cuál es el rol o el objetivo fundamental de cada una de esas etapas, así como cuáles son las habilidades, actitudes o métodos más adecuados que el filósofo debe poner en juego en cada una de dichas fases.

Veremos, en primer lugar, cuáles son los métodos filosóficos que, según Ad Hoogendijk y Tim LeBon, tienen un mayor interés para el *philosophical counseling*. Con posterioridad, ejemplificaremos algunas de las propuestas descritas en la forma de una sucesión de distintas fases; en concreto, describiremos las metodologías desarrolladas por Lou Marinoff, Anette Prins-Bakker y Peter Raabe.

Ad Hoogendijk considera que filosofar es una combinación de elementos que adquieren distinta preeminencia según el contexto y cuya interacción y mezcla da lugar a un enfoque filosófico.⁴³⁰ En cuanto a la consulta filosófica, en su opinión hay seis elementos, presentes ya en los trabajos filosóficos de la Antigüedad, que son especialmente relevantes. El filósofo holandés aclara que «aunque algunos de estos elementos también se pueden encontrar en otras disciplinas, en la filosofía se desarrollan y enfatizan de manera especial».⁴³¹ Veamos uno a uno estos elementos:

⁴³⁰ HOOGENDIJK, Ad: «The Philosopher in the Business World as a Vision Developer», in *Essays on Philosophical Counseling*, p. 160.

⁴³¹ *Ibid.*

1. *Análisis conceptual*.⁴³² Sin lugar a dudas, como afirma Hoogendijk, este tipo de análisis es uno de los procedimientos más destacados de la filosofía.⁴³³ En general, señala, el análisis de conceptos, «evita confusiones y clarifica el tema en discusión»;⁴³⁴ Hemos de tener en cuenta, sin embargo que, en el contexto de la consulta filosófica, cobraría especial relevancia el análisis de «conceptos relacionados con los problemas cotidianos, como la libertad, el trabajo, la sabiduría o el amor».⁴³⁵ El filósofo neerlandés aclara que, en la discusión de una sesión, el filósofo no ha de quedarse en el mero análisis del significado común de estos conceptos, sino que ha de ir más allá de él y atender «con sensibilidad a los matices de los significados personales que el consultante expresa de forma implícita».⁴³⁶

2. *Reflexión sobre las redes de conceptos fundamentales*. Filosofar, explica Hoogendijk, «también puede implicar la investigación de la estructura básica de nuestra concepción del mundo».⁴³⁷

Son especialmente importantes las relaciones entre nuestros diferentes conceptos, es decir, el modo en que se unen para formar una red conceptual, como, por ejemplo, las relaciones entre la persona y el mundo, la persona y la empresa, la empresa y la sociedad, la naturaleza y la cultura, el pensamiento y la realidad, el lenguaje y el significado, la libertad y la dependencia, la actividad y la pasividad, pensar y hacer, pensar y observar, lo general y lo particular, la teoría y la práctica, lo útil y lo significativo, los hechos y la ficción, razonar y concluir, medios y fin, objetivos y resultados concretos.⁴³⁸

3. *Pensamiento crítico*.⁴³⁹ Hoogendijk afirma que la tarea filosófica implica un examen crítico de los fundamentos que permita después decidir si se adoptan o no los distintos posicionamientos que se hayan abierto sobre el tema en cuestión.⁴⁴⁰ Como oportunamente advierte: «A fin de evitar el pensamiento dogmático, es importante prestar atención a la evidencia de las afirmaciones verdaderas o falsas y a la validez de los argumentos».⁴⁴¹

⁴³² *Ibid.*

⁴³³ *Ibid.*

⁴³⁴ *Ibid.*

⁴³⁵ *Ibid.*

⁴³⁶ *Ibid.*

⁴³⁷ *Ibid.*, p. 161

⁴³⁸ *Ibid.* [Traducción propia].

⁴³⁹ *Ibid.*, p. 161

⁴⁴⁰ *Ibid.*

⁴⁴¹ *Ibid.*

4. *Examinar presuposiciones.* Filosofar, en opinión del filósofo neerlandés, también «implica sacar a la luz y cuestionar las presuposiciones —con frecuencia, no articuladas, inadvertidas o dadas por supuestas— que subyacen a nuestros puntos de vista sobre el mundo».⁴⁴²

Algunas presunciones son personales, mientras que otras son comunes a la cultura en la que vivimos. Todas ellas conforman un marco a través del que nos interpretamos a nosotros mismos y el mundo y, por tanto, coloreamos con distintos significados lo que vemos, pensamos y sentimos. Debido a la inmensa influencia de dichos presupuestos en nuestras interpretaciones, es importante examinarlos. Por lo tanto, en la consulta filosófica, el filósofo puede ayudar al consultante a exponer las suposiciones que utiliza para interpretar y para asignar significado al mundo, a la humanidad, a su vida, a su pasado y su futuro y a su propia autoimagen.⁴⁴³

5. *El diálogo.* Como señala Hoogendijk, «el diálogo es el formato fundamental de la consulta filosófica».⁴⁴⁴

A través de comentarios y preguntas críticas, nuestros compañeros de conversación pueden motivarnos a considerar distintas opiniones, a examinar nuestras actitudes desde el punto de vista del otro, a reconsiderar nuestros puntos de vista originales y a integrar diferentes enfoques. El resultado es un enriquecimiento de nuestras ideas

Filosofar a través de un diálogo implica que uno debe escuchar. Las personas, con frecuencia, quieren ser escuchadas más que escuchar. Aunque esto es comprensible, a menudo es improductivo. Cuando escuchamos la opinión de otro, normalmente es más fructífero preguntar por las razones que hay detrás de ella que responder en seguida con una afirmación contradictoria o evaluativa. Las personas normalmente no inventan sus opiniones de la nada y sus puntos de vista pueden contener ideas interesantes, sean lógicas o intuitivas.

Esta actitud está relacionada con el concepto socrático de la *mayéutica* [...] En el diálogo socrático, el que pregunta no juzga las respuestas de la persona con la que conversa, sino que más bien pone entre paréntesis su propia opinión durante ese tiempo. Solo plantea preguntas, intentando que su consultante dé nacimiento a las ideas que aún no están articuladas. A fin de lograr este propósito, uno tiene que aprender a ser creativo cuando hace preguntas.⁴⁴⁵

⁴⁴² *Ibid.*

⁴⁴³ *Ibid.*, p. 162. [Traducción propia].

⁴⁴⁴ *Ibid.*

⁴⁴⁵ *Ibid.* [Traducción propia].

6. *Pensamiento utópico*.⁴⁴⁶ Según Hoogendijk, este procedimiento «es una actividad filosófica sumamente creativa»⁴⁴⁷ ya que, a través de ella, «el filósofo práctico puede clarificar los ideales y los deseos del consultante, examinarlos y trazar maneras de actualizarlos».⁴⁴⁸

Por tanto, concluye, «en el contexto de la consulta filosófica, el pensamiento utópico puede verse como una manera de desarrollar un nuevo modo de comprender, una nueva perspectiva, una nueva norma o lo que se denomina generalmente como una nueva «visión»».⁴⁴⁹

Pasamos ahora a describir cuáles son los métodos filosóficos que, según Tim LeBon, resultan de mayor utilidad dentro del contexto del *counseling* y de la consulta filosófica.

Cuando el filósofo inglés Tim LeBon aborda la cuestión de la metodología, responde de una forma congruente a su visión acerca de lo que es el *philosophical counseling*, a saber: «una rama tanto de la filosofía aplicada como del *counseling*».⁴⁵⁰ Es decir, que Tim LeBon cree que los métodos de la consulta filosófica deberían aunar tanto algunos de los métodos filosóficos fundamentales como las habilidades y actitudes necesarias para crear una relación terapéutica apropiada entre el filósofo y el consultante.

Tanto en su libro *Wise Therapy* como en su artículo «Philosophical Counselling: an Introduction» figuran descritos los cinco métodos filosóficos que Tim LeBon ha encontrado de mayor utilidad tanto para la teoría y la práctica del *counseling* como para la consulta filosófica. Se trata de los siguientes:

1. Pensamiento crítico

LeBon opina que el pensamiento crítico quizás sea el método de mayor utilidad en tanto que «capacita a los consultantes para ser más racionales y razonables tanto en la toma de decisiones como en lo que concierne a sus creencias, valores y emociones».⁴⁵¹

El pensamiento crítico, según el filósofo inglés, «implica testar si los argumentos resisten un examen crítico y ver si tenemos buenas razones para aceptarlos».⁴⁵²

⁴⁴⁶ *Ibid.*

⁴⁴⁷ *Ibid.*

⁴⁴⁸ *Ibid.*

⁴⁴⁹ *Ibid.*

⁴⁵⁰ LEBON, Tim: «Philosophical Counseling: an Introduction», en CURNOW, Trevor (ed.): *Thinking Through Dialogue*, p. 5.

⁴⁵¹ LEBON, Tim: *Wise Therapy*. Londres, Sage, 2001, p. 138.

⁴⁵² *Ibid.*, p. 4.

Para poder ayudar a los consultantes a tomar decisiones racionales, necesitamos ayudarlos a distinguir entre buenas y malas razones, lo cual significa que necesitamos saber lo que hace de una razón una buena razón [...] Una razón es una buena razón cuando satisface tres condiciones, a saber, ser *verdadera*, *relevante* y *fuerte*.⁴⁵³

2. Análisis conceptual

Podríamos decir que el análisis conceptual es para LeBon un procedimiento clarificador que «implica una cuidadosa investigación del lenguaje y de sus usos e incluye la búsqueda de definiciones y el establecimiento de distinciones»:⁴⁵⁴

En la consulta filosófica, los conceptos centrales tanto del problema mismo como de la cosmovisión del consultante son objeto de análisis. [...] La cuestión es que nuestros significados personales a menudo dependen de nuestra comprensión de las palabras; si malinterpretamos una palabra o nos confundimos pensando que tiene propiedades que no tiene, esto puede tener un efecto muy real [...] El análisis conceptual [...] es una parte vital del arsenal del filósofo cuando un término que se está utilizando parece ser central en aquello sobre lo que el consultante está hablando, pero en verdad es ambiguo o vago.⁴⁵⁵

Como ayuda a la hora de realizar este tipo de análisis, LeBon describe un procedimiento de tres pasos:

- a) Utilizar varios ejemplos de los distintos usos del concepto pensando en dos o más afirmaciones en las que el término tenga un significado claramente positivo o negativo, así como los casos en los que no esté claro.⁴⁵⁶
- b) Intentar una definición que idealmente ofrezca condiciones *necesarias* y *suficientes*.⁴⁵⁷
- c) Chequear que la definición es correcta, evaluando si efectivamente se cumple en los ejemplos que pusimos en el primer paso, incluso pudiéndonos ayudar a decidir en los casos dudosos o a explicar por qué continúan siéndolo.⁴⁵⁸

3. Fenomenología

LeBon explica que «la fenomenología ha ejercido muchísima influencia en el *counseling* rogeriano y existencial, donde se presta una atención cercana a la experiencia y los

⁴⁵³ *Ibid.*, p. 142. [Traducción propia].

⁴⁵⁴ *Ibid.*, p. 144.

⁴⁵⁵ *Ibid.*, pp. 144 y 145. [Traducción propia].

⁴⁵⁶ *Ibid.*, p. 145.

⁴⁵⁷ *Ibid.*, p. 146.

⁴⁵⁸ *Ibid.*, p. 147.

significados subjetivos del consultante»⁴⁵⁹ creyendo que «en la consulta filosófica la investigación fenomenológica también puede ser utilizada de forma similar para sacar a la luz la cosmovisión del consultante y su modo de estar en el mundo, así como para ayudarlo a clarificar los significados personales de conceptos importantes».⁴⁶⁰

Spinelli (1989) ha descrito el método fenomenológico utilizado en *counselling* en tres pasos: *epojé*, descripción y horizontalización. Estos tres pasos complementarios implican, primero, tratar de poner a un lado nuestras asunciones y prejuicios; después, limitarse a describir más que a explicar; y, finalmente, tratar cada tema como si fuera del mismo valor potencial. La meta de la fenomenología quizás sea entendida de un modo sencillo como la preocupación por los significados subjetivos del consultante. Esto generalmente significa permanecer con el material del consultante -«estando presente con el consultante»-. También puede significar persuadir al consultante para que obtenga una mayor información a fin de que logre una comprensión más completa de sus significados subjetivos. Para investigar completamente los significados personales, se necesita hacer preguntas, aunque estas tiendan a ser «¿qué?» «¿cuándo?» y «¿cómo?», más que «¿por qué?» los fenomenólogos no intentan explicar las cosas). La fenomenología es vital para garantizar que el consultante se sienta comprendido (esto refuerza la alianza terapéutica) y para ayudarlo tanto a él como al *counsellor* a trabajar juntos en los asuntos del consultante. Si el *counsellor* no comprende los significados subjetivos del consultante y su experiencia, es poco probable que él o ella sean de mucha ayuda.⁴⁶¹

4. Experimentos mentales

Un experimento mental es un experimento llevado a cabo no en el laboratorio, sino en nuestras mentes. Probablemente, el experimento mejor conocido en la historia de la filosofía es el de Descartes imaginándose que un genio maligno pudiera estar engañándolo acerca de todos sus pensamientos y experiencias, un experimento que Descartes utilizó para intentar establecer los fundamentos ciertos del conocimiento. En *counselling*, además de ayudar a encontrar excepciones al pensamiento «encallado» de los consultantes, los experimentos de pensamiento pueden ser un vívido e interesante modo de explorar lo que realmente les importa a los consultantes. Por ejemplo, el filósofo práctico Ad Hoogendijk sugiere que los clientes de la orientación profesional tracen un «diseño-de-vida» en el que consideran sus vidas en períodos de cinco o diez años entre el momento presente y el momento en el que tengan 80 años. Para cada período, deberían considerar cuándo y cómo quieren vivir, cuáles son las relaciones que quieren y qué actividades quieren hacer, sin fijar la atención en las limitaciones prácticas. Como dice Hoogendijk, «a través del “diseño-de-vida”, el orientador profesional, junto con el

⁴⁵⁹ LEBON, T., art. cit., p. 7.

⁴⁶⁰ *Ibid.*

⁴⁶¹ LEBON, T., *op. cit.*, pp. 5-6. [Traducción propia].

consultante, puede ayudar a traducir las cualidades últimas más valoradas de la vida en objetivos y estrategias alcanzables». ⁴⁶²

5. Pensamiento creativo

Los métodos de pensamiento creativo, como la tormenta de ideas y el pensamiento lateral, han sido parte durante mucho tiempo de los cursos de entrenamiento de directivos, pero solo recientemente comenzaron a filtrarse a la filosofía a través de las publicaciones de ética práctica. El pensamiento creativo resulta ser un complemento perfecto del pensamiento crítico. Mientras que el pensamiento crítico ayuda a que uno evalúe los argumentos, el pensamiento creativo se necesita para inventarlos previamente. Como veremos, el pensamiento creativo ayuda tanto a encontrar «el principal problema» (Weston, 1997) como a conseguir soluciones a los problemas (Covey, 1992). Los métodos de pensamiento creativo tienen un potencial considerable para ayudar a solucionar los problemas del consultante y a manejarse con los rígidos y sedimentados patrones de pensamiento.

Estos cinco métodos son las tuercas y tornillos de la caja de herramientas de los filósofos. ⁴⁶³

A continuación ejemplificaremos las propuestas metodológicas descritas como un proceso de varias fases con el método de Lou Marinoff, el de Anette Prins-Baker y el de Peter Raabe.

Comenzaremos la ejemplificación de las metodologías desarrolladas en distintas etapas con el método del famoso filósofo Lou Marinoff, conocido como PEACE, un acrónimo de las cinco etapas de su proceso: problema, emoción, análisis, contemplación y equilibrio. ⁴⁶⁴ Veamos sintéticamente cuáles son las tareas y objetivos fundamentales que el filósofo canadiense propone.

La primera etapa del método propuesto por Marinoff está orientada a identificar el *problema*; ⁴⁶⁵ en segundo lugar, ha de hacerse un recuento de las *emociones* que suscita dicho problema en el consultante; ⁴⁶⁶ a lo largo del tercer paso, el de *análisis*, el consultante examina las opciones a su disposición para resolver el problema; ⁴⁶⁷ en la cuarta etapa se contempla la situación en su conjunto, ganando perspectiva e integrando lo que se ha visto durante las fases previas: el problema tal y como se presenta, la reacción

⁴⁶² *Ibid.*, p. 6. [Traducción propia].

⁴⁶³ *Ibid.*, pp. 6-7. [Traducción propia].

⁴⁶⁴ MARINOFF, L.: *Más Platón y menos Prozac*. Madrid, Punto de Lectura, 2001, p. 76.

⁴⁶⁵ *Ibid.*, p. 77.

⁴⁶⁶ *Ibid.*

⁴⁶⁷ *Ibid.*, p. 78.

emocional y las opciones analizadas;⁴⁶⁸ después del cuarto paso, en el paso del *equilibrio*, el consultante, una vez ha entendido la esencia de su problema, está preparado para emprender actos adecuados y justificables: se sentirá equilibrado y dispuesto a afrontar los inevitables cambios que le esperan.⁴⁶⁹

Otra de las propuestas metodológicas desarrolladas como un proceso de varias fases es la de la filósofa Anette Prins-Bakker, quien, recordémoslo, se especializó en conflictos de pareja: «Lo que denomino mi «método» consiste en seis etapas que intento seguir mientras tengo en mente que los diálogos son impredecibles».⁴⁷⁰

Veamos cómo describe la filósofa la etapa 1, a la que denomina «Tell Me...»:

La primera fase de mi consulta de parejas consiste en un análisis inicial de la situación.

[...] El filósofo práctico escucha, hace preguntas a fin de tener una visión más clara y, a través de su presencia, su atención y su comprensión, genera tranquilidad. [...] A fin de hacer posible un diálogo filosófico, animo al consultante a describir el matrimonio y sus problemas desde un punto de vista objetivo.

[...] Mirar tu vida o tu situación desde una cierta distancia es una característica esencial de una actitud filosófica. Crea la posibilidad de filosofar específicamente, constituyendo el comienzo de algún tipo de sistematización de los pensamientos, emociones y sentimientos del consultante. Una vez que comienzas a sistematizar y a organizar, estás, de esta manera, empezando a componer tu filosofía. Mientras que los consultantes cuentan sus historias, el filósofo les ayuda de vez en cuando a asumir esta actitud filosófica. Pidiendo aclaraciones, el filósofo anima a los consultantes a expresar y a examinar sus pensamientos, sentimientos, emociones, intuiciones, temores, etc., haciéndolos así conscientes de distintos patrones, es decir, de los esquemas de sus filosofías de vida. Este proceso no está restringido a la primera etapa y es un ingrediente esencial de mi enfoque general.⁴⁷¹

Después de esta primera fase informativa, la filósofa invita a sus consultantes a realizar «un pequeño recorrido por los paisajes de su individualidad»;⁴⁷² el centramiento en los aspectos más personales continúa hasta la fase final, en la que los consultantes trascienden su individualidad para centrarse en su relación de pareja:

Examinan su personalidad y quiénes son (etapa 2); la relación entre su autoconcepto y su modo de vida real (etapa 3), y las diferentes fases que han atravesado durante su vida (etapa 4). En la etapa 5, examinan el sentido que su relación tiene para sí mismos como

⁴⁶⁸ *Ibid.*

⁴⁶⁹ *Ibid.*, p. 79.

⁴⁷⁰ PRINS-BAKKER, A.: «Philosophy in Marriage Counseling», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 137.

⁴⁷¹ *Ibid.*, pp. 137-138. [Traducción propia].

⁴⁷² *Ibid.*, p. 148.

individuos; y en la etapa 6, dejan sus perspectivas individualistas y examinan su relación como pareja.⁴⁷³

Prins-Bakker explica que, en la segunda fase («¿Quién eres?»), uno de los mayores obstáculos es «el problema de la identificación», es decir, el hecho de que los consultantes estén absolutamente «identificados» con sus problemas,⁴⁷⁴ pues, tal como explica, cuando la identificación es demasiado fuerte, la persona no es capaz de retroceder un paso y mirar *el* problema, viéndolo todo desde la perspectiva de dicho problema.⁴⁷⁵ En su opinión, para poder comenzar a filosofar sobre un problema hemos de ser capaces de separarnos de él y elegir una perspectiva desde la que mirarlo.⁴⁷⁶

Durante la tercera etapa («¿Qué me cuentas de tu vida?»), la filósofa intenta ayudar a los consultantes a desarrollar una comprensión de la concepción que tienen de sí mismos y de sus vidas.⁴⁷⁷ Es importante —explica— que en esta etapa, los consultantes tomen conciencia de la relación entre cómo conciben sus vidas y cómo viven realmente, ya que este «es uno de los objetivos fundamentales, si no el mayor, de la consulta filosófica».⁴⁷⁸

Por lo tanto, en esta tercera etapa discuto con mis consultantes sus concepciones básicas acerca del mundo, viendo cómo se expresan en su vida cotidiana, si se adaptan bien a su mundo y si, en caso de ser necesario, se pueden modificar y cómo. En cierto sentido, intentamos exponer, articular, examinar y desarrollar la filosofía de vida del consultante. Una vez que te vuelves más consciente de tus propios puntos de vista y te das cuenta de que puedes modificarlos, puedes comenzar a realizar cambios en ti mismo y en tu vida.⁴⁷⁹

Durante la etapa 4, la filósofa ayuda a sus consultantes a realizar una síntesis personal de las distintas fases por las que ha atravesado su vida —sin ajustarse a ninguna teoría psicológica o filosófica—: «discutimos estas fases y su significado y también investigamos el significado del principio divisorio que utilizan; entonces, intentamos describir la etapa actual que está viviendo».⁴⁸⁰

En las etapas 5 y 6 se produce una vuelta al problema de la relación:⁴⁸¹ a la luz de las ideas, de las preguntas y de los problemas que han aparecido durante las etapas anteriores, se ponen en común las perspectivas de ambos integrantes de la pareja.

⁴⁷³ *Ibid.* [Traducción propia].

⁴⁷⁴ *Ibid.*, p. 140.

⁴⁷⁵ *Ibid.*

⁴⁷⁶ *Ibid.*

⁴⁷⁷ *Ibid.*, p. 143.

⁴⁷⁸ *Ibid.*, pp. 143-144.

⁴⁷⁹ *Ibid.*, p. 144. [Traducción propia].

⁴⁸⁰ *Ibid.*, p. 145.

⁴⁸¹ *Ibid.*, pp. 145-146.

La filósofa explica que, aun cuando la separación en una pareja finalmente es inevitable, al menos ambos integrantes han tenido una oportunidad para la autorreflexión y el autodesarrollo.⁴⁸²

Finalmente, describiremos el método propuesto por el filósofo canadiense Peter Raabe, quien pretende reconciliar algunas de las disimilitudes plasmadas en las distintas concepciones sobre el *philosophical counseling* en un único modelo de cuatro etapas:

Peter Raabe utiliza el término *free-floating* para denominar la primera fase del proceso filosófico. La razón por la que utiliza este término obedece a que cree que durante esta etapa, el rol principal del filósofo es estar presente y escuchar sin hacer preguntas a fin de facilitar que el consultante se abra en un ambiente de escucha cuidadosa, «sin invadir el territorio» del consultante con preguntas intrusivas ni determinar inadvertidamente la dirección del diálogo posterior del consultante.⁴⁸³

Durante la primera etapa, por tanto, «el filósofo debe familiarizarse con las necesidades y los deseos del consultante para que puedan abordarse de forma adecuada en las siguientes fases».⁴⁸⁴ Es decir, ha de facilitar que el consultante articule cuál cree o siente que es su problema o aquello que necesita o quiere, a través de una «escucha mayéutica» que ayude al consultante a «dar nacimiento» a sus pensamientos e ideas.⁴⁸⁵ La escucha en esta etapa, por tanto, ha de ser una escucha empática que no juzga, que acepta, que da tiempo, que tranquiliza y que libera.⁴⁸⁶

Raabe cree que el filósofo práctico ha de «resistir la tentación de criticar, aprobar o recriminar, en tanto que estas disposiciones evaluativas pueden desanimar al consultante a hacer más revelaciones».⁴⁸⁷ A fin de lograr esto, el filósofo debería permitir al consultante «desahogarse» o «descargar su peso» manteniendo una escucha desprejuiciada y sin reservas.⁴⁸⁸ Los errores que según el filósofo canadiense impedirían este tipo de escucha serían: (1) la «pseudoescucha»: fingir que se escucha mientras se piensa lo que se va a decir cuando el consultante termine de hablar;⁴⁸⁹ (2) la «escucha autocentrada»: solo se escuchan los puntos de vista que concuerdan con los propios;⁴⁹⁰ (3) la «escucha selectiva»: se escucha únicamente una parte de lo que se dice, pero se

⁴⁸² *Ibid.*, p. 151.

⁴⁸³ RAABE, P.: *Philosophical counseling: Theory and Practice*. Westport, Praeger, 2001, pp. 133-134.

⁴⁸⁴ *Ibid.*, p. 129.

⁴⁸⁵ *Ibid.*, pp. 129-130.

⁴⁸⁶ *Ibid.*, p. 130.

⁴⁸⁷ *Ibid.*, p. 133.

⁴⁸⁸ *Ibid.*, p. 134.

⁴⁸⁹ *Ibid.*, p. 134.

⁴⁹⁰ *Ibid.*

ignora el resto;⁴⁹¹ (4) la «escucha defensiva»: se interpreta lo que el consultante expresa como un ataque personal;⁴⁹² y (5) la «escucha insensible: se toma lo que se dice en sentido literal.»⁴⁹³

El filósofo, durante esta etapa, explica Raabe, debería ofrecer, si acaso, observaciones o explicaciones teniendo presente que un «diagnóstico» apresurado y prematuro podría derivar en una dirección equivocada.⁴⁹⁴ Debido a que el estrés limita de forma severa la habilidad para procesar la información de un modo lógico y significativo, el filósofo debería ser consciente de que ofrecer cualquier percepción en esta fase podría frustrar una necesidad más básica: la de hablar libre y ampliamente sin interrupción —lo que puede ser catártico y terapéutico—. ⁴⁹⁵

El filósofo debe emplear la escucha mayéutica y las preguntas en aras de una mayor comprensión a fin de animar al consultante a expresar sus preocupaciones en términos cada vez más concretos y específicos, favoreciendo que se vuelvan más visibles tanto para el filósofo como para el consultante. La mayoría de los descubrimientos realizados por ellos en esta fase suelen ser solo el pico del iceberg.⁴⁹⁶

En conclusión, la función más importante del filósofo durante esta fase, según Raabe, es la de «escuchar».⁴⁹⁷

La segunda etapa de la metodología de Raabe se llama *immediate problem resolution* y podría decirse que durante esta etapa el filósofo ayuda al consultante a examinar las piezas del rompecabezas de su vida, a reconocer sus interconexiones y a colocarlas en una configuración más comprensible.⁴⁹⁸

El proceso en la fase dos se centra en los problemas que normalmente causan un nivel intenso de confusión y estrés y que tienen un impacto negativo en las emociones del consultante, en su funcionamiento normal y en su situación de vida.⁴⁹⁹

En cuando a las técnicas que se pueden utilizar y al tipo de relación —de igualdad o no—, Raabe dirá que una de las herramientas fundamentales de las que de un filósofo práctico dispone es la habilidad de ayudar al consultante a localizar y a examinar los fundamentos

⁴⁹¹ *Ibid.*

⁴⁹² *Ibid.*

⁴⁹³ *Ibid.*

⁴⁹⁴ *Ibid.*

⁴⁹⁵ *Ibid.*

⁴⁹⁶ *Ibid.*, pp., 134-135. [Traducción propia].

⁴⁹⁷ *Ibid.*, p. 135.

⁴⁹⁸ *Ibid.*, p. 137.

⁴⁹⁹ *Ibid.* [Traducción propia].

o las razones de sus creencias,⁵⁰⁰ lo cual implica que existe una diferencia significativa entre el consultante y el filósofo en cuanto a sus habilidades de razonamiento.⁵⁰¹

En la opinión de Raabe, parte de la «autoridad» del filósofo proviene precisamente de su habilidad para tomar una perspectiva más universal, o más «objetiva», perspectivas que el consultante por sí mismo puede que no sea capaz de tener en ese momento.⁵⁰²

A veces —explica—, las necesidades del consultante se satisfacen tras alcanzar una mayor comprensión de las distintas piezas de su puzle después de haber realizado conjuntamente el trabajo de identificación de sus problemas.⁵⁰³ Esto, según el filósofo, podría dar la confianza suficiente al consultante para decidir de forma independiente lo que debería hacer, por lo que el proceso filosófico podría terminar aquí.⁵⁰⁴ Sin embargo, si el consultante prosigue, la tarea a realizar en esta fase, según Raabe, ha de ser eminentemente analítica:

Para aquellos que continúan trabajando, el proceso en esta etapa debería ser fundamentalmente analítico, es decir, un proceso en el que los problemas del consultante se separan en varias partes para que su escrutinio resulte más claro y más fácil.⁵⁰⁵

Durante esta fase —explica— el filósofo práctico debe hacer preguntas clarificadoras o incluso desafiantes, no solo para que el consultante tome conciencia de los aspectos de su pensamiento que van en contra de sus intenciones, sino para que descubra por qué sucede así.⁵⁰⁶ En estos momentos, por tanto, el diálogo ha de ser mayéutico, es decir, ha de favorecer que el consultante ilumine sus propios pensamientos y sus creencias y asunciones olvidadas.⁵⁰⁷

Es en esta etapa, afirma Raabe, en la que el enfoque fenomenológico —«el intento de ayudar al consultante a que describa tan precisamente como sea posible sus experiencias, sus problemas, sus preocupaciones, etc., tan libre de presuposiciones, de preconceptos y de prejuicios como sea posible»— es especialmente útil.⁵⁰⁸ La fase fenomenológica —explica— permite al consultante examinar sus problemas desde un lugar desapegado lo cual favorece que pueda incluir en su relato incluso los hechos y perspectivas que por su carga emocional anteriormente evitaba.⁵⁰⁹ Finalmente, afirma:

⁵⁰⁰ *Ibid.*, p. 139.

⁵⁰¹ *Ibid.*, p. 142.

⁵⁰² *Ibid.*, p. 143.

⁵⁰³ *Ibid.*

⁵⁰⁴ *Ibid.*

⁵⁰⁵ *Ibid.* [Traducción propia].

⁵⁰⁶ *Ibid.*, p. 144.

⁵⁰⁷ *Ibid.*

⁵⁰⁸ *Ibid.*

⁵⁰⁹ *Ibid.*

Un filósofo práctico formado en fenomenología puede, por consiguiente, ayudar a su consultante a localizar y describir objetivamente aspectos de su experiencia subjetiva que normalmente son pasados por alto, ampliando la comprensión de sí mismo y de su modo de estar en el mundo.⁵¹⁰

Con frecuencia, la resolución exitosa de los problemas inmediatos del consultante lo llevan a terminar la relación en esta etapa.

En la tercera etapa, el acento está puesto en el aspecto educativo del proceso, por lo que Raabe denomina a esta fase *teaching as an intentional act*:

El filósofo canadiense encuentra que distintas propuestas, como las de Tuedio, Prins-Bakker o Schuster, suponen —de un modo más o menos explícito— la idea de que el filósofo práctico ha de «enseñar» algunas habilidades o disposiciones filosóficas al consultante a fin de que este sea capaz de seguir profundizando en el conocimiento de sí mismo o pueda continuar llevando a cabo un autoexamen crítico una vez que el proceso filosófico haya concluido.⁵¹¹

Sin embargo, cree que, aunque este requisito normativo —el educativo— permea buena parte de los escritos sobre *philosophical counseling*, casi ningún filósofo práctico explica exactamente «cuándo, dónde o cómo se lleva a cabo o debería hacerse dicha enseñanza». ⁵¹²

Si el objetivo del filósofo es ayudar a su consultante a lograr una mayor libertad y autonomía intelectual mejorando sus habilidades de razonamiento, o incluso ayudándolo a adoptar el razonamiento filosófico como un elemento intrínseco de la existencia humana —es decir, como un modo de vida—, entonces se sigue lógicamente que ha de enseñar al consultante las habilidades y disposiciones que se requieren para llevar a cabo dicho fin.⁵¹³

Raabe piensa que no se puede asumir que el consultante vaya a aprender las herramientas de pensamiento utilizadas por el filósofo práctico por «ósmosis», sino que, para que el aprendizaje tenga lugar, se requerirá que el consultante adopte una disposición y una actitud de atención consciente a lo que el filósofo práctico está haciendo.⁵¹⁴

Es difícil que un individuo sea a la vez consultante y aprendiz, que, por una parte, charle sobre sus preocupaciones y temores y, por otra, observe objetivamente e intente aprender las técnicas con las que el filósofo está manejando su problema.⁵¹⁵

⁵¹⁰ *Ibid.* [Traducción propia].

⁵¹¹ *Ibid.*, pp. 148-149.

⁵¹² *Ibid.*

⁵¹³ *Ibid.*, p. 147. [Traducción propia].

⁵¹⁴ *Ibid.*

⁵¹⁵ *Ibid.*, p. 150. [Traducción propia].

La enseñanza en el espacio de la consulta filosófica, según Raabe, requiere, en primer lugar, la clara intención por parte del filósofo de enseñar —ya sean habilidades de pensamiento crítico, estrategias de toma de decisión, análisis filosófico, etc.—;⁵¹⁶ en segundo lugar, implica que el filósofo muestre de forma activa las habilidades que ha estado empleando (bien sea ilustrándolas, demostrándolas o hablando sobre ellas);⁵¹⁷ y, en tercer lugar, requiere que el consultante esté preparado tanto cognitiva como emocionalmente para focalizar su atención en el aprendizaje de lo que el filósofo está intentando enseñarle.⁵¹⁸

Raabe opina que no es hasta esta tercera etapa cuando habrá llegado el momento apropiado para que el filósofo y el consultante acuerden llevar a cabo dicha tarea directamente:⁵¹⁹ «es en esta etapa en la que el filósofo debería pasar de corregir amablemente las falacias en el razonamiento del consultante a señalarlas, etiquetándolas y sugiriendo modos de manejarse con ellas o de evitarlas en el futuro».⁵²⁰ Y añade:

Es también en esta fase en la que se pueden enseñar al consultante diferentes enfoques para la toma ética de decisiones desarrollados por distintos filósofos a lo largo de la historia, como el utilitarista, el deontológico, el pragmático y el contextualista.⁵²¹

El filósofo canadiense, sin embargo, nos hace reparar en el cambio que supone este proceso de enseñanza en la relación:

Hemos de tener en cuenta que mientras que la relación entre el filósofo práctico y el consultante es más directiva en esta fase, es también más colaborativa incluso que antes y más recíproca.⁵²² En el contexto de este tipo de relación educativa, el filósofo debería utilizar de forma consciente lo que se discutió y lo que se descubrió durante las dos etapas previas para ayudar al consultante a ser consciente y a lograr una mayor comprensión de sus hábitos de razonamiento.⁵²³

En la concepción de Raabe, el pensamiento crítico y el creativo «yacen en el corazón de la investigación filosófica, incluida la investigación sobre la cosmovisión».⁵²⁴

La investigación filosófica conlleva, entre otras cosas, una curiosidad sobre las asunciones y los valores que rigen la vida cotidiana.⁵²⁵ Es una búsqueda del significado implícito inherente en las acciones de uno —y de los demás— en el mundo y en las

⁵¹⁶ *Ibid.*

⁵¹⁷ *Ibid.*

⁵¹⁸ *Ibid.*

⁵¹⁹ *Ibid.*

⁵²⁰ *Ibid.*

⁵²¹ *Ibid.*, p. 151. [Traducción propia].

⁵²² *Ibid.*, p. 154.

⁵²³ *Ibid.* [Traducción propia].

⁵²⁴ *Ibid.*

⁵²⁵ *Ibid.*, pp. 154-155.

reacciones frente a lo que otros experimentan, dicen o hacen. [...] Es el intento de tomar conciencia de las creencias, asunciones y nociones preconcebidas no examinadas que guían el proceso cotidiano de decisiones del consultante, de modo que sea más capaz de basar sus creencias y acciones en elecciones deliberadas más que en meras convenciones, tradiciones o hábitos.⁵²⁶

Raabe señala, sin embargo, que la investigación filosófica a través del pensamiento crítico y creativo no es un proceso puramente cognitivo sino que también implica el intento de reconocer y de comprender la parte emotiva de una conversación —es decir, las actitudes y sentimientos tanto del que habla como del que escucha—:⁵²⁷

La investigación filosófica en la consulta filosófica no es una empresa cognitiva solitaria o independiente, sino más bien la clase de «encuentro de mentes» en el que la interdependencia del consultante y del filósofo como coinvestigadores constituye un *locus* de cognición más significativo que el que es capaz de alcanzar por sí mismo un solo pensador.⁵²⁸

Lo que el filósofo enseña al consultante en esta fase tampoco debería ser simplemente un acto didáctico, sino que, como puntualiza nuestro filósofo de referencia:

Debería ser un proceso dialógico creativo, generativo, productivo, imaginativo y constructivo que ayude al consultante a salir del marco de sus asunciones no examinadas o, al menos, a trascender cuantas más de estas asunciones y prejuicios sea posible, llevando el proceso de forma natural hasta la fase 4. El consultante debería ser estimulado a pensar profundamente sobre sus asuntos y comenzar a elevar su pensamiento a un nivel superior a fin de llegar a una comprensión del marco cognitivo de segundo orden que informa su pensamiento.⁵²⁹

En cuanto al elemento distintivo de los procesos filosóficos en comparación con los psicológicos, Raabe afirmará finalmente que, es precisamente este acto de enseñar las habilidades del filósofo a sus consultantes de un modo intencional lo que quizás tenga un mayor potencial para diferenciar claramente la consulta filosófica de la psicoterapia.⁵³⁰

Por último, Raabe llamará *transcendence* a la fase 4 y última del proceso.

El filósofo explica que el diálogo filosófico en esta etapa ya no se focaliza de modo exclusivo en la resolución de los problemas personales del consultante, sino que trasciende el ámbito de la vida cotidiana para dirigirse hacia preguntas de naturaleza más abstracta —de segundo orden—.⁵³¹ En esta última etapa, el consultante comprende más

⁵²⁶ *Ibid.*, p. 155. [Traducción propia].

⁵²⁷ *Ibid.*

⁵²⁸ *Ibid.*, pp. 155-156. [Traducción propia].

⁵²⁹ *Ibid.*, p. 156. [Traducción propia].

⁵³⁰ *Ibid.*, p. 158.

⁵³¹ *Ibid.*, p. 159.

claramente las particularidades de su situación individual y las sitúa en un contexto de vida más amplio: social, histórico y universal.⁵³² Se trata, señala, de «repensar cuidadosamente los primeros principios implícitos en el pensamiento concreto y que animan la acción individual»⁵³³:

Mientras que en la segunda fase los consultantes no pueden ver más allá de los árboles que conforman el bosque, desde una perspectiva trascendente no solo se es capaz de ver más claramente cada uno de los árboles, sino el bosque mismo, llegando a una mayor comprensión de la interrelación entre el bosque y los árboles.⁵³⁴

La discusión filosófica en este estadio, en la opinión de Raabe, es un acercamiento hacia la sabiduría que libera al consultante de un modo de actuar en la vida puramente reactivo, es decir, llevado por sus emociones irreflexivas y sus hábitos de comportamiento, y que promueve una mejor capacidad para elegir por sí misma el curso de acción que se adecúa mejor con su propia concepción de lo que es «la vida buena».⁵³⁵

En esta etapa se va más allá del pensamiento puramente lógico y racional -señala- «es un cambio que va desde los intentos de encontrar respuestas prácticas para las preguntas éticas —¿qué es lo correcto?— a la consideración de la fundamentación metaética en la que dicha respuesta está basada».⁵³⁶

Es en esta etapa en la que el consultante y el filósofo llegan juntos a las preguntas más íntimas o a las cuestiones últimas y universales. Tal como afirma Raabe: «la discusión en esta etapa evoluciona del nivel práctico de *qué* hacer hacia la articulación de respuestas a las preguntas «¿por qué?» o «¿por qué razones?»».⁵³⁷ El foco de atención, por tanto, se desplaza de las consideraciones a corto plazo a fin de encontrar soluciones a los problemas (etapa 2), a focalizar la atención en un marco más amplio y a más largo plazo.⁵³⁸ El sello distintivo de esta etapa es «el examen de la vida como un todo», declara el filósofo:⁵³⁹ se trata de una «búsqueda dialógica» en la que el consultante y el filósofo se involucran de forma activa en el descubrimiento y la construcción de una teoría acerca de la vida y en dar un significado a los acontecimientos que suceden en ella.⁵⁴⁰

⁵³² *Ibid.*

⁵³³ *Ibid.*

⁵³⁴ *Ibid.* [Traducción propia].

⁵³⁵ *Ibid.*

⁵³⁶ *Ibid.*

⁵³⁷ *Ibid.*, pp. 162-163.

⁵³⁸ *Ibid.*, p. 163.

⁵³⁹ *Ibid.*

⁵⁴⁰ *Ibid.*

Peter Raabe aclara que este concepto de búsqueda dialógica proviene del libro *Getting Smart: Feminist Research and Pedagogy within/in the Postmodern*, de P. Lather (Nueva York, Routledge, 1991).

Raabe explica que se puede llegar a esta fase debido a dos posibles factores: bien sea a petición del consultante, quien en este momento expresa su deseo de abordar la mitigación de sus problemas de una forma más holística, como incidentes relacionados entre sí, reconociendo que existe algo común en ellos que de alguna manera está conectado de forma íntima con quién es y cómo percibe su lugar en el mundo;⁵⁴¹ o bien porque el consultante «expresa el deseo de ir más allá del elemento pragmático de la investigación filosófica y quiera confrontar los temas generales que circunscriben la existencia de la humanidad y la suya propia».⁵⁴²

En otras palabras, puede que el consultante quiera alcanzar una comprensión filosófica más profunda y más amplia de sí mismo y de la relación entre él o ella y el mundo en el que vive.⁵⁴³ Se trata del deseo de una perspectiva más amplia o de una comprensión más profunda, lo cual constituye el corazón de la trascendencia.⁵⁴⁴

En consecuencia, explica Raabe, es en esta fase en la que «ha de permitirse que las preguntas existenciales salgan a la superficie.»⁵⁴⁵ No es que dichas preguntas no surjan en ninguna de las etapas anteriores, señala, sino que, generalmente, no es hasta esta fase cuando el consultante tiene la suficiente confianza en sí mismo y está preparado filosóficamente para abordarlas con cierta medida de aplomo.⁵⁴⁶ Es en esta etapa en la que el consultante alcanza una mayor capacidad de ser una «auténtica presencia» no solo para el filósofo práctico, sino para sí mismo.⁵⁴⁷ En el diálogo consigo mismo puede escucharse con menos reservas y menos preconcepciones:⁵⁴⁸ es capaz de escucharse a sí mismo en silencio —sin la presencia de preguntas—; es la clase de silencio en el que es capaz de estar consigo mismo a pesar de sus consabidos errores y limitaciones.⁵⁴⁹

Una vez que el consultante es consciente de las asunciones y creencias que constituyen la cosmovisión o el sistema de creencias a través del cual está viviendo, puede seguir un enfoque más trascendente de razonar, uno que comience por el conocimiento de sus propias creencias y valores y que le conduzca a una consideración de su relación con los temas y los problemas de su día a día a la luz de su paradigma.⁵⁵⁰ Raabe explica que cuando las decisiones de un consultante sobre los temas y problemas particulares están informadas por la toma de conciencia de su propia cosmovisión, es más probable

⁵⁴¹ *Ibid.*, p. 163.

⁵⁴² *Ibid.*, p. 163.

⁵⁴³ *Ibid.*

⁵⁴⁴ *Ibid.* [Traducción propia].

⁵⁴⁵ *Ibid.*

⁵⁴⁶ *Ibid.*

⁵⁴⁷ *Ibid.*

⁵⁴⁸ *Ibid.*

⁵⁴⁹ *Ibid.*

⁵⁵⁰ *Ibid.*, p. 164.

que sus decisiones se «sientan» como las más correctas para él o ella, en tanto que es menos probable que aparezcan los conflictos internos —que pueden surgir cuando las decisiones de los consultantes son inconsistentes o contradictorias con su cosmovisión.⁵⁵¹

A lo largo de muchos meses de desarrollo de su razonamiento y sus habilidades dialógicas —explica el filósofo— el consultante, sin duda, habrá mitigado en cierto grado el número, la gravedad y la presión de sus problemas y preocupaciones inmediatas, así como es probable que haya alcanzado un nivel mayor de autoconfianza.⁵⁵² Y es debido a estos cambios producidos en el consultante, y no hasta que esta etapa de investigación filosófica se haya alcanzado, que puede decirse que el consultante se aproxima a la condición de ser un «compañero de diálogo» en una relación de igualdad.⁵⁵³ La función mayéutica del diálogo entre las dos partes en este estadio requiere que el consultante exprese sus compromisos previamente inarticulados, pero profundamente sentidos, de un modo mucho más explícito y de una manera más cuidadosa y cualificada.

Por tanto, es en esta fase en la que el proceso hermenéutico debería ser más activo y evidente para ayudar al autoconocimiento del consultante a través de la interacción con otro, una interacción que consiste en una comunicación con final abierto y potencialmente infinita que no es meramente la perpetuación del diálogo sobre la problemática interna del consultante, sino que más bien está arraigada en interpretaciones informadas teóricamente.⁵⁵⁴ Esta comunicación ayuda al descubrimiento, redescubrimiento, construcción, deconstrucción, asignación, reevaluación, crítica e interpretación de significado.⁵⁵⁵

Raabe explica que es en esta fase en la que el consultante, a menudo, cuestiona el proceso mismo.⁵⁵⁶ Por ejemplo, podría preguntarse a sí mismo, o al filósofo práctico, cuestiones de orden superior que están detrás del tema del «significado de la vida».⁵⁵⁷

Debido a que el consultante ya no siente la urgencia de los problemas inmediatos de la vida demandando su atención, ahora tiene tiempo para involucrarse en una investigación mucho más «lúdica» es decir, en preguntar por el gusto de explorar y de descubrir más que por liberarse de la carga de estrés de la solución de sus problemas.⁵⁵⁸

Un poco más adelante, Raabe realiza la siguiente advertencia:

⁵⁵¹ *Ibid.*

⁵⁵² *Ibid.*

⁵⁵³ *Ibid.*, pp. 164-165.

⁵⁵⁴ *Ibid.*, p. 165.

⁵⁵⁵ *Ibid.*

⁵⁵⁶ *Ibid.*

⁵⁵⁷ *Ibid.*

⁵⁵⁸ *Ibid.* [Traducción propia].

Al no ser conscientes de esta fase, muchos filósofos prácticos se pierden la oportunidad de trabajar con los consultantes que están preparados para ir un paso más allá de la segunda y la tercera etapas. [...] Solo si el filósofo práctico se da cuenta de que es en este estadio en el que su consultante es capaz de sacar el mayor partido en términos de comprender la interconexión entre su particularidad y lo universal, se inclinará a llevar a su consultante tan lejos, siendo menos probable que considere la resolución de los problemas cotidianos como el último fin de la consulta filosófica.⁵⁵⁹

Raabe piensa que es en esta última fase en la que la «autonomía» del consultante comienza de hecho a desarrollarse a un nivel superior, porque es el momento en el que no solo puede evaluar la coherencia de sus creencias morales, sino que también es capaz de tomar conciencia de haberlas hecho suyas, debido a que ha explorado su importancia.⁵⁶⁰

Se trata de «la clase de autonomía que conduce a un mayor reconocimiento no solo de su valor inherente, sino de su interconexión tanto con la comunidad de aquellos *con* los que reside como con la comunidad natural *en* la que reside.»⁵⁶¹

Por último, Raabe señala la naturaleza «proactiva y preventiva» de la comprensión alcanzada durante el proceso de la consulta filosófica, objetivo básico que con frecuencia es pasado por alto por muchos de los filósofos.⁵⁶²

En su opinión, la consulta filosófica facilita que las personas encuentren o desarrollen recursos «tanto para resolver como para evitar problemas futuros».⁵⁶³ Raabe nos advierte de que los elementos proactivo y preventivo se pueden confundir fácilmente con la idea de que la consulta filosófica sirve para desarrollar en el consultante la habilidad de afrontar problemas futuros a medida que van surgiendo (como cree que lo hacen Ran Lahav o James Tuedio)⁵⁶⁴. Pero, según el filósofo canadiense, solo cuando se va más allá de la segunda etapa, es decir, en los estadios 3 y 4 —enseñanza y trascendencia—, es posible hacer que la consulta filosófica sea «verdaderamente proactiva y preventiva, ya que es en estas dos etapas en las que el conocimiento especializado, las habilidades y disposiciones del filósofo les son transmitidas al consultante».⁵⁶⁵

El trabajo en las etapas 3 y 4 permite al consultante llegar a una comprensión más profunda de *por qué* surgieron los problemas en el pasado, y es esta comprensión lo que

⁵⁵⁹ *Ibid.*, p. 167. [Traducción propia].

⁵⁶⁰ *Ibid.*

⁵⁶¹ *Ibid.* [Traducción propia].

⁵⁶² *Ibid.*

⁵⁶³ *Ibid.*, p. 170.

⁵⁶⁴ Raabe cita las afirmaciones de ambos filósofos que refrendan este «malentendido».

⁵⁶⁵ *Ibid.*, p. 171.

le ayuda a evitar los problemas en el futuro.⁵⁶⁶ Creo que todas las concepciones de la consulta filosófica deberían incluir el imperativo de que todo filósofo ha de trabajar en favor de la creación de un tipo de toma de conciencia y de habilidades de razonamiento en sus consultantes que les permita anticipar —y, por tanto, evitar o prevenir— problemas contingentes futuros. No solo un fuerte elemento proactivo y preventivo hace más probable que el consultante se encuentre involuntariamente confrontado con problemas inesperados y no bienvenidos, sino que la práctica filosófica promoverá una mayor autonomía que la psicoterapia y se podrá diferenciar de un modo más claro de ella.⁵⁶⁷

El filósofo canadiense cree que «muchos de los desacuerdos que hay entre los filósofos prácticos, sobre todos en los que se basan en los distintos métodos de la consulta filosófica, son simplemente diferencias respecto a los métodos utilizados «en diferentes etapas»⁵⁶⁸ del proceso:

Mientras que un consultante puede empezar en la etapa 1, otro puede que comience directamente en la etapa 3, etc. Por ejemplo, en la primera visita, un consultante puede requerir una discusión acerca de un tema como el significado de la vida, el cual puede clasificarse como perteneciente a la etapa 2 o a la etapa 4. Este consultante puede que haya estudiado filosofía a un nivel superior al de la escuela secundaria y haber leído ampliamente durante una buena parte de su vida. Puede que sea un avezado compañero de discusión, capaz de participar de forma activa en los múltiples aspectos filosóficos de este tema. Por otra parte, un consultante puede que no haya leído más que el periódico después de haberse graduado en la escuela secundaria, que no haya pensado nunca de forma intencionada acerca de un tema filosófico en su vida y que simplemente tenga el deseo de hacerlo en la actualidad. Puede que no sea apropiado arrastrar a este consultante por el tipo de discusión polifacética que típicamente se lleva a cabo en la fase 4. De hecho, es bastante probable que si se hiciera esto, el consultante se desanimara pronto y dejara la relación por propia decisión.

Parece razonable suponer que el filósofo, que es conocedor de las diferentes etapas del proceso de la consulta filosófica, esté mejor capacitado para buscar claves en lo que el consultante dice y hace, y estará, por tanto, en una mejor posición para aconsejar al consultante confuso qué etapa es la que le viene mejor. Siendo conscientes de que la discusión de la fase 4 requiere un cierto nivel de habilidades de razonamiento filosófico, el filósofo podrá tomar una decisión —por ensayo y error, o simplemente discutiéndolo con su consultante— sobre si la discusión del nivel de la fase 4 es apropiada o si puede llevar al consultante a frustrarse y, en última instancia, a una sensación de fracaso. Si esto último ocurre, el filósofo sabrá que debe guiar gentilmente al consultante a una etapa previa, como al proceso de enseñanza de la etapa 3, para prepararle para una discusión de la fase 4.

⁵⁶⁶ *Ibid.*

⁵⁶⁷ *Ibid.* [Traducción propia].

⁵⁶⁸ *Ibid.*, p. 216.

Esto responde la pregunta de si existe un método en la consulta filosófica y, si es así, en qué debería consistir. Hay, de hecho, un método sustantivo en el *philosophical counseling*: aquel que dirige las necesidades del consultante a la etapa apropiada. Claramente, si los filósofos prácticos comprendieran que el *proceso* de la consulta filosófica implica un número de etapas que se superponen, y que el *método* de la consulta filosófica consiste en manejarse con un consultante del modo apropiado hacia el lugar en el que las necesidades del consultante estén situadas dentro de dicho modelo de etapas, es probable que muchos de los desacuerdos acerca del mejor método para *todas* las sesiones de la consulta y para *todos* los consultantes se resolvieran.

Sin embargo, la consulta filosófica no trata solo sobre fases, consultantes, enfoques o métodos. Trata de la interconexión entre la gente y la filosofía, entre la vida y el asombro. Trata de la filosofía ofrecida como consulta filosófica a personas que intentan lidiar con sus asuntos de la vida cotidiana importantes y acuciantes en su forma original; no como un constructo teórico o un ejercicio académico, sino como un método para ayudar a las personas a vivir y a mirar al mundo de un modo más pensante. Por tanto, no es simplemente «un intento de transformar a la humanidad», sino, más bien, un intento de ayudar a los individuos a transformarse a sí mismos.⁵⁶⁹

El diálogo mayéutico

Hemos ofrecido unos pocos ejemplos de los primeros intentos de compendiar los métodos filosóficos que se creían de mayor relevancia en el contexto de la consulta filosófica. Las voces y las propuestas fueron variopintas, con puntos en común, pero también con diferencias.

Sin embargo, podemos decir que, entre todas aquellas voces iniciales, hubo una práctica aceptada por todos como esencial y metodológicamente distintiva: el diálogo mayéutico. Si podemos decir que hay un acuerdo prácticamente unánime, es el de la declaración del diálogo como el método fundamental utilizado en los procesos llevados a cabo en las consultas filosóficas. Veamos cómo lo expresan algunas de las figuras más relevantes del mundo del *philosophical counseling* durante la primera época de su desarrollo:

Me comunico con mis consultantes a través de un diálogo abierto, más que siguiendo un procedimiento fijo, como se hace, a veces, en determinadas psicoterapias. En diferentes tipos de terapia, la autoridad del terapeuta sobre el paciente es un aspecto esencial de su relación. Por ejemplo, en ciertas terapias psicodinámicas esto permite el proceso de transferencia. El resultado es que, aunque se da un cierto tipo de comunicación entre el terapeuta, es imposible que se produzca un diálogo real.⁵⁷⁰

⁵⁶⁹ *Ibid.*, pp. 216-217. [Traducción propia].

⁵⁷⁰ PRINS-BAKKER, A.: «Philosophy in Marriage Counseling», en *Essays on Philosophical Counseling*, p. 136. [Traducción propia].

[...] Intento crear un diálogo *abierto*. A medida que vamos avanzando, mis preguntas se inspiran en las ideas del consultante y en mis pensamientos particulares en ese momento. Esto significa que no puedo confiar en una lista estándar de preguntas. Mi «método», si se puede llamar así, permite un amplio espectro de variaciones, algo que mantiene la discusión, no solo abierta y viva, sino también incierto, a veces, incluso arriesgado. Esta incertidumbre me permite bajar de mi pedestal filosófico y me da la humildad necesaria para descender del lugar del «terapeuta» al lugar de un filósofo práctico, es decir, al de un compañero-de-diálogo.⁵⁷¹

Sin embargo, esta aludida exclusividad del diálogo mayéutico como método diferenciador de la psicoterapia también tiene sus críticas. Peter Raabe, por ejemplo, señala lo siguiente:

El proceso psicoterapéutico en la terapia existencial, la Logoterapia, la TREC y otras terapias utilizan un tipo de diálogo socrático cuando es apropiado hacerlo. Estas psicoterapias, también utilizan enfoques dialógicos en los que el *counselor* o el terapeuta muestran una participación más activa o un rol pedagógico. Podemos encontrar cualquiera de estas formas de proceso dialógico, bien de forma separada o en combinación con otras formas, dentro de los diversos métodos psicoterapéuticos; por tanto, el uso del diálogo socrático en la consulta filosófica no puede, en sí mismo, servir para diferenciar la consulta filosófica de todas las formas de psicoterapia de un modo sustancial.⁵⁷²

Comprobemos por nosotros mismos cómo define la TREC su método fundamental:

El debate o cuestionamiento ha constituido siempre el centro de la TREC. [...] A pesar de que existe un sinnúmero de posibles variaciones, [...] los cuatro estilos básicos de debate son: 1) socrático, 2) didáctico, 3) chistoso/juguetero y 4) revelador de sí mismo.⁵⁷³

En cuanto al debate socrático, su meta fundamental es el cuestionamiento de las ideas irracionales del paciente a través de preguntas dirigidas a señalar su inconsistencia empírica y su falta de lógica y de funcionalidad.⁵⁷⁴

⁵⁷¹ *Ibid.*, p. 137. [Traducción propia].

⁵⁷² RAABE, P., *op. cit.*, p. 97. [Traducción propia].

⁵⁷³ LEGA, L., *et al.*: *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Siglo XXI de España Editores, 2009, pp. 49-51. [Traducción propia].

⁵⁷⁴ *Ibid.*, p. 52.

PARTE II: EL ENFOQUE SAPIENCIAL

JUSTIFICACIÓN BIBLIOGRÁFICA

En tanto que el objeto único de esta segunda fase de la investigación lo constituye el enfoque sapiencial, las tareas de estudio y análisis llevadas a cabo para su exposición se han centrado de forma preeminente en el pensamiento de su precursora, la filósofa Mónica Cavallé. La base material de esta indagación, no obstante, va más allá de sus obras y artículos publicados. He intentado recabar y rescatar información relevante para mi estudio de distintas fuentes, por ejemplo, de alguna de sus conferencias, entrevistas, artículos y textos aún no publicados. De entre el material bibliográfico adicional con el que he contado, me ha resultado de inestimable ayuda e interés, por su relevancia, un manual aún no publicado. Asimismo cabe mencionar como fuentes las aportaciones teóricas y bibliográficas recibidas de primera mano a lo largo del Curso Presencial de Formación en Asesoramiento Filosófico Sapiencial impartido por Mónica Cavallé en 2013, así como la posterior formación recibida a través de los cursos de profundización, supervisión y formación continua.

A continuación, figura la lista de abreviaciones (entre ellas, varias siglas) bajo las que aparecen referenciados los libros de Cavallé como autora y aquellos en los que ha colaborado como coordinadora o coautora.

Abreviaciones principales

CM: Mónica Cavallé

ES: enfoque sapiencial

Libros de CM como autora

AS: *El arte de ser. Filosofía sapiencial para el autoconocimiento y la transformación.* Barcelona, Kairós, 2017

FMV: *La filosofía, maestra de vida.* Madrid, Aguilar (Santillana), 2004

SND: *La sabiduría de la no-dualidad. Una reflexión comparada entre Nisargadatta y Heidegger.* Barcelona, Kairós, 2008

SR: *La sabiduría recobrada. Filosofía como terapia.* Barcelona, Kairós, 2011

Manual. Este libro está elaborado a partir de la transcripción depurada de las doce sesiones impartidas por Mónica Cavallé en el curso presencial de formación en Asesoramiento Filosófico Sapiencial (2013). No consignamos los números de página de esta obra debido a que está en imprenta y a que, cuando se publique, la paginación variará

respecto a la numeración del ejemplar del que dispongo (recibido de su autora por correo electrónico el 26 de noviembre de 2019). No sucede lo mismo con los capítulos, que conservarán tanto el orden como el título en su futura publicación.

Libros de CM como coordinadora y coautora

AVAP: *Arte de vivir, arte de pensar: iniciación al asesoramiento filosófico*. Mónica Cavallé y Julián D. Machado (eds.), Bilbao, Desclée de Brouwer, 2009.

Libros de CM como coautora

CE: *Claves de la existencia. El sentido plural de la vida humana*. Andrés Ortiz-Osés, Blanca Solares Altamirano y Luis Garagalza Arrizabalaga (eds.), Barcelona, Anthropos, 2013.

EC: *La experiencia contemplativa. En la mística, la filosofía y el arte*. Olga Fajardo (ed.), Barcelona, Kairós, 2017.

FD: *Filosofía y dolor*. Moisés González García (comp.), Madrid, Tecnos, 2010.

FTM: *La filosofía a las puertas del tercer milenio*. José Barrientos Rastrojo, Francisco Antonio Macera Garfía, José Ordóñez-García (coords.) Sevilla, Fénix Editora, 2005.

PSICÓPOLIS: *Psicópolis. Paradigmas actuales y alternativos en la psicología contemporánea*. José Luis Romero Cuadra y Rafael Álvaro Vázquez (eds.), Barcelona, Kairós, 2009.

Capítulos de las obras mencionadas

DIÁLOGOS: «Diálogos para una vida filosófica», en *AVAP*, cap. I, pp. 21-82.

LAS EMOCIONES: «Las emociones: aplicación de las enseñanzas de Epicteto», en *AVAP*, cap. IV, pp. 119-141.

EL SENTIDO: «El sentido filosófico de la vida humana», en *CE*, pp. 56-83.

CONTEMPLACIÓN: «Contemplación y compromiso: una aproximación no dualista», en *EC*, pp. 69-112.

EL SUFRIMIENTO: «El vedanta advaita ante el sufrimiento», en *FD*, cap. I, pp. 19-61.

EL ASESORAMIENTO: «El asesoramiento filosófico: una alternativa a las psicoterapias», en *PSICÓPOLIS*, p. 650-676.

PARTE II: EL ENFOQUE SAPIENCIAL

I. PRESUPUESTOS BÁSICOS

Introducción

A lo largo de las cuatro décadas de existencia del *philosophical counseling* ha ido emergiendo una heterogénea variedad de perspectivas y de planteamientos que, aun englobados dentro de una misma disciplina, han acabado conformando una realidad conjunta de encuadres teórico-prácticos dispares.

De modo que, aunque podríamos decir que los distintos enfoques de la consulta filosófica —como vimos en la primera parte de nuestra investigación— comparten un cierto acuerdo de mínimos, en la actualidad existe una pluralidad de propuestas cuya concreción ha dado lugar a heterogéneos modos de concebir y de abordar cuestiones básicas tales como los objetivos, la metodología o la tarea y actitudes del filósofo en la consulta, entre otros.

Esta segunda fase del trabajo de investigación está dedicada en su totalidad a profundizar en una de dichas formulaciones: el enfoque sapiencial (ES), una concepción sobre la consulta filosófica engendrada y desarrollada por la filósofa Mónica Cavallé Cruz, cuya difusión y enseñanza lleva a cabo a través de la Escuela de Filosofía Sapiencial. Se trata de un enfoque experiencial que, como veremos, está inspirado en distintas tradiciones filosóficas tanto de Occidente como de Oriente.

El enfoque sapiencial posee fundamentos y características específicas que lo dotan de una singularidad propia y que lo distinguen de otros planteamientos. Serán estas particularidades las que fundamentalmente integrarán el contenido del estudio de esta segunda parte de la investigación.

A modo introductorio, en el presente capítulo explicaremos las razones por las que su fundadora decidió denominar *sapiencial* a este enfoque. En segundo término, aclararemos la concepción de *filosofía* que asumimos aquellos que trabajamos desde dicho planteamiento. Finalmente, detallaremos los presupuestos filosóficos que subyacen al desarrollo teórico y metodológico de esta propuesta, explicando cuáles son los puntos de partida básicos asumidos y cuáles, las características fundamentales que la definen y determinan.

1. ¿Por qué sapiencial?

La razón de que la filósofa Mónica Cavallé haya denominado a su enfoque *sapiencial* se explica por la coincidencia existente entre los rasgos fundamentales que caracterizan la «filosofía sapiencial» —una expresión acuñada por ella misma— y los pilares que fundamentan su propia concepción de la filosofía y su propuesta teórica y metodológica sobre la consulta filosófica.

1.1. Origen y características de la filosofía sapiencial

Nuestra filósofa de referencia acuñó la expresión *filosofía sapiencial* a fin de distinguir lo que en realidad constituyen «dos formas de entender la filosofía cualitativamente diferenciadas»,⁵⁷⁵ dos actividades cuyas expresiones concretas mostraban de modo fehaciente el hecho de estar sustentadas en presupuestos, objetivos y métodos dispares, es decir, de constituir dos ámbitos del conocimiento de naturaleza distinta.

Una de estas dos formas de entender la filosofía, explica Cavallé, «se corresponde con lo que habitualmente entendemos por *filosofía* en nuestra cultura actual: la filosofía especulativa que se enseña en las aulas, la que predomina en ámbitos académicos y especializados».⁵⁷⁶ La otra —la filosofía sapiencial— «es, ante todo, [...] un conocimiento indisociable de la experiencia cotidiana y que la transforma de raíz, un camino de liberación interior», señala.⁵⁷⁷

1.2. Indisociabilidad entre conocimiento y ser

Uno de los grandes ejes vertebradores del ES lo constituye precisamente una de estas características esenciales de la filosofía sapiencial: la unión indisociable o correlación entre conocimiento y ser.⁵⁷⁸

El conocimiento al que nos invita la filosofía sapiencial es más amplio y profundo que el que nos proporcionan nuestros juicios y argumentos, más que las conclusiones que el pensamiento discursivo nos permite alcanzar. Hay un conocimiento que no equivale a

⁵⁷⁵ CM: *SR*, introducción, p. 14.

⁵⁷⁶ *Ibid.*

⁵⁷⁷ *Ibid.*, pp. 14-15.

Un poco más adelante dirá:

«Para evitar confusiones, en un momento dado de nuestra exposición optaremos por denominar a esta «filosofía perenne» *sabiduría* o *filosofía sapiencial*, y a la filosofía especulativa, sencillamente *filosofía*».

⁵⁷⁸ Una intuición central de la filosofía advaita (CM: *SND*, p. 87) también presente en la filosofía presocrática.

«La correspondencia de pensar y Ser suponía para Heráclito y Parménides la unidad de pensar y Ser». (*Ibid.*, p. 203).

«En resumen, amar la sabiduría es, para Heráclito, corresponder al *Lógos*: ser uno con el *Lógos* y pensar en él y desde él; dejar que el *Lógos* sea, piense y hable en nosotros». (*Ibid.*).

poseer ideas y argumentos adecuados, sino al despertar de nuestra sensibilidad profunda; una sensibilidad que, a su vez, equivale a ser; un ser que es también un mirar.⁵⁷⁹

Constatamos a continuación el reconocimiento expreso de Cavallé a este rasgo primordial de su visión sobre la filosofía sapiencial:

La hondura en el ser y la hondura de la mirada son dos caras de lo mismo, no están disociadas. Por lo tanto, no es posible hacer filosofía permaneciendo inmunes, como si esta actividad únicamente pusiera en juego nuestras capacidades intelectuales. Al contrario, nuestro ser total tiene que estar comprometido.

Esta unión indisociable en el acto filosófico de ser y de conocer es precisamente la intuición que especifica lo que entiendo por «filosofía sapiencial».

[...] la expresión *filosofía sapiencial* apunta [...] a la [...] indisociabilidad de ser y conocer como algo consustancial al genuino conocimiento filosófico.⁵⁸⁰

1.3. Carácter experiencial e interculturalidad imperecedera

La filósofa canaria explica que la filosofía sapiencial posee cualidades formales, espacio-temporales y prácticas que le confieren ciertas particularidades distintivas:

Más que como una doctrina o una serie de doctrinas teóricas autosuficientes, se constituye como un conjunto de indicaciones operativas, de instrucciones prácticas para adentrarnos en dicho camino. La filosofía así entendida se propone *inspirar* más que explicar; no nos invita a poseer conocimientos, sino a acceder a la experiencia de un nuevo *estado de saber y de ser* cuyos frutos son la paz y la libertad interiores.

[...] En contraste con el carácter cambiante de la historia de la filosofía especulativa, se trata de una filosofía imperecedera [...]. Por ello, numerosos pensadores del siglo XX la han denominado «filosofía perenne».⁵⁸¹

Aunque Cavallé utilizó por vez primera la expresión *filosofía sapiencial* en *La sabiduría recobrada*, se pueden rastrear antecedentes de dicha noción en *SND*.⁵⁸² En concreto, esa expresión entronca con lo que en su tesis doctoral denominaba *filosofía o sabiduría perenne*. Cavallé otorga a estas expresiones un «sentido particular» que no siempre coincidirá con el de los pensadores del siglo XX a los que hace alusión la cita anterior:⁵⁸³

Esta noción [refiriéndose a la expresión *filosofía o sabiduría perenne*] apunta esencialmente [...] al reconocimiento operativo, *experiencial*, del carácter no-dual del fondo último de toda realidad y del fondo último del yo.

⁵⁷⁹ CM: *AS*, p. 74.

⁵⁸⁰ CM: *Manual*, cap. I: «Mi aproximación al asesoramiento filosófico», (en prensa). Este manual es una transcripción depurada del curso de formación en Asesoramiento Filosófico, de carácter presencial, que Cavallé impartió en 2013 y al que yo misma asistí. El capítulo I corresponde a la primera sesión de este curso, impartida el 14 de enero de 2013 en Madrid.

⁵⁸¹ CM: *SR*, introducción, p. 15.

⁵⁸² Obra en la que aparece publicada su tesis doctoral.

⁵⁸³ CM: *SND*, introducción, p. 25.

[...] Esta experiencia se articula y toma cuerpo *siempre* en culturas, tradiciones y enseñanzas diversas. Pero estas últimas son manifestaciones genuinas de la sabiduría perenne *sólo en la medida* en que sostienen expresamente su carácter relativo en lo que tienen de doctrinas objetivas, de sistemas de pensamiento, de hecho, cultural; y saben que su razón de ser radica en ser *invitaciones o instrucciones operativas* orientadas a hacer posible dicho reconocimiento experiencial.⁵⁸⁴

1.4. Radicalidad y necesidad de trascender la razón discursiva

Rescatamos asimismo otra cita del trabajo de investigación mencionado, en la que también podemos constatar esta visión anticipadora de lo que más tarde Cavallé recogería bajo la expresión *filosofía sapiencial*. En esta ocasión, encontramos estas señales de avance en su intento de remitir el concepto de filosofía a su sentido originario, *philo-sophia*:

Originariamente, el término *filosofía* no implicaba la pretensión de erigirse en conocimiento de los principios últimos mediante el instrumento de la razón discursiva. [...] Es posible y necesario reivindicar la noción de «filosofía» remitiéndola a lo que fue su sentido originario: ser *philo-sophia* —amor a la sabiduría—, entendida como un saber integral y experiencial que aúna conocimiento y amor, conocer y ser, teoría y praxis, indagación activa y escucha receptiva del Ser, y que busca comprender las cuestiones últimas a la luz de todas las formas de conocimiento que posee el ser humano, y no exclusivamente de su conocimiento racional. Esta acepción más abierta y originaria del término *filosofía* —a la que aludiremos con la expresión *philo-sophia*— sería, por otra parte, lo suficientemente universal como para poder ser aplicada legítimamente —al menos como «símbolo» válido de las actividades que en diversas culturas tienen una función equivalente— a las doctrinas más específicamente orientales. Pero este paso difícilmente se puede dar si no se advierte que en lo habitualmente denominado *filosofía* poco queda de lo que fue su pretensión inicial, y que, por lo mismo, tratar de dar a esta noción así desvirtuada un carácter intercultural —siquiera como símbolo— sólo puede originar equívocos e incomprensiones. Es preciso tener en cuenta que la acepción de *filosofía* más generalizada —la de un saber racional de ultimidad— es exclusivamente occidental. En esta última acepción, la filosofía sería, efectivamente, [...] un modo específicamente occidental de pensamiento sin precedentes.⁵⁸⁵

Como hemos visto, por tanto, la distinción que Cavallé hace sobre estas dos maneras de hacer filosofía no trata de establecer una rígida línea divisoria que separe las distintas doctrinas o sistemas filosóficos entre los que sí son o no son sapienciales. Los rasgos comunes que comparten estas filosofías no se definen en relación a su procedencia geográfica o a su pertenencia a una determinada cultura o período histórico concreto. Las características fundamentales que comparten estas doctrinas filosóficas tienen que ver, más bien, con cuestiones estructurales esenciales: los presupuestos de los que parten — como la apuntada identidad entre *conocer/ser*—; su virtualidad transformadora y

⁵⁸⁴ *Ibid.*

⁵⁸⁵ *Ibid.*, p. 55.

liberadora; su finalidad —el conocimiento último de la realidad y de la propia identidad—; la modalidad no dogmática y *experencial* en que expresan y proponen sus intuiciones y claves teórico-prácticas; y la inclusión de modos de conocimiento que trascienden la mera razón discursiva individual.⁵⁸⁶

Veamos, finalmente, de qué manera sintetiza y expresa nuestra filósofa de referencia los rasgos a los que alude esta forma de actividad filosófica. Lo hace en su último libro publicado —*El arte de ser*—, donde dice que la *filosofía sapiencial* hace referencia a la «filosofía entendida como arte de ser y práctica de sabiduría»;⁵⁸⁷ a la filosofía que aspira a despertarnos del estado de hipnosis habitual en el que vivimos,⁵⁸⁸ y a una filosofía que aporta claves prácticas para alcanzar dicho fin.⁵⁸⁹

2. La filosofía sapiencial y el enfoque sapiencial

Decíamos al comienzo del capítulo que el motivo por el que la precursora del ES denominó *sapiencial* a su particular modo de desarrollar la consulta filosófica, es que esta modalidad se fundamenta en una determinada concepción de la filosofía, en concreto, en lo que denomina «filosofía sapiencial». Tras la presentación general previa de las características fundamentales de la filosofía sapiencial, englobaremos finalmente dichas particularidades compartidas en tres aspectos esenciales: una concepción amplia de la filosofía, un énfasis sobre las cuestiones existenciales y una indagación sustentada en la propia experiencia.

2.1. Concepción amplia de la filosofía

En primer lugar, podemos decir que este enfoque se denomina sapiencial porque parte de una «concepción amplia del término filosofía»,⁵⁹⁰ una concepción que se corresponde con lo que originariamente fue este ámbito del saber en Occidente: un camino de conocimiento radical indisolublemente unido a una vía de transformación y de liberación interior.⁵⁹¹

Cavallé explica que la adhesión a una escuela filosófica en la antigüedad conllevaba implícito «el compromiso con una praxis de vida que concernía a todas las

⁵⁸⁶ *Ibid.*, p. 54.

⁵⁸⁷ CM: *AS*, introducción, p. 13.

⁵⁸⁸ *Ibid.*

⁵⁸⁹ *Ibid.*

⁵⁹⁰ ESCUELA DE FILOSOFÍA SAPIENCIAL: «Por qué “sapiencial”». Recuperado de: <https://escueladefilosofiasapiencial.com/por-que-sapiencial/> el 14 de septiembre de 2020.

En su obra *SND*, Cavallé explica que la filosofía, entendida en un sentido amplio, ha de interpretarse como «aquella actividad que incumbe a la comprensión última que el hombre tiene de sí y de su relación con el cosmos». (*SND*, introducción, p. 23).

⁵⁹¹ CM: *SR.*, p. 72.

dimensiones del ser y que estaba orientada a propiciar una *metanoia* en nuestra mirada y en el núcleo de nuestro sentido de identidad». ⁵⁹²

La filósofa canaria abunda en esta idea primordial en varios de sus escritos y libros. Aportamos como muestra dos ejemplos:

Esta relación indisoluble entre pensamiento y vida, conocimiento y transformación, era concebida por los filósofos de la antigüedad, por tanto, como una relación reversible. Consideraban que solo la persona íntegra, veraz, comprometida con su propia transformación profunda, puede alcanzar una mirada objetiva y penetrante y, por consiguiente, acceder a un conocimiento profundo de la realidad; que solo quien es veraz puede ser amigo de la verdad. ⁵⁹³

Originariamente, cuando la filosofía era aún sabiduría, *filo-sofia*, conocimiento y *transformación* iban de la mano. En otras palabras, los primeros filósofos consideraban que solo se podía acceder al conocimiento profundo de la realidad, a la dimensión que revelaba su sentido, a través de la modificación radical de uno mismo. ⁵⁹⁴

En nuestro contexto cultural —explica Cavallé—, la filosofía se suele concebir como una actividad eminentemente teórica cuyo instrumento por excelencia es «la razón entendida como facultad conceptual y lógico-discursiva». ⁵⁹⁵ Sin embargo, tanto ella misma como aquellos que nos adherimos a su visión creemos que este modo de entender la filosofía obedece a una limitación de lo que fue su sentido originario, es decir, pensamos que dicha concepción se corresponde con una acepción restringida del saber filosófico. ⁵⁹⁶

Por otra parte, la perpetuación de esta acepción limitada de la filosofía —continúa explicando Cavallé— ha conducido al error de separar «dos ámbitos indisolubles de la experiencia humana: el que concierne al conocimiento crítico y desinteresado de la realidad y el relativo a los medios que nos conducen a la plena realización y liberación interior»; ⁵⁹⁷ en otras palabras, a separar dos dimensiones que, como ya hemos explicado, la filosofía y el enfoque sapiencial consideran indisolubles.

El conocimiento filosófico no es para estas enseñanzas algo que se *tiene*, sino algo que se *es*; es un estado de ser y de conciencia. [...] Este conocimiento se ahonda, crece, en la misma medida en que se ahonda el ser del que conoce. A su vez, el síntoma inequívoco de este tipo de conocimiento es que quien lo adquiere ya no es el mismo ni ve el mundo

⁵⁹² CM: «Características de las filosofías sapienciales». Recuperado de: <http://textosparaeltercermilenio.blogspot.com/2013/04/caracteristicas-de-las-filosofias.html> el 31 de octubre de 2019.

⁵⁹³ CM: *FMV*, p. 30.

⁵⁹⁴ CM: *SR*, p. 57.

⁵⁹⁵ CM: «Características de las filosofías sapienciales». Recuperado de: fuente citada.

⁵⁹⁶ *Ibid.*

⁵⁹⁷ *Ibid.*

del mismo modo, es decir, tiene carácter operativo; modifica la mirada, plenifica y libera.⁵⁹⁸

2.2. Énfasis sobre las cuestiones existenciales

En segundo lugar, con el apelativo *sapiencial* de este enfoque se intenta destacar el énfasis que las filosofías sapienciales ponen en las cuestiones existenciales.⁵⁹⁹

Algunas de ellas afirman, por ejemplo —explica Cavallé—, que su interés y objetivo primordial se centran en la comprensión y la erradicación del sufrimiento.⁶⁰⁰

Prácticamente todas estas enseñanzas coinciden en afirmar que su máximo interés se cifra en el sufrimiento y en la liberación del sufrimiento. Este énfasis en lo que es una cuestión directamente existencial no conlleva una subordinación del conocimiento puro a la praxis, de la metafísica a la ética [...]. No hay tal subordinación [...], pues hablamos de una «liberación» que no es para estas enseñanzas un efecto o resultado extrínseco del conocimiento, sino que es idéntica a él. La fuente de la esclavitud interior y del sufrimiento es la ignorancia de la realidad, y ésta se desvanece con la luz del conocimiento del mismo modo en que la luz física disipa la oscuridad.⁶⁰¹

2.3. Indagación sustentada en la propia experiencia

Por último, dicha denominación alude a la conexión de este enfoque con el método por excelencia de las filosofías sapienciales de Oriente: «la indagación crítica sustentada en la propia experiencia»⁶⁰² —una práctica asentada en el presupuesto de la indisociabilidad *conocer/ser*—.⁶⁰³

La siguiente cita (*SND*) precisa el significado del carácter *experiencial* de dicha indagación (aunque la cita alude a la filosofía vedanta, lo que en ella se afirma es aplicable a cualquier filosofía sapiencial):

Lo primero que hay que decir respecto a la naturaleza de esta autoindagación es que se trata de una vía estrictamente experiencial. El acceso a la verdad en torno al Sí mismo no es fruto del estudio ni del conocimiento de la *sruti* o de alguna filosofía; no se adquiere mediante el asentimiento a autoridad alguna; tampoco a través del discernimiento lógico o racional; sólo se logra mediante la «comprensión-realización» que acontece siempre a través de la experiencia propia, directa e intransferible.⁶⁰⁴

⁵⁹⁸ *Ibid.*

⁵⁹⁹ *Ibid.*

⁶⁰⁰ *Ibid.*

⁶⁰¹ CM: EL SUFRIMIENTO, p. 20.

⁶⁰² CM: «Características de las filosofías sapienciales». Recuperado de: fuente citada.

⁶⁰³ CM: *SND*, p. 111.

⁶⁰⁴ CM: «Características de las filosofías sapienciales». Recuperado de: fuente citada.

Es por esto, explica Cavallé, que las filosofías sapienciales relativizan las doctrinas teóricas:

La filosofía en su contenido conceptual no tiene un valor autónomo; su valor radica en su capacidad para constituirse como un conjunto de sugerencias, instrucciones o indicaciones que se orientan a posibilitar que cada cual verifique, mediante su experiencia directa y a través de cierta praxis existencial, la verdad transformadora de una enseñanza. [...] Las enseñanzas sapienciales [...] se constituyen [...], ante todo, como prácticas filosóficas.⁶⁰⁵

Se trata, por tanto, de una experiencia interna y particular de cada cual que no puede suplirse con ninguna enseñanza o transmisión ajena a lo *experimentado-conocido* a través del proceso de profundización-transformación de nosotros mismos.

El método de estas filosofías sapienciales, insiste Cavallé, es la indagación crítica, pero se trata de una investigación sustentada en la propia experiencia;⁶⁰⁶ aclarando que es esto precisamente lo que hace que «estas enseñanzas carezcan de todo sesgo confesional o dogmático».⁶⁰⁷

A renglón seguido, la filósofa señala la cualidad específica del instrumento de este tipo de indagación:

Esta indagación crítica se vale del instrumento de la razón, pero se trata de una razón que no se agota en su dimensión individual y lógico-conceptual, sino que tiene una raíz supraindividual e incluye modalidades diversas y superiores de conocimiento, algunas de ellas indisociables del amor.⁶⁰⁸

En conclusión, en tanto que nuestra filósofa de referencia estima que una concepción reduccionista de filosofía es inadecuada y poco fiel a su sentido originario, y desde el entendimiento de que «toda tradición de sabiduría íntegra y aún sin conflicto teoría y práctica, saber y ser, conocimiento y amor, razón e intuición superior, comprensión y transformación, verdad objetiva y veracidad subjetiva»,⁶⁰⁹ el *Enfoque Sapiencial* se inscribe dentro de la tradición que cabría denominar con propiedad «filosofía sapiencial».

⁶⁰⁵ *Ibid.*

⁶⁰⁶ *Ibid.*

⁶⁰⁷ *Ibid.*

⁶⁰⁸ *Ibid.*

⁶⁰⁹ *Ibid.*

3. La filosofía sapiencial y la consulta filosófica (ES)

El recorrido de la filosofía durante los últimos siglos ha sido un camino de progresivo alejamiento de la vida cotidiana de los seres humanos. Para una buena mayoría, la filosofía hoy es sinónima de teorías especulativas complejas, de sistemas conceptuales desconectados de la vida, de una asignatura o de un plan superior de estudios.

Fruto del descontento de algunos respecto a los derroteros por los que la filosofía discurría a finales del siglo XX — eminentemente teóricos y academicistas —, comenzaron a surgir voces (algunas de ellas desde dentro del propio ámbito universitario) que deseaban sacar la filosofía de los despachos académicos y de las aulas educativas para ponerla al servicio de personas y grupos que pudieran beneficiarse de un nuevo acercamiento de la filosofía a la vida concreta de los individuos y a sus inquietudes existenciales.

La precursora del Enfoque Sapiencial, y aquellos que nos adherimos a él, compartimos la convicción de que el verdadero potencial de la filosofía se revela cuando se filosofa en primera persona.

3.1. El sentido originario de la filosofía antigua

La visión del ES, por tanto, intenta rescatar el sentido originario que la filosofía tenía en los comienzos remotos de la antigua Grecia, allá por los siglos V y IV a. C. Entonces, la filosofía era indisoluble de la inquietud por conocer y encarnar una vida buena, virtuosa o feliz. La filosofía —recuerda Cavallé— fue durante mucho tiempo teoría y práctica a la vez, conocimiento y arte de vivir, sabiduría y camino de transformación interior.⁶¹⁰

Los filósofos de la antigüedad sabían que una mente clara y lúcida era en sí misma fuente de liberación interior de transformaciones profundas; y sabían, a su vez, que esta mente lúcida se alimentaba del compromiso cotidiano con el propio perfeccionamiento, es decir, de la integridad del filósofo.⁶¹¹

Heráclito, Pitágoras, Platón, Sócrates, Aristóteles, los grandes pensadores de las escuelas helenísticas, etc., [...] no se limitaban a elaborar sistemas teóricos, sino que, ante todo, encarnaban en ellos mismos un modelo de vida e invitaban a los amantes de la sabiduría a adentrarse en un camino de transformación tras el cual no serían los mismos ni verían el mundo del mismo modo. Entendían que solo podría penetrar bajo la superficie de las cosas y vislumbrar las claves de la existencia quien había accedido a cierto *estado de ser*, quien se desenvolvía en un determinado *nivel de conciencia*. No se consideraba genuino filósofo a aquel que se dedicaba a elucubrar teorías o hipótesis más o menos plausibles en torno a las cuestiones últimas, careciendo de un compromiso activo con su propia

⁶¹⁰ CM: *SR*, introducción, p. 12; también en cap. II, p. 49.

⁶¹¹ *Ibid.*, introducción, p. 12.

transformación. Eran la autenticidad y hondura del ser del filósofo las que garantizaban la profundidad de su visión.⁶¹²

3.2. El filósofo como *hombre virtuoso*

Esta forma de concebir la filosofía, añade Cavallé, «explica por qué en la antigüedad el filósofo era el prototipo de *hombre virtuoso* —análogo al hombre interiormente liberado de Oriente—». ⁶¹³

Y consideraban, igualmente, que la filosofía no solo exige virtud, sino que es también la fuente de la virtud; que el conocimiento profundo de la realidad, en la medida en que disipa nuestra ignorancia (que concebían no como una ignorancia meramente intelectual, sino existencial), es un saber operativo, que produce cambios radicales en nuestra vida, que nos transforma y nos libera.

Virtuoso en la antigua Grecia, afirma, era «aquel que estaba en contacto con su propia *virtus* (de *vir*, 'poder'), es decir con su potencia o esencia». ⁶¹⁴ El filósofo era virtuoso porque se aproximaba al modelo de la naturaleza humana, encarnando sus mejores posibilidades ⁶¹⁵: «la lucidez, la objetividad, el respeto por la realidad, el conocimiento de sí mismo, la libertad interior, la conciencia universal, el amor desinteresado, el gozo estable y sereno...». ⁶¹⁶

Sócrates, quien desde la antigüedad hasta nuestros días ha sido considerado el modelo de filósofo por excelencia, afirmaba que para el logro de la felicidad bastan la sabiduría y la virtud y que éstos son indisolubles: no hay sabiduría sin virtud ni virtud sin sabiduría. ⁶¹⁷

3.3. Filosofar en primera persona

Con el paso de los siglos, sin embargo, se fue produciendo una progresiva separación de esta unión, y la filosofía fue alejándose poco a poco de la vida de las personas, de la inquietud por una forma de vida más bella, buena y verdadera, en favor de la mera especulación teórica, de la edificación de grandes sistemas de pensamiento y del desarrollo de intrincados sistemas conceptuales que, desconectados de la propia

⁶¹² CM: *FMV*, p. 28.

⁶¹³ CM: *FMV*, p. 28.

⁶¹⁴ *Ibid.*, p. 29.

⁶¹⁵ *Ibid.*

⁶¹⁶ *Ibid.*

⁶¹⁷ *Ibid.*

experiencia, han dificultado su accesibilidad, su comprensión y su relevancia a la hora de iluminar nuestras inquietudes existenciales.

Para las filosofías sapienciales, el conocimiento filosófico de la realidad [...] acontece simultáneamente a una profunda modificación del cognoscente. Hay estados y niveles ontológicamente superiores de ser y de conocer, de vida y de actividad, que, para el sujeto que no ha realizado la ascesis interior necesaria, sencillamente no existen, como no existe el mundo visible para el ciego de nacimiento.⁶¹⁸

En consonancia con la concepción de filosofía expuesta, la actividad que tiene lugar en una consulta filosófica es, por tanto, una forma de filosofar en primera persona. La visión sobre la filosofía que el Enfoque Sapiencial abriga pone su acento en la filosofía como camino de conocimiento y de transformación interior, un recorrido de indagación crítica, radical y *experiencial*, llevada a cabo al hilo de la cadena de inquietudes existenciales de los consultantes.

Son precisamente estos aspectos los que sitúan al ES dentro del movimiento de la Práctica Filosófica iniciado en la década de los ochenta del siglo XX, y lo que ha llevado a su precursora a promover su enfoque entre todos aquellos que nos sentimos inclinados por este modo de reavivar y actualizar en la contemporaneidad lo que sentimos que no debió ni debe ser abandonado jamás por la filosofía: la inquietud por el conocimiento de uno mismo con hondura filosófica, el irrenunciable cuestionamiento humano sobre las preguntas radicales de la vida y la disposición a encarnar lo que quiera que la propia indagación filosófica nos lleve a ver y a comprender —los frutos del contacto interior y profundo con nuestra propia sabiduría interna—.

El abordaje sapiencial, por tanto, no es una formulación teórica, sino un planteamiento eminentemente práctico y *experiencial*. Se trata de una propuesta de indagación filosófica que facilita y promueve en los consultantes un autoconocimiento más profundo y objetivo de sí mismos y su contrapartida vital, la disposición a encarnar con coherencia e integridad su propia sabiduría educada, a personificar en su vida las comprensiones e intuiciones alcanzadas durante el proceso, como dos facetas de un mismo acontecer.

Los filósofos que nos inscribimos dentro del *philosophical counseling* compartimos el supuesto de que todo el mundo tiene una filosofía de vida propia y que son los presupuestos y las creencias de la filosofía que cada cual asume y sostiene en su vida —aunque se haga de forma inconsciente— los que, *de facto*, determinan, de forma necesaria y directa, el modo de existencia de cada cual. Es esta convicción general, junto con la certeza de que las personas pueden beneficiarse de un diálogo que les aliente a reflexionar, desde una perspectiva filosófica amplia, sobre aquello que en el momento

⁶¹⁸ CM: «Características de las filosofías sapienciales». Recuperado de: fuente citada.

actual les interesa o acucia, lo que hace de nuestra labor una retadora y novedosa propuesta.

3.4. Conclusión

Como señalábamos al principio, existen dos actividades dentro de nuestro ámbito cultural que, aun compartiendo el mismo nombre (filosofía), poseen un talante y un espíritu bien distintos:⁶¹⁹ una de ellas se corresponde con lo que hoy en día solemos entender por filosofía —la tradición de la filosofía académica—;⁶²⁰ y una segunda —en la que se inscribe la tradición de la filosofía sapiencial— que concuerda con la filosofía entendida como «arte de vida»,⁶²¹ es decir, una filosofía en la que las dimensiones teórica y práctica se consideran indisociables.⁶²²

Pues bien, es esta última concepción de la filosofía —la que considera que existe una conexión indisociable entre *conocimiento* y *ser*— sobre la que se funda el *enfoque sapiencial*, así como la razón fundamental de su denominación.

Se trata de una visión acerca de lo que es la filosofía y de lo que significa filosofar que asume el hecho de que la profundización del conocimiento filosófico lleva implícita, como derivación necesaria, una correlativa ascesis de nuestros estados y modos de ser. Es una perspectiva, por tanto, que contempla la existencia de una retroalimentación circular indivisa entre las dos dimensiones de nuestra realidad: *dimensión cognoscente* y *dimensión experiencial*.

En definitiva, la filosofía sapiencial es profundización en el conocimiento y práctica existencial, es teoría y encarnación de dicha teoría —arte de vivir—, es autoconocimiento y transformación personal.

Y todo ello en una dinámica indisociable, en una interrelación en espiral en la que la elevación o ampliación de nuestro estado de conciencia actual implicará, irremediable e inevitablemente, una modificación en nuestro modo de ser y de vivir; una práctica filosófica en la que la amplitud de nuestra mirada sobre la realidad acarreará una nueva vivencia acerca de nuestra propia identidad, así como de nuestra propia vida y de la realidad.

En consonancia con este modo de entender la filosofía, la teoría y la práctica del enfoque sapiencial se erigirá sobre esta idea primordial de indivisibilidad entre *teoría/práctica, conocimiento/ser, contemplación/transformación*.

⁶¹⁹ CM: *FMV*, p. 27.

⁶²⁰ *Ibid.*

⁶²¹ *Ibid.*

⁶²² *Ibid.*

4. Presupuestos filosóficos

Aunque abordaremos con detenimiento los fundamentos filosóficos que dan sustento a los principales planteamientos del *enfoque sapiencial*, a continuación explicitamos brevemente sus principales presupuestos:

1. «Tomar conciencia, ver, no equivale a pensar». ⁶²³ Es decir, darse cuenta, ver con claridad o tener una comprensión evidente de algo no es lo mismo que pensar, examinar o articular ese algo: «una cosa es la atestiguación fenomenológica y otra, el análisis», ⁶²⁴ distingue Cavallé. En otras palabras, no es lo mismo la comprensión profunda, experiencial o sentida de algo que el mero pensamiento. ⁶²⁵ En correspondencia con esta distinción, el ES entiende que la práctica filosófica integra tanto el conocimiento contemplativo como el discursivo (toda vez que éste último permanezca enraizado y subordinado al primero). ⁶²⁶
2. El ser humano posee una estructura ontológica tridimensional (*soma-psi-que-nous*) jerarquizada y fenomenológicamente reconocible. ⁶²⁷ En dicha estructura, el nivel superior (*nous*), autónomo y libre, integra y subordina los otros dos niveles. ⁶²⁸ Esta estructura ontológica presupone, según Cavallé, «la irreductibilidad de lo superior a lo inferior, de dicho principio espiritual incondicionado y libre frente a la facticidad psicofísica». ⁶²⁹ En consecuencia, la identidad del ser humano no solo no se agota en su realidad corporal y psicológica, sino que, como señala la precursora del ES, «la falta de conciencia de esta jerarquización es, de hecho, fuente de desórdenes». ⁶³⁰
3. Toda persona alberga dentro de sí un potencial de sabiduría profunda, así como los recursos que necesita para su pleno desenvolvimiento, cuyo proceso y ritmo de maduración es singular y propio. ⁶³¹ En consecuencia, el proceso de crecimiento

⁶²³ CM: «Características y presupuestos del asesoramiento filosófico. Enfoque sapiencial (AFS)», p. 3/5. Recuperado de:

<https://escueladefilosofiasapiencial.com/wpcontent/uploads/2020/09/Caracteri%CC%81sticas-del-enfoque-sapiencial.pdf> el 20 de septiembre de 2020.

⁶²⁴ *Ibid.*

⁶²⁵ *Ibid.*

⁶²⁶ *Ibid.*

⁶²⁷ *Ibid.*

⁶²⁸ *Ibid.*

⁶²⁹ *Ibid.*

⁶³⁰ *Ibid.*

⁶³¹ *Ibid.*

de cada ser humano merece ser respetado de forma absoluta⁶³² y no ha de amoldarse «a ningún cauce o ritmo impuesto desde el exterior».⁶³³

4. «Detrás del sufrimiento mental evitable hay ignorancia existencial».⁶³⁴ Es decir, «nuestros hábitos de conducta y emoción problemáticos ocultan juicios — limitados o erróneos— sobre la realidad».⁶³⁵ Por consiguiente, no es nuestra voluntad la que ha de ser corregido, sino nuestra mirada,⁶³⁶ pues «lo que libera interiormente es la comprensión, la toma de conciencia».⁶³⁷
5. «La voluntad humana se orienta, estructuralmente, hacia lo que percibe como un bien»,⁶³⁸ por lo que todo comportamiento humano es comprensible a la luz del sentido positivo que buscan las acciones de cada uno en concordancia con su filosofía personal.⁶³⁹ «Aunque nuestras conductas, “objetivamente”, nos perjudiquen, a través de ellas siempre buscamos algo que *subjetivamente* percibimos, en algún nivel de nosotros, como benéfico. En lo relativo a la conducta humana, bien y mal equivalen a verdad y error»,⁶⁴⁰ afirma Cavallé.
6. Existe una *filosofía experiencial* perenne, no dogmática, que se puede trasladar a intuiciones operativas que toda persona puede confirmar o contrastar en su propia experiencia.⁶⁴¹ Se trata —explica Cavallé— de vivencias que portan consigo un conocimiento que puede articularse en distintas cosmovisiones,⁶⁴² como, por ejemplo, la distinción estoica entre «lo que depende de nosotros» y «lo que no depende de nosotros», o la intuición del *principio rector* (la instancia interior que nos permite adoptar una actitud u otra ante los acontecimientos).⁶⁴³ Asimismo, afirma Cavallé, «hay una “metafísica experiencial”, una experiencia del ser y de la dimensión absoluta de la realidad [...] compatible con la convicción de que la razón humana es local, culturalmente relativa y que, por consiguiente, solo accede a perspectivas parciales».⁶⁴⁴

⁶³² *Ibid.*

⁶³³ *Ibid.*

⁶³⁴ *Ibid.*

⁶³⁵ *Ibid.*

⁶³⁶ *Ibid.*

⁶³⁷ *Ibid.*

⁶³⁸ *Ibid.*, p. 4/5.

⁶³⁹ *Ibid.*

⁶⁴⁰ *Ibid.*

⁶⁴¹ *Ibid.*

⁶⁴² *Ibid.*

⁶⁴³ *Ibid.*

⁶⁴⁴ *Ibid.*

5. Supuestos que sustentan la actividad de la consulta filosófica

A continuación, enumeramos y explicamos algunos de los supuestos que sustentan y justifican la actividad llevada a cabo en la consulta:

1. El primero de ellos es la convicción de que «nuestra vida es siempre la encarnación de una filosofía». ⁶⁴⁵

La expresión *filosofía personal* aparecerá de forma reiterada a lo largo de toda nuestra explicación. Por consiguiente, en primer lugar, calificaremos las particularidades del referente al que alude esta expresión en el contexto de la consulta filosófica. Lo hacemos de la mano de su precursora:

La filosofía de cada cual equivale a su visión del mundo: sus supuestos y creencias básicas sobre sí mismo y sobre la realidad, su escala de valores, su noción acerca de quién es, cómo debe vivir, qué puede o no esperar de sí, de la vida y de los otros, cuál es su lugar en el mundo y el sentido último de su existencia, etcétera. ⁶⁴⁶

La filósofa explica que cuando los supuestos y creencias que asumimos son fruto de una visión reducida o distorsionada, experimentamos sus consecuencias en distintos grados y formas de sufrimiento evitable:

Todos tenemos ya una filosofía personal, elaborada o poco elaborada, fruto o no de la reflexión propia, en la medida en que disponemos de una escala de valores, nociones sobre lo bueno y lo malo, lo aceptable y lo inaceptable, concepciones sobre quiénes somos, cómo debemos vivir, qué es lo realmente importante, cuáles son nuestros límites y responsabilidades, qué podemos esperar de nosotros, de la vida y de los otros, cuál es nuestro lugar en el mundo y el sentido último de nuestra existencia, etc. Dicha filosofía personal constituye el bagaje desde el que interpretamos nuestra experiencia; es, por tanto, la que explica el significado que otorgamos a las cosas, personas y situaciones y, consiguientemente, las actitudes que adoptamos ante ellas. Cuando nuestra visión de las cosas es limitada o errada, entra en conflicto con la realidad y experimentamos ofuscación, carencia de sentido y sufrimiento evitable. ⁶⁴⁷

⁶⁴⁵ ESCUELA DE FILOSOFÍA SAPIENCIAL: «Asesoramiento filosófico sapiencial». Recuperado de: <https://escueladefilosofiasapiencial.com/asesoramiento-filosofico-sapiencial/> el 20 de septiembre de 2020.

⁶⁴⁶ CM: *FMV*, p. 51.

⁶⁴⁷ ESCUELA DE FILOSOFÍA SAPIENCIAL: «Asesoramiento filosófico sapiencial». Recuperado de: fuente citada.

La filosofía, afirma la precursora del ES, es un saber práctico y experiencial,⁶⁴⁸ un conocimiento que tiene un impacto directo en nuestra vida cotidiana,⁶⁴⁹ ya que es la filosofía de cada cual —«el modo en que de ella se sirve cada individuo para interpretar, valorar y significar lo que es y lo que sucede»—⁶⁵⁰ lo que de modo inexorable determina su existencia.⁶⁵¹

Cavallé aclara, sin embargo, que «nuestras filosofías de vida, las que pensamos y las que vivimos, son con frecuencia precarias»:⁶⁵² carecen de unidad y de coherencia interna,⁶⁵³ aún más, buena parte de los supuestos y valores que las constituyen no se han asimilado a través de un proceso activo de reflexión, sino que, en general, han sido incorporados inconsciente e irreflexivamente.⁶⁵⁴

A lo largo de la labor que se realiza en la consulta filosófica, explica Cavallé, el consultante entrena y fortalece su capacidad crítica y de discernimiento, lo cual, a la postre, le permite deshacerse de todos aquellos supuestos insatisfactorios o prejuicios estereotipados que, sin haberlos asumido de forma reflexiva o consciente, operan en su vida cotidiana generando conflictos y pérdida de

⁶⁴⁸ CM: *FMV*, p. 50.

⁶⁴⁹ *Ibid.*

⁶⁵⁰ *Ibid.*, p. 51.

⁶⁵¹ *Ibid.*

A este respecto, Stanislav Grof, en su obra *Psicología transpersonal* (Kairós, Barcelona, 1994), señala que, al igual que sucede con los paradigmas, nuestra filosofía de vida moldea y conforma nuestro mundo, imprimiendo en ella un impacto no solo *cognoscitivo* —definiendo el trasfondo teórico que aúna nuestros supuestos, principios y valores—, sino *normativo*, decretando nuestra vida de forma prescriptiva.

En otras palabras, nuestro sistema de creencias funciona a modo de una lente que filtra nuestra percepción, demarcando y acotando nuestro mundo: definiendo lo que somos y no somos, delimitando qué cosas son posibles y qué cosas no lo son, etc. Pero, además de constituir el trasfondo desde el que vemos e interpretamos el mundo, ejerce una influencia *funcional* a nivel existencial: diagnosticando nuestros problemas, retos y objetivos y estableciendo los métodos y las soluciones posibles a nuestros *rompecabezas*. Lo vemos expresado de otro modo en Ouspensky, citando a Gurdjieff:

«Cada “concepción del mundo”, cada forma de pensar habitual, trae consigo sus propias asociaciones, sus propias ideas.

»Para un hombre cuya concepción del mundo sea religiosa, por ejemplo, un cristiano, la palabra *mundo* llama de inmediato a toda una serie de ideas religiosas, y necesariamente se asocia a la idea de Dios, a la idea de creación del mundo o del fin del mundo, de este mundo pecador, y así sucesivamente.

»Para un adepto del vedanta, el mundo será, ante todo, ilusión, *maya*.

»Un teósofo pensará en los diferentes “planos”: físico, astral, mental, etc.

»Un espiritista pensará en el mundo del “más allá”, en el mundo de los espíritus.

»Un físico mirará el mundo desde el punto de vista de la estructura de la materia; será un mundo de moléculas, de átomos, de electrones.

»Para el astrónomo, el mundo será un mundo de estrellas y de galaxias». (OUSPENSKY, P. D.: *Fragmentos de una enseñanza desconocida: en busca de lo milagroso*. Madrid, Ganesha, 1916, pp. 121-122).

⁶⁵² *Ibid.*, p. 52.

⁶⁵³ *Ibid.*

⁶⁵⁴ *Ibid.*

libertad.⁶⁵⁵ Esta revisión crítica supone, por lo tanto, una vía de autoconocimiento y una invitación a dejar de sentirnos víctimas pasivas de nuestros hábitos automáticos de pensamiento/reacción y a llevar las riendas de nuestra existencia de un modo más armónico, lúcido y creativo.

El asesoramiento filosófico [...] favorece que transformemos nuestras filosofías irreflexivas y, por ello, deficientes, que nos roban libertad y autenticidad, en filosofías maduras y coherentes que vayan a favor de lo mejor de nosotros mismos y que promuevan el goce productivo de la vida.⁶⁵⁶

2. El *segundo supuesto* de nuestro trabajo es enunciado por la fundadora del enfoque sapiencial de la siguiente manera:

Las principales preguntas y tareas, las que atañen a lo más íntimo del ser humano — como la consecución de la felicidad, de un sentido sólido de la propia identidad, de la paz mental y de la libertad interior—, no son competencia de la medicina, y sólo derivadamente lo son de la psicología; son cuestiones y tareas eminentemente filosóficas.⁶⁵⁷

Cavallé afirma que «las preguntas existenciales básicas —¿quién soy?, ¿hacia dónde me dirijo?, ¿qué es lo que quiero realmente?, ¿qué me es posible esperar? —son preguntas filosóficas, no médicas ni psicológicas».⁶⁵⁸

Asuntos como la consecución de la «felicidad», el «autoconocimiento» o el «cuidado de sí», que ocuparon a los grandes filósofos clásicos, han resultado en ocasiones desvirtuados al quedar reducidos a cuestiones meramente psicológicas (así, por ejemplo, se ha confundido frecuentemente el sí mismo esencial con el ego psicológico; el «cuidado del yo» con el refuerzo del ego psicológico; la felicidad [...] con el *bien-estar*, etcétera).⁶⁵⁹

Abordar los conflictos y cuestionamientos existenciales desde una perspectiva que ignore la dimensión filosófica tiene, por tanto, consecuencias de hondo calado.

3. El *tercer supuesto* que sustenta esta actividad se deriva de los anteriores. Se trata del convencimiento de que «la raíz de una gran parte de nuestras dificultades y conflictos vitales no es de naturaleza médica ni psicológica, sino específicamente filosófica».⁶⁶⁰

No existe una única perspectiva desde la que abordar los acontecimientos vitales problemáticos que atraviesan nuestra vida. El paradigma preponderante desde el que se han abordado los *rompecabezas* de nuestro recorrido existencial durante el último

⁶⁵⁵ *Ibid.*

⁶⁵⁶ *Ibid.*, p. 53.

⁶⁵⁷ *Ibid.*, p. 49.

⁶⁵⁸ *Ibid.*, pp. 49-50.

⁶⁵⁹ *Ibid.*, p. 50.

⁶⁶⁰ *Ibid.*, p. 46.

siglo ha sido el de la psicología. Sin embargo, la visión generalizada de este campo de la salud mental obvia o pasa por alto con frecuencia el cuestionamiento de los criterios de validez de los postulados que sustentan sus propios presupuestos y fundamentos. Salvo en casos excepcionales —normalmente, los precursores de algunas de las corrientes psicológicas de mayor relevancia—, las cuestiones filosóficas que subyacen a muchos de nuestros problemas o conflictos se desestiman o ni siquiera se tienen en consideración (por considerar dichos problemas no relevantes, no pertinentes o acientíficos, o estimar que no son de su competencia).

Como explica Cavallé, la tristeza, la ansiedad o la confusión que acompañan a los conflictos filosóficos se pueden encuadrar de forma restrictiva como meros trastornos psicológicos o psiquiátricos.⁶⁶¹ Pero hacer eso conlleva un peligro del que la filósofa nos previene:

[...] abordarlos como tales puede asfixiar el potencial de crecimiento y de autoconocimiento que dichos conflictos conllevan. Las crisis y los retos son inseparables del desarrollo del ser humano; son, de hecho, un importante motor de nuestro crecimiento. No tiene sentido patologizarlos ni patologizar sistemáticamente los estados emocionales que los acompañan.⁶⁶²

En síntesis, la consulta filosófica llevada a cabo desde el enfoque sapiencial se sustenta y justifica en tres supuestos:

1. La constatación de que «todos tenemos una filosofía de vida que configura nuestra experiencia cotidiana».⁶⁶³
2. La afirmación de que las denominadas «preguntas últimas» de la existencia son cuestiones eminentemente filosóficas.⁶⁶⁴
3. La convicción de que «la raíz de una gran parte de nuestras dificultades y conflictos vitales no es de naturaleza médica ni psicológica, sino específicamente filosófica».⁶⁶⁵

⁶⁶¹ *Ibid.*, p. 49.

⁶⁶² *Ibid.*

⁶⁶³ *Ibid.*, p. 50.

⁶⁶⁴ *Ibid.*, p. 49.

⁶⁶⁵ *Ibid.*, p. 46.

6. Puntos de partida y características de la práctica en la consulta filosófica (ES)

Decíamos anteriormente que el enfoque sapiencial suscribe una concepción amplia de la filosofía. Pues bien, de dicha visión se derivan una serie de puntos de partida y características propias de la práctica en la consulta que, como veremos más adelante, diferencian este enfoque de otras concepciones y metodologías del *philosophical counseling*.

Algunos de estos puntos de partida son los siguientes:

- a. Este enfoque «retoma el sentido originario del término *theoría*»,⁶⁶⁶ es decir, entiende que la práctica filosófica «*conciérne tanto al ejercicio de las facultades discursivas como contemplativas*».⁶⁶⁷

La consecuencia inmediata de esta posición —explica la fundadora del ES— se traduce en que el diálogo filosófico mantenido en las sesiones no se dedica en exclusiva al análisis racional, sino que se orienta a facilitar la indagación crítica, la ampliación de la conciencia y el discernimiento contemplativo.⁶⁶⁸ Este enfoque se distingue, por tanto, de los métodos conocidos como *rational thinking*, basados en un pensamiento conceptual y deductivo regido por las leyes de la lógica y de la probabilidad —afirma Cavallé—. ⁶⁶⁹

Podemos decir, entonces —manifiesta la filósofa—, que el proceso filosófico, ante todo, buscará «propiciar comprensiones transformadoras, experiencias preñadas de conocimiento, estados de ser, nuevas formas de sentirse instalado en uno mismo y en el mundo».⁶⁷⁰

El *objeto* de la consulta filosófica, por tanto —prosigue Cavallé—, «es la filosofía operativa, la que incumbe al ser total del consultante, a la persona integral, al pensamiento no disociado de las actitudes, conductas y emociones».⁶⁷¹

- b. El enfoque sapiencial entiende que si la práctica en la consulta es merecedora de denominarse *filosófica*, ha de cumplir necesariamente con la exigencia de

⁶⁶⁶ CM: «Características de las filosofías sapienciales». Recuperado de fuente citada.

«[...] la filosofía era en el mundo clásico eminentemente *theoría*, un término que no significaba entonces lo que significa hoy en día, construcción intelectual, sino contemplación, mirada silenciosa y desinteresada; una contemplación que es siempre metamorfosis de uno mismo». (*Ibid.*)

⁶⁶⁷ CM: «Característica y presupuestos del asesoramiento filosófico. Enfoque sapiencial (AFS)», p. 2. Recuperado de fuente citada.

⁶⁶⁸ *Ibid.*

⁶⁶⁹ *Ibid.*

⁶⁷⁰ *Ibid.*, p. 5.

⁶⁷¹ *Ibid.*, p. 4.

radicalidad;⁶⁷² es decir, ha de atender a las cuestiones últimas:⁶⁷³ «quién soy yo [...] dónde radica mi verdadero bien, cuáles son los fines últimos de la vida humana, cómo me sitúo en el mundo como un todo, etcétera».⁶⁷⁴ En este sentido, esta práctica filosófica —explica Cavallé— se diferencia también de los enfoques centrados en abordar asuntos particulares o problemas concretos que no sacan a la luz y llevan a cabo una indagación acerca de la filosofía personal del consultante en lo que concierne a dichas cuestiones últimas.⁶⁷⁵

- c. «Uno de los *objetivos* centrales del enfoque sapiencial es el *conocimiento de uno mismo*»,⁶⁷⁶ entendido como un conocimiento que abarca todas las dimensiones de lo humano.⁶⁷⁷ Este enfoque entiende que la identidad del ser humano es más originaria que sus condicionamientos biológicos, psicológicos o ambientales.⁶⁷⁸

En consecuencia, el filósofo práctico invitará al consultante al reconocimiento vivencial de esta dimensión ontológica que trasciende e integra su dimensión psicofísica, así como a establecer su centro en ese fondo lúcido desde el que puede percibir y observar sus cambiantes estados emocionales y contenidos mentales, favoreciendo, asimismo, la desidentificación de todos ellos.⁶⁷⁹ El proceso llevado a cabo en la consulta, por tanto, no solo invita a sacar a la luz y discernir los contenidos mentales del consultante, sino a que se reconozca más allá de todo contenido de conciencia particular.

De hecho, este enfoque parte del supuesto de que, sin la instalación en este fondo o centro ontológico libre que permite una mirada objetiva y desinteresada, no es posible el ejercicio del pleno discernimiento.⁶⁸⁰

- d. El enfoque sapiencial también parte de la constatación y convicción de que «*la comprensión filosófica es intrínsecamente transformadora*»,⁶⁸¹ no habiendo otra posibilidad real de transformación radical que el incremento o la ampliación de nuestra conciencia.⁶⁸² Este es el motivo por el que el indicio de que este tipo de comprensión ha tenido lugar es siempre la transformación esencial del consultante:⁶⁸³ «creciente autenticidad, libertad interior, serenidad

⁶⁷² *Ibid.*, p. 2.

⁶⁷³ *Ibid.*

⁶⁷⁴ *Ibid.*

⁶⁷⁵ *Ibid.*

⁶⁷⁶ *Ibid.*

⁶⁷⁷ *Ibid.*

⁶⁷⁸ *Ibid.*

⁶⁷⁹ *Ibid.*, p. 5.

⁶⁸⁰ *Ibid.*

⁶⁸¹ *Ibid.*, p. 2

⁶⁸² *Ibid.*

⁶⁸³ *Ibid.*

lúcida, coincidencia con uno mismo, superación del sufrimiento evitable, etcétera».⁶⁸⁴

- e. El «objetivo» del proceso filosófico —declara Cavallé— es el de «*educir la sabiduría interna latente en el consultante* a través de un diálogo mayéutico que se orienta a favorecer su comprensión autógena».⁶⁸⁵ Se refuerza en todo momento en el consultante la «mayoría de edad»⁶⁸⁶ de su pensamiento.

El «criterio de validez» de una consulta radica, por consiguiente, «en la comprensión, la visión y la experiencia propias del asesorado».⁶⁸⁷ La tarea del filósofo, en este sentido, será la de favorecer en el asesorado un proceso de «comprensión autógena»⁶⁸⁸ adaptado a su ritmo natural de maduración,⁶⁸⁹ de modo que finalmente sea la propia visión del consultante la que se convierta en su autoridad última.⁶⁹⁰ Es aquí donde radica la *neutralidad* del asesor —dice Cavallé—. ⁶⁹¹

En este punto, cabe aclarar que la práctica filosófica desde este enfoque no se orienta a la transmisión de enseñanzas filosóficas.⁶⁹² El interés que tienen para este enfoque algunas enseñanzas filosóficas o tradiciones de sabiduría radica no en lo que tienen de contenido teórico,⁶⁹³ sino en la medida en que son herramientas válidas para favorecer las comprensiones filosóficas autógenas en los consultantes.⁶⁹⁴

En síntesis, desde el enfoque sapiencial, la *neutralidad* de filósofo tiene que ver fundamentalmente con dos actitudes: en primer lugar, la de favorecer un proceso de comprensión autógena por parte del consultante;⁶⁹⁵ y en segundo lugar, con la articulación por parte del filósofo de intuiciones experienciales, sin componentes dogmáticos o ideológicos, que resulten relevantes para personas con cosmovisiones distintas — aclara Cavallé—. ⁶⁹⁶

- f. Así como el amor a la verdad no es instrumentalizable, este enfoque considera que «la comprensión filosófica es un fin en sí»,⁶⁹⁷ reconociendo que «solo aquello que es un fin de sí mismo posibilita la realización de los fines últimos

⁶⁸⁴ *Ibid.*

⁶⁸⁵ *Ibid.*

⁶⁸⁶ *Ibid.*, p. 4.

⁶⁸⁷ *Ibid.*

⁶⁸⁸ *Ibid.*, p. 5.

⁶⁸⁹ *Ibid.*

⁶⁹⁰ *Ibid.*

⁶⁹¹ *Ibid.*

⁶⁹² *Ibid.*

⁶⁹³ *Ibid.*

⁶⁹⁴ *Ibid.*

⁶⁹⁵ *Ibid.*

⁶⁹⁶ *Ibid.*

⁶⁹⁷ *Ibid.*, p. 3.

de la vida y permite al ser humano alcanzar la plenitud que le es propia».⁶⁹⁸ Se trata, pues, de una concepción que se aparta, de nuevo, de aquellas concepciones del *philosophical counseling* orientadas a la resolución de problemas o a la consecución de objetivos concretos.⁶⁹⁹ La práctica filosófica desde el ES buscará, por tanto, «promover en el asesorado el amor desinteresado e incondicional por la verdad,⁷⁰⁰ apartándose de una instrumentalización de la filosofía orientada a la obtención de ciertos beneficios o resultados.⁷⁰¹

- g. El eje metodológico de la consulta filosófica es el diálogo mayéutico inspirado por Sócrates.⁷⁰² La interacción dialógica mantenida entre el filósofo y el consultante está guiada por los principios del respeto, la autonomía y la libertad, siendo la voluntad primordial del filósofo la de fomentar en todo momento la responsabilidad y la madurez filosófica del consultante tanto en el ámbito del pensamiento como en el actitudinal y en el relativo a la toma de decisiones.⁷⁰³ La reflexión promovida por el filósofo, por tanto, estará orientada a ayudar a los consultantes «a vivir con más conciencia, claridad y profundidad».⁷⁰⁴

El filósofo orientador es un facilitador de la reflexión, de la vida examinada, una reflexión no paternalista y no jerárquica que respeta y fomenta la autonomía y la responsabilidad sobre sí mismos de sus interlocutores, y que se ordena a ayudar a vivir con más conciencia, claridad y profundidad.⁷⁰⁵

Las preguntas y técnicas del filósofo, teniendo en cuenta aquello que desea promover, se orientarán, en consecuencia, a propiciar que el consultante alcance sus propias comprensiones y encuentre dentro de sí sus respuestas, a que entre en contacto con su voz interior y con sus propios recursos. Esta progresiva toma de contacto del consultante con su propio centro de discernimiento y su guía interna favorecerá en última instancia una conciencia más amplia, una vida menos condicionada y reactiva, así como una existencia más genuina y libre.

A través del diálogo filosófico, el consultante siente reforzada su capacidad de discernimiento, la que le permite deshacerse de aquellos supuestos insatisfactorios o estereotipados a los que no ha llegado por sí mismo y que actúan como una fuente de conflicto y de pérdida de libertad en su vida cotidiana.

⁶⁹⁸ *Ibid.*

⁶⁹⁹ *Ibid.*

⁷⁰⁰ *Ibid.*, p. 5.

⁷⁰¹ *Ibid.*

⁷⁰² ESCUELA DE FILOSOFÍA SAPIENCIAL: «Asesoramiento filosófico sapiencial». Recuperado de fuente citada.

⁷⁰³ *Ibid.*

⁷⁰⁴ *Ibid.*

⁷⁰⁵ *Ibid.*

Aprende, en definitiva, a ser libre, a dejar de ser víctima pasiva de sus hábitos automáticos de pensamiento para tomar lúcida y creativamente las riendas de su existencia.

Los diálogos filosóficos favorecen que transformemos nuestras filosofías irreflexivas y, por ello, deficientes, que nos roban libertad y autenticidad, en filosofías maduras y coherentes, que vayan a favor de lo mejor de nosotros mismos y que promuevan el goce productivo de la vida.⁷⁰⁶

- h. Por último, la condición de posibilidad para llevar a cabo este trabajo filosófico será la propia madurez filosófica encarnada por el filósofo que facilita el proceso del consultante. Este enfoque entiende que la eficacia del proceso llevado a cabo en la consulta filosófica

es directamente proporcional a la congruencia existente entre las comprensiones que alumbra el diálogo y las actitudes que encarna el filósofo asesor, lo cual solo es posible en la medida en que este haya experimentado de forma sostenida la capacidad transformadora de la filosofía.⁷⁰⁷

Conclusión

Cavallé denomina *sapiencial* a su enfoque porque «parte de una *concepción amplia de la filosofía*»,⁷⁰⁸ una concepción que incluye en su ejercicio la puesta en juego tanto de las «*facultades discursivas como contemplativas*»;⁷⁰⁹ que considera que «*la comprensión filosófica es intrínsecamente transformadora*»;⁷¹⁰ que «*busca educir la sabiduría interna latente del consultante*»;⁷¹¹ y que tiene por objetivo *el conocimiento profundo* —de alcance ontológico— *de sí mismo*⁷¹² llevado a cabo con una «*exigencia de radicalidad*» no instrumentalizable.⁷¹³

Asimismo, la filósofa canaria denomina *sapiencial* a su enfoque debido a que, en la convicción de que la raíz última de gran parte de nuestros retos y dificultades existenciales es de naturaleza filosófica, abraza un interés compartido con las filosofías sapienciales sobre los temas existenciales —como la comprensión de las raíces últimas del sufrimiento— y una sintonía metodológica con la cualidad *experiencial* de las filosofías sapienciales.

⁷⁰⁶ *Ibid.*

⁷⁰⁷ CM: «Característica y presupuestos del asesoramiento filosófico. Enfoque sapiencial (AFS)», p. 5. Recuperado de fuente citada.

⁷⁰⁸ *Ibid.*, p. 1.

⁷⁰⁹ *Ibid.*, p. 2.

⁷¹⁰ *Ibid.*

⁷¹¹ *Ibid.*

⁷¹² *Ibid.*

⁷¹³ *Ibid.*

PARTE II: EL ENFOQUE SAPIENCIAL

II. CONCEPTOS FUNDAMENTALES

A medida que vayamos desarrollando los temas fundamentales del enfoque sapiencial utilizaremos conceptos esenciales que estimamos útil clarificar en una primera instancia a fin de que el lector, a lo largo de nuestra exposición, pueda comprender sus acepciones y sentidos precisos en el marco de este enfoque.

1. Los sentidos ontológicos

Ningún contenido mental puede apresar *la* verdad porque esta es la luz que los ilumina, la conciencia como centro en donde radica el sentido o el sabor puro de la verdad, así como de la belleza y del bien. Este sentido constituye una fuente de discernimiento que es siempre más originaria que nuestros juicios particulares acerca de si algo es verdadero, bello o bueno.⁷¹⁴

Los sentidos ontológicos nos ponen en contacto con una realidad básica —dotada de un saber que no es fruto del mero aprendizaje—, de la que son, a su vez, su expresión, su manifestación. Nos ponen en contacto, en definitiva, con lo que, considerado como fondo de nuestra subjetividad, cabría denominar *yo profundo*.⁷¹⁵

La precursora del enfoque sapiencial ha acuñado la expresión *sentidos ontológicos* para aludir a un sentir legítimo y más originario que el sentir habitualmente asociado a los sentimientos y emociones, es decir, a un sentir proveniente de una dimensión de nuestro ser más originaria que nuestra dimensión psicofísica.⁷¹⁶

Lo que nos pone directamente en contacto con la dimensión más profunda y significativa de lo real (de aquí el calificativo de *ontológicos*) no son los procesos ni los contenidos mentales, tampoco las emociones (que son ecos de los movimientos mentales), sino un sentir que es algo así como el tacto, el gusto o la vista de lo profundo en nosotros.⁷¹⁷

La expresión *sentidos ontológicos* se refiere a una capacidad de contacto directo con la dimensión más profunda de nuestro ser y de la realidad.⁷¹⁸ Se denominan *sentidos* —

⁷¹⁴ CM: AS, p. 67.

⁷¹⁵ *Ibid.*, p. 77.

⁷¹⁶ *Ibid.*, pp. 68-69.

⁷¹⁷ *Ibid.*, p. 69.

⁷¹⁸ *Ibid.*

En muchas ocasiones, hablamos de ideas profundas, de lo más profundo en nosotros, de un conocimiento o comprensión profundos, etc. Pero ¿qué queremos significar cuando calificamos algo de *profundo*? Cito una reflexión de Ran Lahav cuya lectura evocó resonancias afines a mi modo de entender y de significar este término:

explica Cavallé— porque proporcionan una captación inmediata y directa, no discursiva;⁷¹⁹ permiten *saborear* un fondo de sabiduría interna que nos posibilita ir más allá de nuestra estricta subjetividad mental y emocional.⁷²⁰

Tenemos el sabor de la verdad, de la belleza y del bien de una forma originaria e inmediata, y aunque la expresión de dicho sabor esté filtrada por factores culturales y por condicionamientos mentales y emocionales, su raíz es irreductible a variables culturales y psicobiográficas.

[...] Este sentido íntimo del bien, de la belleza y de la verdad es el único criterio en el que hemos de descansar de forma absoluta.⁷²¹

La verdad, la belleza y el bien des-velan la realidad. Son la realidad misma cuando esta revela su verdadero rostro, su rostro sagrado; cuando ya no está velada por nuestras necesidades existenciales ni condicionada por ellas (la excesiva preocupación de vivir, que nos hace contemplar las cosas tan solo desde el punto de vista de su utilidad, es el velo que oculta la verdadera naturaleza de las cosas).⁷²²

1.1. El sentido de ser⁷²³

Nadie duda de que *es*. Ahora bien, ¿cómo sabemos que somos? No lo sabemos intelectualmente; no se trata de una deducción, de una conclusión, del resultado de un proceso de pensamiento. Tampoco es una constatación que lleven a cabo nuestros sentidos y sensaciones físicas. En realidad, no sabríamos explicar cómo lo sabemos, pero lo sabemos sin género de dudas.⁷²⁴

«Una idea profunda tiene profundidad —contiene más que su valor nominal, debido a que tiene una dimensión adicional de significados más allá de la superficie aparente—. Es la punta del iceberg de un vasto dominio de sabiduría.

»También las emociones pueden ser hondas. A veces, hablamos de amor profundo, de una herida o un dolor profundos, de un profundo odio o una profunda ira. Si sientes de manera profunda, entonces sientes “desde el fondo de tu corazón” —desde una fuente o dimensión dentro de ti que incluye mucho más que un sentimiento específico, desde un origen que incluye mucho más que a ti mismo—. Una honda emoción engloba un rico océano de vida interior y dicha emoción lo expresa y le da voz. Por tanto, para que una emoción o un pensamiento sea hondo, tiene que tener “profundidad” —para que sea la expresión de cierta vastedad oculta—. (LAHAV, Ran: *Contemplación filosófica: teoría y técnicas para el contemplador*. Vermont, Loyev Books, 2018, p. 18).

⁷¹⁹ *Ibid.*

⁷²⁰ *Ibid.*

⁷²¹ *Ibid.*, p. 73.

⁷²² CM: *SR*, p. 41.

⁷²³ «Antes de que sepamos nada más —afirma Rupert Spira—, lo primero que conocemos es la existencia de nuestro propio ser. *Yo* es el nombre que le damos a este mero saber que nuestro ser está ahí. De hecho, este reconocimiento de nuestro propio ser es tan simple y evidente, y sobre todo, tan aparentemente poco significativo, que normalmente se pasa por alto. Este olvido de nuestro ser más íntimo, aunque parezca intrascendente —declara finalmente—, da lugar a casi todos nuestros pensamientos, sentimientos, actividades y relaciones, y pasa a ser el origen de toda infelicidad». (SPIRA, Rupert: *Presencia. El arte de la paz y de la felicidad*. Málaga, Sirio, 2014, vol. I, pp. 18-21).

⁷²⁴ CM: *AS*, p. 69.

El sentido de ser —explica Cavallé— es el sentir inmediato y originario de nuestra propia «presencia» ontológica;⁷²⁵ se trata del sentir acerca de uno mismo que se expresa en la afirmación «yo soy».⁷²⁶ Simplemente, somos; y somos conscientes de ello de una forma directa y autoevidente.⁷²⁷

Pues bien, aquello que nos proporciona el sentido puro de ser es, según Cavallé, «lo único que merece ser denominado, en sentido radical, Identidad».⁷²⁸ Se trata de una presencia, siempre idéntica a sí misma, de la que podemos dar cuenta en todo momento: soy,⁷²⁹ que es puro acto simple de ser.

La actitud de pura atestiguación aplicada a la comprensión de la naturaleza del yo culmina con la siguiente constatación: no soy nada de lo que aparece en el campo de la conciencia; soy la apertura en la que todo ello aparece y la luz que lo ilumina. Aquello que se creía sujeto (el yo empírico) no es sino un objeto más de la conciencia en el mismo sentido en que lo es cualquiera de los objetos del mundo. El Yo se revela como un puro centro inobjetable de percepción consciente; como lo inamovible, más allá de la fluctuación de los contenidos y estados particulares de la conciencia; como el centro del ciclón en lúcida quietud; como el centro inmóvil de la rueda.⁷³⁰

Normalmente, ciframos nuestra identidad en todos aquellos atributos que se pueden predicar de la expresión *yo soy*, es decir, creemos que lo que somos radica, en último término, en aquellas características físicas o psíquicas con las que nos identificamos.⁷³¹

⁷²⁵ *Ibid.*

⁷²⁶ *Ibid.*

⁷²⁷ Rupert Spira lo explica así:

«Lo primero que sabemos con certeza es que “yo soy”. Este sencillo conocimiento de nuestro propio yo —tan sencillo y evidente que a menudo se pasa por alto— resulta ser el conocimiento más valioso que cualquiera puede tener.

»[...] Nuestro propio ser constituye para nosotros, en todos los casos, una experiencia directa, familiar e íntima. ¡Es *autoevidente* y se halla más allá de cualquier duda!

»[...] En otras palabras, la razón por la que estamos seguros de que somos es porque lo *sabemos* a través de la experiencia *directa*.

»[...] Nuestro yo no necesita *saber* nada en particular con el fin de saber que está presente y que es consciente. [...] Tampoco necesita *hacer* nada en particular, como pensar, para saber que está presente. El conocimiento del hecho de que *es* constituye su experiencia más simple y más obvia. Esta experiencia es previa a cualquier forma de pensamiento, sentimiento o percepción.

»[...] En verdad, es el pensamiento el que parece ocultar este simple reconocimiento de nuestro propio ser, el que hace que parezca que nuestro yo sea algo distinto de la presencia de la conciencia. [...] La consecuencia es que queda velado o se pierde el conocimiento de nuestro yo tal como realmente es — el conocimiento de sí mismo tal como realmente es— y pasamos a creer y sentir que somos algo distinto de esta presencia consciente.

»La historia de la humanidad, a escala individual y colectiva, es el drama de esta pérdida de nuestra verdadera identidad y la consiguiente búsqueda para recuperarla». (SPIRA, R., *op. cit.*, pp. 18-21).

⁷²⁸ *Ibid.*, p. 70.

⁷²⁹ *Ibid.*, p. 71.

⁷³⁰ CM: *SND*, p. 149.

⁷³¹ «El primer atributo que normalmente añadimos a nuestro yo, al simple reconocimiento de nuestro propio ser, es la creencia de que “reside en”, “está hecho de” y está confinado al cuerpo y a la mente. Consideramos que nuestro yo mora dentro del cuerpo y de la mente y que todo lo demás está fuera.

Es por esta razón por la que, según Cavallé, cuando nos definimos a nosotros mismos, la mayor parte de las veces lo hacemos con enunciados contruidos por una estructura gramatical compuesta por el sujeto *yo*, la forma verbal *soy* y el predicado *tal o cual característica*⁷³² (afirmamos, por ejemplo, que «yo soy delgado, alto, extrovertido, profesor, etc.»). Pero esta forma de definirnos implica la objetivación de nuestra identidad.

La mayoría de las personas cifran su identidad en su autoimagen, es decir, se identifican con una serie de imágenes sobre sí: su imagen corporal, su concepto de sí mismos («Soy bueno o malo, hábil o torpe, extrovertido o introvertido...») y su máscara social. Nos confundimos con frecuencia, por tanto, con cierto constructo mental al que denominamos *yo*.⁷³³

La pregunta, entonces, sería: ¿puede radicar nuestra identidad en una imagen cambiante que, de hecho, solo existe en tanto pensamos en ella, es decir, en una autoimagen que no es sino un mero constructo mental?

Cavallé plantea la pregunta y le da respuesta:

¿Puede radicar nuestra identidad en una autoimagen? Es evidente que no, que nuestro sentido de identidad no puede proceder de una imagen cambiante que solo existe, de hecho, cuando pensamos en ella. El sentido de ser se corresponde, en consecuencia, con una presencia real, no con una construcción mental; con una sensación de ser como experiencia directa de nuestra propia presencia, no con una idea sobre quiénes somos.⁷³⁴

Hemos olvidado quiénes somos y vivimos sugestionados creyendo ser lo que no somos. Nos hemos identificado con ciertos contenidos de nuestra experiencia, nos hemos volcado en los objetos de conciencia y hemos olvidado, obviado, nuestra propia fuente, al sujeto puro.⁷³⁵

El enfoque sapiencial asume que nuestra identidad profunda no puede provenir de los pensamientos y de las imágenes acerca de nosotros mismos con los que, de forma cambiante —o cristalizada—, nos identificamos, sino que nuestra identidad última se sustenta en «una presencia ontológica real».⁷³⁶

»[...] Esta creencia esencial de que “yo-presencia consciente” soy sinónimo del cuerpo y me hallo limitado por él, y por lo tanto comparto sus características, es la responsable del olvido de que nuestra verdadera identidad es la presencia consciente.

»El reconocimiento de nuestro propio ser no se ve velado u olvidado como consecuencia de esta creencia, [...] nuestro ser en ningún caso desaparece; a pesar de ello, la ilusión de que sí lo hace es tan tremendamente poderosa que condiciona profundamente la forma en que pensamos, sentimos, actuamos y nos relacionamos». (SPIRA, R., *op. cit.*, p. 22).

⁷³² CM: *SR*, p. 127.

⁷³³ CM: *AS*, p. 70.

⁷³⁴ *Ibid.*

⁷³⁵ CM: *AS*, p. 88.

⁷³⁶ *Ibid.*, p. 96.

Es por ello que la precursora del ES sostendrá la necesidad de tomar conciencia de dicha presencia:

Es preciso, por tanto, redescubrir de forma vivencial que hay una instancia en nosotros, cualitativamente diferente y más originaria que nuestros contenidos y procesos psíquicos, que se caracteriza por la atención lúcida e imparcial; esto es, que nuestro yo central no equivale a nuestros pensamientos, emociones, sensaciones, conductas o estados anímicos cambiantes, sino a la Presencia consciente que los atestigua.

[...] Lo que usualmente denominamos *yo* es solo una «imagen» o «idea» de nosotros mismos (la identificación mental con ciertos atributos que se traduce en la creencia: «Yo soy esto, yo soy aquello»). Cuando este uso derivado se convierte en nuestro modo prioritario de sentirnos ser, la identificación con los contenidos de nuestra vida psíquica pasa a ser nuestro estado habitual, pues creemos que esta identificación es precisamente la que nos otorga identidad, la que nos hace ser lo que somos.⁷³⁷

Cuando nos vivimos como presencia, no como imagen, explica finalmente Cavallé, se revela el sentido puro de ser, el sentido «Yo soy» sin atributos; «Yo soy», no como idea mental, sino como realidad y experiencia directa y autoevidente del Ser o Sí mismo supraobjetivo:⁷³⁸ «Lo único que el yo puede afirmar (no atributivamente) con propiedad de sí mismo es “Yo soy”». ⁷³⁹

1.2. El sentido del conocer⁷⁴⁰

El cuestionamiento inmediato que se sigue de nuestra anterior afirmación —la de que nuestra identidad profunda radica en nuestra presencia ontológica, previa a cualquier imagen o concepto que tengamos de nosotros mismos— es preguntarnos acerca de dicha presencia.

A fin de clarificar esta cuestión, distinguimos entre la conciencia como centro o conciencia en sí —el hecho de ser consciente—, y la conciencia como contenido⁷⁴¹ —todo aquello que la conciencia puede atestiguar; todo lo que podemos conocer, sentir o experimentar—. ⁷⁴²

Se trata de una distinción fundamental, ya que, como advierte Cavallé:

⁷³⁷ *Ibid.*, pp. 135-136.

⁷³⁸ CM: *SND*, p. 139.

⁷³⁹ *Ibid.*, p. 143.

⁷⁴⁰ «Todos los objetos de la mente, el cuerpo y el mundo son conocidos o experimentados por nuestro yo. De hecho, sin nuestro yo-presencia consciente nada sería conocido o experimentado. Toda experiencia deviene cognoscible o es iluminada por nuestro yo.

»[...] De hecho, cualquier experiencia, antes de hablarnos de sus cualidades objetivas, anuncia primero la luz de la presencia por medio de la cual es conocida». (SPIRA, R., *op. cit.*, p. 49).

⁷⁴¹ CM: *AS*, p. 71.

⁷⁴² *Ibid.*

El primer requisito para vivir lo que realmente somos consiste en *situarnos en nuestro yo central, en aquello que en nosotros nunca es objeto sino sujeto, testigo de nuestra experiencia*. Si no alcanzamos esta posición interior, si no nos reconocemos como ese centro inmóvil, no podremos introducir la distancia de perspectiva que posibilita la desidentificación con el yo superficial y no podremos vivir y ser en plenitud lo que realmente somos.⁷⁴³

La conciencia como centro, explica Cavallé, es el espacio lúcido en el que aparecen los contenidos de conciencia y a los cuales, a su vez, ilumina;⁷⁴⁴ es decir, es, al mismo tiempo, la condición de posibilidad de su aparición y el foco que posibilita verlos y constatarlos.⁷⁴⁵ Se trata de una suerte de espacio autoluminoso, consciente tanto de su propia luz como de aquello que dicha luz alumbra:⁷⁴⁶ «lo propio de la conciencia es la pura transparencia luminosa, el ser para sí misma autoevidente».⁷⁴⁷

Poseemos un sentido directo de nuestra presencia consciente,⁷⁴⁸ es decir, somos seres capaces de saber de nuestra propia conciencia. Se trata de una autoevidencia de nuestra conciencia para sí misma que todos podemos constatar experiencialmente.

La cualidad que distingue la conciencia como centro y los contenidos de conciencia es el hecho de que, mientras que estos últimos son cambiantes, el foco central de nuestra conciencia lúcida permanece impasible ante su paso: «Los contenidos de conciencia van y vienen, pero permanece el fondo lúcido que permite atestiguarlos».⁷⁴⁹

Que «Yo soy» y que soy «conciencia» o «presencia consciente» —afirma Nisargadatta— es absolutamente incuestionable, pues la conciencia es la condición de posibilidad de toda experiencia. No hay percepción, ni mundo, ni existencia fenoménica sin «conciencia». Esta constituye el fondo no cambiante que atestigua todo cambio. Es lo que, más allá de lo que en él cambia, permite a cada instante decir: «Yo soy» [...]. Lo que soy (los *contenidos* de conciencia que constituyen lo que ordinariamente denomino «yo») no ha dejado de cambiar en el decurso del tiempo, pero lo que dice «yo» y atestigua dichos cambios permanece.⁷⁵⁰

1.3. El sentido de la verdad, el sentido de la belleza, el sentido del bien

Al igual que todos poseemos un sentido directo de nuestro propio ser y de nuestra propia conciencia, todos poseemos un sentido directo de la verdad, del bien y de la belleza.

Ahondando en nuestra propia individualidad, hacemos pie en una dimensión que es más profunda y originaria que nuestra persona particular; una dimensión que es común a

⁷⁴³ *Ibid.*, p. 142.

⁷⁴⁴ *Ibid.*, p. 71.

⁷⁴⁵ *Ibid.*

⁷⁴⁶ *Ibid.*

⁷⁴⁷ *Ibid.*, p. 72.

⁷⁴⁸ *Ibid.*

⁷⁴⁹ *Ibid.*

⁷⁵⁰ CM: *SND*, p. 113.

todos, universal, impersonal (en el sentido de transpersonal), y que posee un valor absoluto.

[...] Nuestras respuestas afectivas mentales y creativas, nuestras palabras, actitudes y conductas, nuestras creaciones intelectuales o artísticas, reflejarán más verdad, belleza o bien en la medida en que surjan de un contacto más directo con dicha dimensión suprapersonal. Serán menos genuinas, en cambio, cuanto más filtradas estén por nuestros condicionamientos psicológicos, por las creencias, pretensiones y clichés que falsean nuestra singularidad y obstruyen lo profundo que en ella se expresa.⁷⁵¹

Al igual que en el caso del sentido de ser y del sentido del conocer, los cuales nos proporcionan un conocimiento autoevidente, tampoco sabríamos explicar bien, dice Cavallé, de donde proviene nuestro sentido intuitivo de lo bello, lo justo y lo bueno.⁷⁵² Simplemente damos cuenta de la evidencia de este fondo de sabiduría interna: «constatamos, sin más, que una suerte de fondo inteligente en nosotros nos habla permanentemente a través de un *sentir* profundo».⁷⁵³ Nos habla, ejemplifica Cavallé, a través de la experiencia de aprobación interna que sentimos ante un gesto de generosidad o altruismo desinteresado;⁷⁵⁴ en la conmoción que sentimos ante el asombro de la grandiosidad de la naturaleza⁷⁵⁵ o en la insatisfacción que experimentamos cuando vivimos de forma improductiva o incongruente.⁷⁵⁶

Nuestros condicionamientos historiográficos y culturales, explica Cavallé, nos proporcionan ideas o modelos acerca de lo que es o no es bueno, bello o verdadero, pero la raíz del sabor de la verdad, de la belleza y del bien es irreductible a sus variables culturales y psicobiográficas.⁷⁵⁷ Nuestro sentido del bien, de la belleza o de la verdad no los genera la educación, declara la filósofa, sino que esta los presupone —aunque la educación sea necesaria para que se desarrolle en nosotros una sensibilidad ética, artística o filosófica—. ⁷⁵⁸

La filosofía sapiencial, ya lo dijimos, no propone teorías ni modelos explicativos acerca de la realidad, ni nos propone cambiar unas creencias por otras distintas.⁷⁵⁹ A lo que la filosofía sapiencial nos invita, más bien, es a situarnos en el fondo lúcido de la sabiduría interna que todos poseemos, en el que radica nuestro sentido del bien, de la belleza y de la verdad, para que, desde él, ejercitemos de forma creativa nuestra propia capacidad de comprensión y de discernimiento.⁷⁶⁰ Esta disposición a situarnos y a vivir

⁷⁵¹ CM: AS, pp. 84-85.

⁷⁵² *Ibid.*, p. 73.

⁷⁵³ *Ibid.*

⁷⁵⁴ *Ibid.*, p. 72.

⁷⁵⁵ *Ibid.*, p. 73.

⁷⁵⁶ *Ibid.*, p. 72.

⁷⁵⁷ *Ibid.*, p. 73.

⁷⁵⁸ *Ibid.*

⁷⁵⁹ *Ibid.*

⁷⁶⁰ *Ibid.*, pp. 73-74.

desde ese lugar implica, a su vez, la renuncia a aferrarnos a ninguna teoría o modelo de creencias concretos.⁷⁶¹

Ningún contenido mental puede apresar *la* verdad porque esta es la luz que los ilumina, la conciencia como centro, en donde radica el sentido o el sabor puro de la verdad, así como de la belleza y del bien. Este sentido constituye una fuente de discernimiento que es siempre más originaria que nuestros juicios particulares acerca de si algo es verdadero, bello o bueno.

[...] Este sentido o sabor de la verdad en nosotros es el «criterio supremo de la verdad» (Kant). Paradójicamente, al tratarse de una luz que es siempre más originaria que cualquier contenido de conciencia particular, es un criterio que no se puede aferrar, que no puede compendiarse en una serie de juicios, en un código o en una teoría. [...] Esa presencia íntima y lúcida que permite que reconozcamos en el ámbito relativo, por resonancia, sus reflejos limitados y parciales, [...] nos previene de cristalizar esos vislumbres y convertirlos en consignas a las que asirnos, pues ello nos desconectaría de la fuente del criterio, del sabor puro y desnudo de la verdad.⁷⁶²

Los sentidos ontológicos, por tanto, nos ponen en contacto con una realidad —que podríamos denominar *yo profundo*— de la que son expresión y manifestación.⁷⁶³

Numerosas tradiciones de sabiduría coinciden en afirmar que, si tenemos el sabor del ser, de la verdad, del bien y de la belleza (y este sabor no es aprendido), es porque dichas cualidades son reflejo de una realidad subyacente, es decir, porque nuestra realidad profunda es, de algún modo, Ser, Verdad, Bien y Belleza. Esta intuición, que no es una propuesta teórica, sino una constatación experiencial, ha sido central en las grandes tradiciones de sabiduría.

[...] Nuestro yo profundo equivale a la fuente última de nuestros poderes cognitivos, activos y afectivos. A su vez, nuestra inteligencia o poderes cognitivos se orientan a la verdad; nuestra voluntad o poderes activos, al bien; y nuestro amor o poderes afectivos, a la belleza.⁷⁶⁴

2. Las cualidades esenciales y los estados esenciales

Las emociones son reacciones, mientras que los estados esenciales, como el Valor, son estados de Ser. No son reacciones a nada.

A. H. ALMAAS⁷⁶⁵

⁷⁶¹ *Ibid.*, p. 74.

⁷⁶² *Ibid.*, pp. 67-68.

⁷⁶³ *Ibid.*, p. 77.

⁷⁶⁴ *Ibid.*, pp. 77-78.

⁷⁶⁵ ALMAAS, A. H.: *Diamond Heart. Book One*. Boston, Shambhala, 2000, p. 22.

El enfoque sapiencial denomina *cualidades esenciales*⁷⁶⁶ a las cualidades básicas que constituyen nuestra identidad profunda: ser/energía/voluntad, inteligencia/conciencia, amor/felicidad.⁷⁶⁷ Estas cualidades se actualizan en nuestro vivir existencial.⁷⁶⁸ El proceso de actualización de nuestro potencial de energía, afectividad y conocimiento⁷⁶⁹ tiene lugar a través de las distintas respuestas que vamos dando en nuestra vida cotidiana.⁷⁷⁰ De este modo, desarrollamos y expresamos las cualidades esenciales que nos constituyen de forma básica y radical.

La energía se manifiesta como anhelo, deseo, instinto de autodefensa, energía vital y psicológica, empuje, empeño por existir y ganas de vivir, asertividad, voluntad, perseverancia, capacidad de actuar, de llevar a la acción, de crear, etcétera.

La inteligencia se expresa en nuestra percepción sensible, en nuestra capacidad de pensar (recordar, imaginar, conceptualizar, relacionar, abstraer, juzgar, deducir, analizar, sintetizar...), de intuir, tomar conciencia, atender o contemplar.

El amor-felicidad se revela como capacidad de experimentar placer, satisfacción, amor, cordialidad, afecto, alegría, sentimientos de belleza, armonía, veneración o beatitud.⁷⁷¹

Cuanto más en contacto estemos con nuestro *yo profundo*, con nuestro fondo básico de cualidades esenciales, más genuinas, creativas y espontáneas serán nuestras respuestas afectivas, intelectuales y volitivas. Por el contrario, cuanto más filtradas estén por los velos de nuestros condicionamientos psicológicos y culturales, mayor será la rigidez y el convencionalismo que impregnarán nuestras respuestas.

A nivel profundo, afirma Cavallé, no es que tengamos cualidades, sino que somos nuestras cualidades esenciales:

No es que tengamos ser, es que somos ser; no es que tengamos vida, es que somos vida; no es que tengamos energía, es que somos energía; no es que tengamos o sintamos amor, es que somos amor; no es que tengamos conocimientos, sino que [...] somos conocimiento, somos luz.⁷⁷²

En segundo lugar, denominamos *estados esenciales* al estado de plenitud ontológica que resulta del contacto pleno con nuestras cualidades esenciales.⁷⁷³ Este contacto es posible

⁷⁶⁶ Mónica Cavallé retoma la expresión *essential qualities* introducida por A. H. Almaas (*AS*, nota 5, p. 79).

⁷⁶⁷ CM: *AS*, p. 79.

⁷⁶⁸ *Ibid.*

⁷⁶⁹ Cavallé aclara que la palabra *potencial* se aplica solo al referirnos a nuestra existencia concreta, en la que las cualidades esenciales se actualizan gradualmente. No se aplica, sin embargo, cuando consideramos dichas cualidades en sí mismas, ya que «en su nivel son completas y plenas». (*Ibid.*, p. 80).

⁷⁷⁰ *Ibid.*, p. 79.

⁷⁷¹ *Ibid.*, pp. 79-80.

⁷⁷² CM: *Manual*, cap. IX: «Los estados esenciales». [Sesión: 6 de mayo de 2013].

⁷⁷³ CM: *AS*, p. 81.

cuando abandonamos la actitud de excentricidad y enajenación frecuente en nuestra vida cotidiana y descansamos en lo que realmente somos.⁷⁷⁴

Los *estados esenciales* se reconocen por su incondicionalidad, explica Cavallé, es decir, porque «no dependen de nada distinto de ellos mismos».⁷⁷⁵ En otras palabras, se trata de estados esenciales de ser, de amor, de unidad... que no están sujetos a que acontezca tal o cual circunstancia.⁷⁷⁶ Hablamos, ejemplifica la filósofa, de «la alegría intrínseca al hecho puro de ser»;⁷⁷⁷ de la conciencia plena de unidad con todo lo que es;⁷⁷⁸ o del amor que experimentamos al tomar conciencia de nuestro amor constituyente y esencial.⁷⁷⁹

Estos estados internos, según Cavallé,

no dependen de nada distinto de ellos mismos, de ninguna condición. No dependen de las circunstancias, del esfuerzo, de que hagamos, tengamos, logremos o recibamos algo. No dependen de ningún adjetivo.

[...] Si un estado depende de que se den ciertas condiciones, no nos pertenece por completo. De aquí la radicalidad y estabilidad de los estados esenciales, el hecho de que estén más allá de toda fluctuación.⁷⁸⁰

Es precisamente esta incondicionalidad lo que hace que estos estados sean «*inexpugnables*» —«nada los puede amenazar»—;⁷⁸¹ que sean estados que se «*autojustifican*» —«no se explican por nada distinto de ellos mismos»—;⁷⁸² que posean un «*valor absoluto*», intrínseco e incondicional —son un fin en sí—;⁷⁸³ y que conlleven el indubitable «*sabor de la realidad*».⁷⁸⁴

Además del hecho de ser incondicionales, Cavallé señala dos rasgos fundamentales más: el primero de ellos es que son estados «*no-duales*, es decir, no tienen opuesto».⁷⁸⁵ Se trata de estados que irradian desde nuestro auténtico ser⁷⁸⁶ —aunque muchas veces los experimentemos e interpretemos como la irrupción de un amor, una belleza, una plenitud o una unidad que provinieran de afuera—.⁷⁸⁷

⁷⁷⁴ *Ibid.*

⁷⁷⁵ *Ibid.*

⁷⁷⁶ *Ibid.*

⁷⁷⁷ *Ibid.*, p. 82.

⁷⁷⁸ *Ibid.*

⁷⁷⁹ *Ibid.*

⁷⁸⁰ CM: *Manual*, cap. IX.

⁷⁸¹ *Ibid.*

⁷⁸² *Ibid.*

⁷⁸³ *Ibid.*

⁷⁸⁴ *Ibid.*

⁷⁸⁵ CM: *AS*, p. 83.

⁷⁸⁶ *Ibid.*

⁷⁸⁷ *Ibid.*

«Cuando nuestra hondura interior se despierta, sentimos como si algo diferente de nosotros estuviera actuando dentro de nosotros y a través de nosotros». (LAHAV, Ran, *op. cit.*, pp. 22-23).

La segunda peculiaridad es que «van acompañados de una sensación de familiaridad, de *reconocimiento*»⁷⁸⁸, es decir, que nos sentimos como si estuviéramos recordando una realidad originaria, ya conocida, que habíamos olvidado.⁷⁸⁹

Van acompañados de algo muy bello, de una sensación de reconocimiento, del sentimiento de que de algún modo ya los conocíamos. Estamos recordando lo que realmente somos, nuestro verdadero hogar. Se tiene la sensación de haber retornado de un exilio en el que se había perdido la memoria del hogar original y de, por fin, estar en casa.⁷⁹⁰

3. El paso de la potencia al acto: la tendencia a la actualización⁷⁹¹

«Experimentamos como si nuestras comprensiones provinieran de una fuente que está fuera de nosotros, de un origen de inteligencia mayor». (*Ibid.*, pp. 23-24).

«Es como si nuestra profundidad interior recibiera intuiciones de una fuente exterior de inteligencia; como si fuera el “órgano sensor” a través del que “percibimos” ideas de la realidad más grande». (*Ibid.*, p. 24).

«Sea que nuestros *insights* contemplativos provengan de nuestra profundidad interior o de fuera de nosotros, de todos modos, provienen de orígenes que están más allá de nuestra psicología normal, más allá de nuestro yo común». (*Ibid.*, p. 25).

⁷⁸⁸ CM: *AS*, p. 83.

⁷⁸⁹ *Ibid.*

⁷⁹⁰ CM: *Manual*, cap. IX.

⁷⁹¹ Mi primer contacto con este concepto lo tuve cuando estudiaba *counseling* a través de la teoría de Carl Rogers, uno de los máximos impulsores y exponentes de la psicología humanística. Este principio dinámico por el que las posibilidades latentes de la vida, en cualquiera de sus formas, tienden a actualizarse constituye, de hecho, la hipótesis fundamental de su desarrollo teórico. Rogers denominó a este principio *tendencia actualizante*.

Debido a las resonancias entre la formulación de Rogers sobre dicha hipótesis básica y el concepto fundamental del ES que nos ocupa, así como al reconocimiento expreso por parte de la precursora de este enfoque de la influencia que la psicología humanística ha ejercido en algunos sus planteamientos, me parece interesante que nos detengamos brevemente en la explicitación de algunos datos sobre el surgimiento de la psicología humanística y en la enumeración de sus principios básicos.

La psicología humanística, conocida también como «tercera fuerza» (diferenciándose así de las dos principales corrientes —o *fuerzas*— psicológicas de mediados del siglo XX: el psicoanálisis y el conductismo), se desarrolla en buena medida en EE. UU. En 1962 se funda la American Association of Humanistic Psychology (AAHP) bajo la presidencia de Abraham Maslow y en 1964, Bugental formula por primera vez lo que se podrían denominar principios de la psicología humanística (bajo el título *Basic Postulates and Orientation of Humanistic Psychology*), a saber:

1. En su condición de ser humano, el hombre es más que la suma de sus partes.
2. La existencia del ser humano se consume en el seno de las relaciones humanas, es decir, [...] su existencia está siempre ligada a relaciones interhumanas.
3. El hombre vive de forma consciente, es decir, independientemente de cuanta conciencia sea asequible al hombre; aquélla de la que dispone representa una característica esencial del ser humano y es la base para la comprensión de la experiencia humana.
4. El ser humano está en situación de elegir y decidir [...]. Cuando un ser humano vive conscientemente, no tiene por qué permanecer en el papel pasivo del espectador, sino que mediante sus decisiones activas puede variar su situación vital.

-
5. El ser humano vive orientado hacia una meta (en palabras de Bugental, «el hombre es intencional»), es decir, la persona vive orientada hacia un objetivo o unos valores que forman la base de su identidad.

(QUITMANN, Helmut: *Psicología humanística, Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*. Barcelona, Herder, 1989, pp. 19-20).

Veamos, a continuación, la formulación y explicación que el propio Rogers realiza sobre este principio básico de su teoría —la *tendencia actualizante*—:

«Cabe afirmar que en todo organismo existe, a cualquier nivel, una corriente fundamental de movimiento hacia la realización constructiva de sus posibilidades intrínsecas. También en los seres humanos hay una tendencia natural hacia un desarrollo más complejo y completo. El término mayormente utilizado ha sido el de *tendencia actualizadora* y se halla presente en todos los organismos vivos. [...] Evidentemente, la tendencia de actualización puede ser desbaratada o retorcida, pero no puede ser destruida sin destruir el organismo. Recuerdo que cuando era niño, en mi casa guardaban las patatas para el invierno en un cesto en el sótano, a más de un metro por debajo de una pequeña ventana. Las condiciones no eran favorables, pero, a pesar de ello, germinaban. Sus brotes eran de un blanco enfermizo, muy diferentes al verde y sano que producen cuando se plantan en primavera. Sin embargo, esos tristes y endebles tallos llegaban a crecer cuatro o cinco palmos hacia la luz de la ventana. Esos brotes, en su curioso y fútil crecimiento, constituían una expresión desesperada de la tendencia direccional que he descrito. Jamás llegarían a convertirse en plantas, a madurar, a realizar su auténtico potencial, pero se esforzaban por lograrlo en las más adversas circunstancias. La vida no se rendía, aunque no pudiera alcanzar su objetivo. Cuando trato con clientes cuyas vidas han sido terriblemente desbaratadas, hombres y mujeres en los peores hospitales estatales, me acuerdo a menudo de aquellas patatas. Las condiciones en las que esa gente se ha desarrollado han sido tan adversas que frecuentemente sus vidas parecen anormales, retorcidas, apenas humanas. La pista para comprender su conducta es el hecho de que luchan en las únicas formas de las que según su percepción disponen para avanzar hacia el crecimiento, hacia la existencia. A las personas sanas, sus esfuerzos les pueden parecer grotescos y fútiles, pero ellos son el intento desesperado de la vida por realizar su propia existencia». (ROGERS, Carl: *El camino del ser*. Buenos Aires, Troquel, 1989, pp. 63-64).

Y aclara después:

«Algunas veces se habla de esta tendencia de crecimiento como si implicara el desarrollo de todo el potencial del organismo. Esto es claramente falso. [...] El organismo no tiende a desarrollar su capacidad de náusea ni a actualizar su potencial autodestructivo. [...] Solo en circunstancias inusuales o perversas se actualiza dicho potencial. Es evidente que la tendencia de actualización es selectiva y direccional, es decir, constructiva». (*Ibid.*, p. 66).

Finalmente, Rogers concluye:

«Por consiguiente, para mí cabe afirmar que el sustrato de toda motivación lo constituye la tendencia del organismo hacia su realización. [...] Hay una fuente central de energía en el organismo humano. Dicha fuente es una función confiable del conjunto del sistema, [...] la forma más simple de conceptualizarla es como tendencia a la realización, a la actualización, involucrando no solo el mantenimiento, sino el enriquecimiento del organismo». (*Ibid.*, p. 68).

En una de sus obras conjuntas, Rogers y Kinget aclaran que el término *enriquecimiento* debe entenderse en sentido subjetivo: «Lo que la tendencia actualizante tiende a alcanzar es lo que el sujeto percibe como revalorizador o enriquecedor, aunque no necesariamente lo que es objetiva o intrínsecamente enriquecedor». (ROGERS, C., y KINGET, M.: «La noción clave», en *Psicoterapia y relaciones humanas*. Tomo I. Madrid, Alfaguara, 1971, p. 31. [Capítulo recibido en fotocopias durante mi formación como *counselor*]).

En cuanto a la relevancia de este principio en la psicoterapia, Rogers señalará que «al facilitar un clima psicológico para permitir que las personas sean [...] no nos ponemos en manos del azar. Nos infiltramos en una tendencia que impregna la totalidad de la vida orgánica, que permite alcanzar la máxima complejidad de la que el *organismo sea capaz*. Y a una escala mayor, creo que sintonizamos con una potente tendencia creativa». (ROGERS, C., *op. cit.*, p. 78).

En el caso de aquellas cosas cuyo principio de generación está en aquello mismo que se genera, estarán en potencia si, de no haber impedimento alguno exterior, llegan a ser por sí mismas.

ARISTÓTELES⁷⁹²

3.1. Raíces filosóficas de la dinámica actualizadora de la vida

Este impulso actualizador, constitutivo de la esencia de cada realidad, se ha postulado reiteradamente en la historia de la filosofía, explica Cavallé: está presupuesto, de algún modo, en el pensamiento de Aristóteles y de Sócrates; equivale a lo que los estoicos denominaron *hormé*,⁷⁹³ y está perfectamente compendiado en lo que Spinoza denominó *conatus*, «la fuerza que lleva a los seres vivos a conservarse y perfeccionar su propia esencia».⁷⁹⁴

«Cada cosa se esfuerza cuanto está a su alcance por perseverar en su ser», nos dice el filósofo holandés en su *Ética*;⁷⁹⁵ es decir, todo se afana por conservarse y potenciarse. Y añade: «El esfuerzo con que cada cosa intenta perseverar en su ser no es nada distinto de la esencia de la cosa misma».^{796, 797}

A renglón seguido, Cavallé declara:

En efecto, cada realidad tiene una naturaleza propia de la que se derivan ciertas acciones específicas. En otras palabras, todo lo existente posee un potencial dinámico, que constituye su misma esencia, del que resultan una serie determinada de actos.⁷⁹⁸

La formulación de este concepto primordial del enfoque sapiencial está basada fundamentalmente en la noción de *conatus* del filósofo Spinoza, así como en la formulación sobre dicho principio de Antonio Blay. Por consiguiente, el pensamiento de ambos acompañará la explicación que la precursora del ES lleva a cabo sobre dicha noción.

En primer lugar, hablaremos sobre la conexión que, inspirándose en el concepto de *conatus* de Spinoza, la precursora del ES establece entre el impulso actualizador y el sentido de la vida. En segundo lugar, y debido a las significativas resonancias entre

⁷⁹² *Metafísica*, Libro IX, cap. séptimo, 1049a, 15.

⁷⁹³ CM: *AS.*, p. 373; también en *EL SENTIDO*, p. 70.

⁷⁹⁴ CM: *EL SENTIDO*, p. 70.

⁷⁹⁵ SPINOZA, B.: *Ética*. Madrid, Alianza, 2007, parte tercera, Proposición VI.

⁷⁹⁶ *Ibid.*, Proposición VII.

Spinoza explica esta proposición de la siguiente manera: «Dada la esencia de una cosa cualquiera, se siguen de ella necesariamente ciertas cosas [...], y las cosas no pueden más que aquello que se sigue necesariamente a partir de su determinada naturaleza [...]; por ello, la potencia de una cosa cualquiera, o sea, el esfuerzo por el que, ya sola, ya junto con otras, obra o intenta obrar algo —esto es [...], la potencia o el esfuerzo por el que intenta perseverar en su ser— no es nada distinto de la esencia dada, o sea, actual, de la cosa misma». (*Ibid.*, demostración).

⁷⁹⁷ CM: *AS.*, p. 373.

⁷⁹⁸ *Ibid.*, p. 371.

algunos de los planteamientos de la filósofa canaria y de Antonio Blay,⁷⁹⁹ abordaremos, en conjunto, algunos de sus planteamientos.

3.2. El sentido de la vida como dirección

*La pregunta angustiosa por el sentido de la vida, que surge de un vacío vivencial de significado, generalmente aparece solo cuando algo entorpece ese flujo actualizador en nosotros.*⁸⁰⁰

M. CAVALLÉ

Cavallé afirma que en la expresión *sentido de la vida*, la palabra *sentido* puede interpretarse como significado o como dirección. Según la filósofa canaria, en el concepto heraclitano de *Lógos* o en el concepto taoísta de *Tao* la palabra *sentido* se entiende no como significado, sino como dirección. Dicho de otro modo, no existe «*dualidad entre la vida y su sentido*»:⁸⁰¹ el sentido de la vida es la dirección que, de hecho, sigue la propia vida.

La vida no obtiene su sentido al remitirse o al apuntar a algo distinto de sí misma. *La vida no tiene sentido. La vida es sentido*. Por tanto, no hay respuesta a la pregunta por el sentido de la vida; sólo se puede ser uno con él.⁸⁰²

El sentido entendido como dirección en la expresión *sentido de la vida*, explica Cavallé, «apunta a la constatación de que todo lo existente se mueve siguiendo una determinada dirección».⁸⁰³

En efecto, la única constante en el cosmos es el cambio, pero este cambio no acontece arbitrariamente, sino según ciertos cauces. [...] Cabría decir que este cauce o dirección viene definido, acudiendo a la terminología aristotélica, por el paso de la potencia al acto, por la actualización progresiva de las posibilidades internas latentes en cada realidad.

En otras palabras, si observamos la vida en todas sus manifestaciones, la existencia en su conjunto y nuestra propia existencia, podemos constatar que la naturaleza de la vida se revela como un proceso creativo que implica una constante actualización de formas y posibilidades latentes que pugnan por expresarse y alcanzar un creciente grado de complejidad. La constante que parece guiar la existencia en todas sus manifestaciones

⁷⁹⁹ Comprobaremos, no obstante, cómo Cavallé amplía el punto de vista de Blay otorgándole, finalmente, características propias que adquirirán pleno sentido dentro de la propuesta global del enfoque sapiencial.

⁸⁰⁰ CM: *Manual*, cap. XII: «Los valores». [Sesión: 17 de junio de 2013].

⁸⁰¹ CM: EL SENTIDO, p. 67.

«Una de las traducciones del término *tao* es 'sentido'. Una de las traducciones del término *lógos* es también 'sentido'. Son términos complejos, con diversos significados, pero una de sus traducciones posibles es esa. También el término *tao* significa 'dirección' y 'camino'». (CM: *Manual*, cap. XII: «Los valores». [Sesión: 17 de junio de 2013]).

⁸⁰² *Ibid.*

⁸⁰³ *Ibid.*, p. 69.

y órdenes es la de que todo tiende a actualizar el potencial que trae consigo y a alcanzar su pleno desenvolvimiento.⁸⁰⁴

Es a este sentido como dirección a lo que Cavallé denomina el «sentido objetivo de la vida»,⁸⁰⁵ un sentido que, como afirma, no es discutible.⁸⁰⁶

Dado que la vida ya tiene un sentido objetivo, cuando nos ajustamos a él [...] experimentamos una sensación subjetiva de plenitud, de realización; sentimos que estamos creciendo, desarrollando nuestras mejores posibilidades, lo que subjetivamente se experimenta como sensación de sentido.⁸⁰⁷

Finalmente, Cavallé explica por qué los seres humanos, al estar dotados de autoconciencia, adquirimos una participación activa y singular, cocreadora y colaboradora,⁸⁰⁸ en dicho movimiento actualizador:

La vida ya tiene un sentido y una dirección que no son diferentes de la misma vida. No se trata, por tanto, de que descubramos el sentido y luego nos ajustemos a él desde más allá de él. El sentido de la vida no es otro que el verdadero sentido y ritmo de la naturaleza de las cosas.

En este proceso creador cuyo sujeto es la Vida en sentido amplio, el ser humano tiene una posición peculiar frente a otras formas de vida. [...] el ser humano no se limita a ser cauce del obrar de la Vida en él, el que le empuja a actualizar todas sus posibilidades latentes, sino que en virtud de su autoconciencia se sabe partícipe de dicho movimiento y colabora conscientemente con él.⁸⁰⁹

Más adelante, en el capítulo «Influencias filosóficas del ES», explicaremos por qué si, como afirma Cavallé, «todo ser humano tiende a su autoafirmación y plenitud ontológicas»,⁸¹⁰ la realidad que constatamos en nuestra dimensión existencial está a veces tan lejos de lo que sería la manifestación del desenvolvimiento puro de nuestra naturaleza más propia. Es decir, hablaremos sobre la condición necesaria —la guía de la Razón—⁸¹¹ que Spinoza establece para que dicha tendencia se pueda expresar libre de obstáculos.

3.3. El desajuste entre los sentidos objetivo y subjetivo de la vida

Como dijimos en el capítulo anterior, nuestro mundo no es un mundo de hechos brutos, sino un mundo interpretado. En todo momento, como explica Cavallé, estamos

⁸⁰⁴ *Ibid.*

⁸⁰⁵ CM: *Manual*, cap. XII.

⁸⁰⁶ *Ibid.*

⁸⁰⁷ *Ibid.*

⁸⁰⁸ Pues si bien no es creador de su propio potencial, explica Cavallé, sí puede desplegar voluntaria, consciente y creativamente muchas de sus posibilidades latentes. (CM: EL SENTIDO, p. 70).

⁸⁰⁹ CM: EL SENTIDO, p. 70.

⁸¹⁰ *Ibid.*, p. 72.

⁸¹¹ *Ibid.*

«interpretando y significando nuestra experiencia».⁸¹² Atribuimos a nuestra vida significados que dependen de nuestras concepciones particulares sobre lo que es «bueno o malo, valioso o carente de valor, deseable o indeseable»,⁸¹³ que es lo que, en última instancia, explica por qué hacemos unas cosas y no otras, por qué nos alegramos o nos entristecemos, por qué nos sentimos atraídos hacia algo o lo evitamos, etc.,⁸¹⁴ y lo que define la dirección concreta que sigue cada cual.⁸¹⁵ Pero si esta dirección, derivada de los significados que subjetivamente atribuimos a nuestra vida, se torna inarmónica con la dirección de su sentido intrínseco, generaremos una vida empequeñecida y sufrimiento: «el empeño en ser felices de modos no acordes a nuestras exigencias profundas [...], tarde o temprano trae consigo insatisfacción o sufrimiento».⁸¹⁶

Y es que, si bien otorgamos una dirección concreta a nuestra vida, esta última, como hemos venido viendo, tiene ya un sentido y unos ritmos propios, de modo que si el sentido particular que pretendemos asignarle no respeta ni se ajusta a su sentido objetivo, habrá sufrimiento, frustración y un sentimiento de falta de realización. Dicho de otro modo, si nuestra visión de las cosas y nuestras concepciones sobre lo que sea aceptable o inaceptable son inapropiadas, nos eludirá la experiencia efectiva del sentido, del ajuste con lo que *es*. Sentiremos que la vida es absurda o nos maltrata, cuando lo único errado es nuestra propia visión, nuestras propias concepciones sobre lo bueno y lo malo, lo razonable y lo irracional.⁸¹⁷

3.4. El ajuste del sentido subjetivo al sentido objetivo de la vida

Por consiguiente, explica Cavallé:

Es preciso [...] que la filosofía de cada cual, la que le permite comprender, interpretar y significar su realidad, posibilite el ajuste del sentido subjetivo de su vida a su sentido objetivo, que no dé lugar a la pretensión de introducir cambios en nuestra vida que vayan en contra del sentido y del ritmo de las cosas, que nos enseñe a aceptar la vida tal como es, a respetar las demandas propias de cada realidad y nuestras propias demandas.⁸¹⁸

3.5. El sinsentido como reflejo del impulso actualizador

Puesto que, como dijimos, el sentido de la vida y su dinámica propia son idénticos, la experiencia positiva de dicho sentido se experimenta al alinearnos con dicha dinámica,⁸¹⁹ explica Cavallé. Asimismo,

⁸¹² *Ibid.*, p. 73.

⁸¹³ *Ibid.*

⁸¹⁴ *Ibid.*, p. 74.

⁸¹⁵ *Ibid.*

⁸¹⁶ *Ibid.*, p. 75.

⁸¹⁷ *Ibid.*, p. 74.

⁸¹⁸ *Ibid.*, p. 75.

⁸¹⁹ *Ibid.*, p. 73.

la propia insatisfacción y el sufrimiento humanos son una constatación de que hay en nosotros una suerte de movimiento inteligente que avanza en una determinada dirección, que nos orienta hacia nuestra plenitud y que se expresa en el lenguaje de la insatisfacción o del sufrimiento cuando ese avance se frena. La experiencia dolorosa del sinsentido es, paradójicamente, una experiencia del sentido, pues es un signo de que la demanda de este último es intrínseca a nuestra constitución. La tristeza, la insatisfacción y carencia de sentido, lejos de ser expresión del sinsentido de la vida, son una manifestación de la dirección inteligente que hay en ella, de nuestro impulso hacia la felicidad. El anhelo de sentido es la expresión del Sentido. El sufrimiento es un eco en nuestra vida psíquica de la voz del Lógos, del Sentido de la vida, una manifestación inequívoca de su inteligencia. Este sentido [...] no es algo abstracto, una mera hipótesis teórica, sino una vivencia concreta y sentida —aunque con frecuencia no reconocida— con la que estamos en contacto directo de continuo.⁸²⁰

3.6. La tendencia a la actualización y nuestra interrelación con el mundo

Blay explica cuál es la condición de posibilidad necesaria para que este proceso de actualización de nuestro potencial pueda tener lugar: nuestra vida, dirá, «es un despliegue de algo que ya somos»;⁸²¹ pero ese despliegue, añade, «solo es posible mediante la combinación de lo que somos como potencial y del mundo concreto que nos rodea».⁸²²

Según Antonio Blay, lo que somos como potencial «está constituido substancialmente por tres cualidades básicas, que son la energía, la inteligencia y la afectividad».⁸²³ Pues bien, para Blay, nuestra vida es un proceso de actualización progresiva de este potencial —de energía, de inteligencia y de amor-felicidad—, un proceso gradual que revierte como resultado concomitante en dos consecuencias

⁸²⁰ *Ibid.*

⁸²¹ BLAY, Antonio: *Ser. Curso de psicología de la autorrealización*. Barcelona, Indigo, 2009, p. 31.

⁸²² *Ibid.*

⁸²³ *Ibid.*, p. 24. (Notemos que estas cualidades se corresponden de algún modo con el concepto de *essential qualities* de Almaas, mencionado y explicado en el punto 2 de este capítulo).

De la energía, explica, Blay, derivan todos los procesos energéticos, como el impulso de vivir, la voluntad, la capacidad combativa, etc. (*Ibid.*).

De la inteligencia, añade, se derivan todos los modos de conocimiento: la percepción de los sentidos, el análisis y la relación de datos, la abstracción, la intuición, etc. (*Ibid.*).

Y de la afectividad, señala por último, deriva toda nuestra gama de sentir, un sentir que se manifiesta de diferentes formas según la dimensión a la que atendamos: en el nivel biológico, explicará, esta energía se manifiesta como placer-displacer o placer-dolor; en el nivel afectivo-psicológico, la afectividad se vivirá como amistad, afecto, cordialidad, amor, etc.; y si atendemos al nivel espiritual, afirma finalmente, nuestra energía se manifiesta como sentimientos de belleza, de armonía, de amor espiritual, etc. (*Ibid.*).

«Todo, absolutamente todo lo que experimentamos y lo que podemos experimentar —afirma finalmente Blay— está hecho de estas tres cualidades»; si bien, matiza a renglón seguido, «dichas cualidades pueden ser vividas a niveles más o menos elevados». (*Ibid.*).

fundamentales: en una mayor *eficacia* de nuestras acciones en el mundo exterior y en una creciente *plenitud* interior.⁸²⁴

En este proceso de actualización, explica el catalán, el exterior cumple una función esencial: la de proporcionar los elementos, las situaciones y los contextos en los que podamos actualizar y dar expresión a dicho potencial.⁸²⁵ Sin embargo, aclara, aunque sea del exterior del que recibamos los estímulos, los actos a través de los cuales desarrollamos nuestras potencialidades latentes, siempre es un proceso que va en la dirección *de dentro hacia afuera*,⁸²⁶ no pudiendo vivir otra plenitud que la que vivimos como consecuencia del ejercicio y el desarrollo de nuestras capacidades de actuar, de comprender y de amar.⁸²⁷

Veamos cómo lo expresa Cavallé:

Nuestro desarrollo no es el resultado de lo que adquirimos, sino de nuestras propias respuestas activas. No nos otorga plenitud lo que incorporamos, lo que poseemos, lo que tenemos, lo que nos viene del exterior, sino lo que somos y expresamos, lo que movilizamos activamente, las respuestas actualizadoras que damos ante las distintas situaciones.⁸²⁸

Nuestra vida, señala Blay, se construye sobre la creencia de que nuestra felicidad o nuestra desdicha dependen de las personas y de las circunstancias que nos rodean.⁸²⁹ Sin embargo, advierte, si llegamos a ver con claridad que nada del exterior puede suplir nuestra propia actualización, dicha toma de conciencia marcará un cambio radical en la actitud que tenemos hacia nosotros mismos y hacia la vida.⁸³⁰

En palabras de Cavallé:

Por más que ciertos vínculos y circunstancias constituyen una ayuda y un estímulo inestimables en nuestro desarrollo, no suplen nuestra propia respuesta activa y, por lo tanto, no son la causa directa del mismo. Unas pesas nos ayudan a desarrollar nuestra musculatura, pero la causa inmediata de este crecimiento no son las pesas, sino la respuesta que da nuestro organismo a esa resistencia. Análogamente, no nos colma el amor que recibimos, sino el que sentimos y damos. No incrementa nuestra inteligencia la

⁸²⁴ *Ibid.*

⁸²⁵ *Ibid.*

⁸²⁶ *Ibid.*, p. 25

«Por ejemplo, del exterior me viene información, pero es mi propia inteligencia la que entiende la información, la que maneja y asimila el significado de la información. El significado nunca me viene del exterior. Nunca la comprensión me viene del exterior. Del exterior me vienen datos, me vienen estímulos, me vienen sugerencias, pero el acto de comprensión es siempre un acto que va de dentro afuera, es un acto de actualización. [...] Nada del exterior puede suplir lo que es la actualización de uno mismo [...] Cuando se hace este descubrimiento, uno se da cuenta a su vez de que él es el responsable único de lo que realmente vive. Porque el exterior puede producirme circunstancias agradables o desagradables, pero la respuesta que yo doy a esas circunstancias depende de mí». (BLAY, A., *op. cit.*, pp. 25-26).

⁸²⁷ *Ibid.*

⁸²⁸ CM: AS, p. 95.

⁸²⁹ BLAY, A., *op. cit.*, p. 25.

⁸³⁰ *Ibid.*

información que incorporamos, sino la asimilación activa que hacemos de la misma, el desarrollo de nuestra capacidad de discernir. No incrementa nuestra voluntad y nuestra energía psíquica la presencia de situaciones estimulantes, sino nuestra capacidad de perseverar en la capacidad de perseverar en la fidelidad a nuestra verdad profunda, sean cuales sean nuestras circunstancias.⁸³¹

El cambio radical del que habla Blay viene dado, precisamente, por la toma de conciencia de que es nuestra responsabilidad la que se siente apelada tras dicho descubrimiento, pues nos damos cuenta de que somos los únicos responsables de lo que vivimos;⁸³² el exterior, dirá, produce circunstancias agradables o desagradables, fáciles de vivir o difíciles de asumir, pero el dueño de la respuesta que doy a esas circunstancias soy yo,⁸³³ afirmará finalmente.

Retomando las palabras de Cavallé:

Nuestro crecimiento no viene dado por lo que nos pasa, sino por las respuestas activas que damos ante lo que nos pasa. Significa que nuestra plenitud específica no procede de lo que tenemos o adquirimos, sino de lo que actualizamos, de lo que somos y expresamos. Crece nuestra potencia de obrar cuando la ejercitamos de forma activa situando dentro de nosotros el origen y la meta de nuestros movimientos, cuando actuamos en lugar de reaccionar. Nuestra comprensión no aumenta porque incorporemos toda la erudición posible, sino cuando asimilamos dicha información activamente, cuando ejercitamos nuestra capacidad de ver, de penetrar en el sentido de las cosas, de pensar por nosotros mismos, de tomar conciencia. Crece y madura nuestra afectividad no en virtud del amor que recibimos, sino del que damos y expresamos.

Somos activos y dueños de nuestras respuestas cuando tenemos la actitud de movilizar lo mejor de nosotros mismos, de vivir en acto el potencial que somos, aunque el exterior no lo justifique ni lo provoque, porque hacerlo es nuestra naturaleza. Sólo entonces dejamos de ser un eco pasivo del exterior y comenzamos a estar vivos, despiertos, presentes. La única plenitud existencial real y permanente —la que puede estar presente incluso en situaciones y circunstancias difíciles y dolorosas— procede de la conciencia de estar creciendo, afirmando lo que íntimamente somos, de estar actualizando nuestro potencial. Esta conciencia equivale a la experiencia del sentido de la vida en el plano existencial.⁸³⁴

⁸³¹ CM: AS, pp. 95-96.

⁸³² *Ibid.*, p. 25.

En palabras de Krishnamurti:

«Somos responsables no solo del mundo, sino de nosotros mismos, de lo que hacemos, de lo que pensamos, de cómo actuamos, de cómo sentimos.

»[...] No solo nos concierne cómo producir un cambio objetivo en este miserable mundo externo, sino también en nosotros mismos». (KRISHNAMURTI, J.: *Reflexiones sobre el Yo. Indagación sobre la esencia del ser humano*. Madrid, Gaia, 2015, pp. 32-33).

⁸³³ BLAY, A., *op. cit.*, p. 27.

⁸³⁴ CM: EL SENTIDO, p. 71.

Parece difícil de creer —y casi imposible de constatar en el exterior— el hecho de que nuestras cualidades esenciales sean energía, inteligencia y amor. ¿Cómo es, entonces, que vivimos de un modo que parece contradecir de una forma tan obvia esta realidad?

Según Antonio Blay, aquello que impide que actualicemos nuestro potencial no es otra cosa que nuestras propias ideas y creencias:⁸³⁵ «Es por esto —declara finalmente— que la gran transformación deberá tener lugar en nuestra mente».⁸³⁶

Nos estamos deteniendo en este concepto fundamental porque el enfoque sapiencial, como dijimos anteriormente, asume la realidad de esta tendencia direccional actualizadora de la vida, un impulso intrínseco a todas las expresiones de la vida:

En todos los niveles de la existencia, todo avanza en la dirección definida por las posibilidades dinámicas latentes en cada realidad. La vida es un proceso creativo que sigue unos determinados cauces; comporta una constante actualización de formas y posibilidades latentes que pugnan por expresarse y alcanzar un creciente grado de complejidad. Parece que la esencia de la vida consiste en anhelar más vida, una vida más intensa y plena.⁸³⁷

3.7. La tendencia a la actualización y la autoconciencia

Aunque la dinámica intrínseca al movimiento de la vida parece operar en todos los niveles de realidad, en el caso del ser humano esta posibilidad de actualización de su potencial latente, como dijimos, parece tener una característica especial, explica Cavallé:

Pero el ser humano tiene, en el concierto cósmico, una posición peculiar [...] Puesto que es autoconsciente, no se limita a ser un cauce automático del obrar de la Vida, el que le empuja a actualizar sus posibilidades latentes, sino que puede saberse partícipe de ese movimiento creativo y colaborar conscientemente con él.⁸³⁸

En última instancia, crecer, afirmar nuestro ser y desarrollar nuestras posibilidades latentes, señala, no es sino conformar nuestro propio desenvolvimiento a la dinámica intrínseca del desenvolvimiento de la vida, algo que, cuando se produce, acarrea un sentimiento correlativo de plenitud, de realización y de sentido:⁸³⁹

Como la vida ya tiene una dirección o sentido, que no es distinto de la dinámica misma de la vida, es cuando nos ajustamos con esa dirección cuando saboreamos el sentido de la vida.

⁸³⁵ BLAY, A., *op. cit.*, p. 31.

⁸³⁶ *Ibid.*

⁸³⁷ CM: AS, p. 91.

⁸³⁸ *Ibid.*, p. 92.

También los animales dan respuestas energéticas (juegan, luchan para sobrevivir y defenderse, etcétera), respuestas cognitivas (por las que perciben el entorno y a sí mismos) y respuestas afectivas (sienten afecto y se sienten satisfechos si han comido, por ejemplo). Pero hay una amplia variedad de expresiones creativas, cognitivas y afectivas que son específicamente humanas. (*Ibid.*, p. 94).

⁸³⁹ *Ibid.*, pp. 92-93.

[...] Hay personas que, aun en medio de circunstancias difíciles y limitadas, sienten que están movilizando sus recursos interiores, conociéndose mejor, desplegándose, y experimentan que su vida tiene sentido, aunque conozcan el dolor. Por el contrario, hay quienes, alcanzando circunstancias envidiables por ellos mismos deseadas, pero han dejado de crecer interiormente, y se preguntan, sin obtener respuesta, por el sentido de sus vidas.⁸⁴⁰

4. Filosofía experiencial⁸⁴¹

La expresión *filosofía experiencial* —ya introducida en el capítulo anterior— tiene dos acepciones dentro del pensamiento de Cavallé. En sus primeros textos, el adjetivo *experiencial* subraya el carácter vivencial y *transformador* del conocimiento filosófico. En trabajos posteriores, la expresión *filosofía experiencial* se utiliza con más frecuencia para aludir a aquellas intuiciones filosóficas que pueden encontrar un referente en la experiencia de todas las personas, es decir, que no son ideológicas ni dogmáticas.

⁸⁴⁰ *Ibid.*

⁸⁴¹ La primera vez que escuché hablar de *filosofía experiencial* lo hice de la mano del filósofo del lenguaje Eugene Gendlin, uno de los discípulos aventajados de Carl Rogers que, partiendo de las bases del enfoque de este, acabó creando una metodología de trabajo propia a la que denominó *focusing*.

El *focusing* es un marco teórico-metodológico que, desde el ámbito de la filosofía, realiza una valiosa aportación al mundo de las relaciones de ayuda: la inclusión de una nueva razón —*razón experiencial*—. Su método parte de la correlación entre la dimensión más originaria de nuestras vivencias —*dimensión sentida*— con la dimensión que otorga significados a nuestras experiencias —*dimensión interpretativa*—.

Así lo explica Tomeu Barceló, uno de los filósofos más relevantes del ámbito del *focusing* en España:

«Uno de los campos de investigación más primordiales de la filosofía contemporánea lo constituye, sin duda, la filosofía del lenguaje. Esta filosofía aspira, entre otras cosas, a vislumbrar la relación esencial entre la experiencia, mediada por el lenguaje y el sentido que le otorgamos. Se trata de superar una caduca filosofía [...] mediante una crítica lingüística de la experiencia, para lo que se ha ido introduciendo una nueva categoría de razón —calificada como experiencial— que intenta descubrir los vínculos entre la experiencia y el lenguaje, o, en otras palabras, reconstruir las relaciones entre el lenguaje y la interpretación de la experiencia.

»Esta tarea implica, ciertamente, afirmar una *base experiencial en la razón* y preguntarse por las condiciones de la experiencia, es decir, desentrañar el lenguaje descubriendo la prioridad de la experiencia y de su estructura interpretativa porque *antes que en el lenguaje* e incluso que en el diálogo, *estamos siempre inmersos en la experiencia*. Esta estructura se inscribe en la acción humana como sentida, y el sentido precisa una manifestación lingüística.

»La *prioridad de la experiencia*, que es una experiencia vital, se antepone entonces al lenguaje porque *surge de las vivencias originarias* que se producen, por lo que nos afecta de nuestro estar en el mundo en forma de impresiones, emociones, sentimientos y sensaciones que *sentimos corporalmente*. Pero la experiencia es siempre experiencia significada y la significación la otorga el lenguaje». [Todas las cursivas son mías]. (BARCELÓ, Tomeu: *La creación de significado. El modelo de filosofía experiencial del lenguaje de Eugene T. Gendlin*. Recuperado de: <https://revistas.comillas.edu/index.php/miscelaneacomillas/article/viewFile/5486/5296> el 8 de diciembre de 2019.

Comprobemos de qué manera queda reflejado por Cavallé el primero de dichos realces en una de sus obras más tempranas:

El *conocimiento transformador* tiene siempre carácter *experiencial*. Este término alude a aquellas experiencias en las que no entran en juego solamente una o varias de mis dimensiones (sensorial, mental, emocional...), sino en las que entro en juego yo mismo; dicho de otro modo, alude a las experiencias tras las que no soy el mismo, o, más bien, tras las que soy más hondamente yo.⁸⁴²

Cuando la orientación fundamental de la filosofía está encauzada hacia la elaboración de «mapas» teóricos, explicaba Cavallé (*SR*), dicha filosofía satisface dos necesidades psicológicas y existenciales concretas: la necesidad de orientación y la necesidad de seguridad (algo que alivia provisionalmente nuestra angustia vital).⁸⁴³ Pero uno puede recorrer estos sistemas de teoría filosófica, advierte Cavallé, sin que se haya modificado un ápice de su ser.⁸⁴⁴

Nuestra filósofa de referencia (como veíamos en el capítulo anterior) afirma, sin embargo, que allí donde la filosofía es fiel a sí misma no tiene como prioridad ni meta el saciar nuestra mente con ideas a fin de proporcionarnos cierta seguridad psicológica.⁸⁴⁵ No podemos saborear la filosofía genuina sin ser transformados profundamente,⁸⁴⁶ afirmará.

La filosofía que propugna el enfoque sapiencial, por tanto, es una filosofía *experiencial*, pero se trata de una filosofía solamente accesible a aquellos cuyo anhelo de verdad trasciende su deseo de seguridad: «Penetrar en los secretos de la realidad es únicamente posible [...] para quien tiene más anhelo de verdad que de seguridad».⁸⁴⁷

La filosofía experiencial, por tanto, concierne a nuestro *ser*⁸⁴⁸: dicha filosofía «exige, y la vez posibilita la conversión de *nuestro ser, la ampliación de nuestro nivel de conciencia*», explica Cavallé.⁸⁴⁹ De hecho, el símbolo inequívoco que nos permite

⁸⁴² CM: *SR*, p. 57.

⁸⁴³ *Ibid.*, p. 43.

«La conformidad con un credo o sistema de ideas es una reacción de autoprotección», afirma Krishnamurti en conformidad con dicha idea.

⁸⁴⁴ CM: *SR*, p. 43.

⁸⁴⁵ *Ibid.*

⁸⁴⁶ *Ibid.*, p. 44

⁸⁴⁷ *Ibid.*

«Para descubrir algo nuevo debemos empezar por nosotros mismos, debemos emprender un viaje despojándonos de todo, en especial, del conocimiento, porque es muy fácil a través del conocimiento y las creencias tener experiencias, pero estas experiencias son el simple resultado de la proyección; por tanto, son totalmente falsas e irreales. Si queremos descubrir lo nuevo por nosotros mismos, de nada sirve cargar con el conocimiento de otra persona por muy grande que sea. Utilizamos el conocimiento para protegernos, para tener seguridad, [...] pero es evidente que todo aquel que continuamente se protege a sí mismo por medio del conocimiento no busca la verdad». (KRISHNAMURTI, Jiddu: *La libertad primera y última*. Barcelona, Kairós, 2017, p. 177).

⁸⁴⁸ CM: *SR*, p. 44.

⁸⁴⁹ *Ibid.*, p. 45.

comprobar si nuestra filosofía se está orientando de forma efectiva hacia la verdad, la señal de que está orientada hacia su objetivo más genuino, es «la transformación ascendente y permanente de nuestro nivel de conciencia», concluye Cavallé.⁸⁵⁰

Este primer matiz del término *experiencial*, por tanto, realiza la concepción originaria de la filosofía como «sabiduría», entendida como unión indisociable entre el conocimiento profundo de la realidad y la progresiva transformación de nuestro ser.⁸⁵¹

Pero, como decíamos, en escritos posteriores, la expresión *filosofía experiencial* se utiliza más frecuentemente para apuntar al tipo de filosofía que, según Cavallé, se puede poner en juego en las consultas de asesoramiento filosófico: aquellas intuiciones filosóficas que son experienciales y que, por lo tanto, no tienen carga ideológica y no resultan polémicas.

Se trata, explica Cavallé, de intuiciones no ideológicas «que pueden ser integradas dentro de distintas cosmovisiones [...] y que tienen siempre un referente experiencial»,⁸⁵² como, por ejemplo, la intuición del «principio rector»,⁸⁵³ la distinción estoica entre «lo que depende de nosotros» y «lo que no depende de nosotros»⁸⁵⁴ o «la noción india de la conciencia testimonial».⁸⁵⁵

Existe una «filosofía experiencial» perenne que no es dogmática, pues concierne a intuiciones operativas que toda persona puede confirmar en su propia experiencia. Esta filosofía experiencial no equivale a ninguna cosmovisión particular, pues atañe a vivencias preñadas de conocimiento que pueden articularse e insertarse dentro de distintas cosmovisiones. Por ejemplo, la distinción estoica entre «lo que depende de nosotros» y «lo que no depende de nosotros» es directamente reconocible en la experiencia de cada cual, sin que ello conlleve necesariamente asumir en su totalidad el pensamiento estoico. Algo análogo cabe decir de la intuición estoica del Principio rector, que tiene un referente fenomenológico claro y reconocible (es la instancia interior que nos que permite adoptar una actitud u otra ante los acontecimientos), sin que dicho reconocimiento implique asumir la antropología estoica. Del mismo modo, hay una «metafísica experiencial», una experiencia del ser y de la dimensión absoluta de la realidad, que es independiente y más originaria que todo posicionamiento y articulación teórica al respecto. El reconocimiento de esta metafísica experiencial es compatible con la convicción de que la razón discursiva es local, culturalmente relativa y, consiguientemente, solo accede a perspectivas parciales (lo que cuestiona cualquier sistema teórico que aspire a tener un alcance objetivo, universal y absoluto, como con frecuencia ha pretendido la metafísica teórica).⁸⁵⁶

⁸⁵⁰ *Ibid.*, p. 46.

⁸⁵¹ *Ibid.*, p. 48.

⁸⁵² CM: *Manual*, cap. III: «Amor, narcisismo y comprensión». [Sesión: 11 de febrero de 2013].

⁸⁵³ *Ibid.*

⁸⁵⁴ *Ibid.*

⁸⁵⁵ *Ibid.*

⁸⁵⁶ CM: «Características y presupuestos del asesoramiento filosófico. Enfoque sapiencial (AFS)», p. 4. Recuperado de: <https://escueladefilosofiasapiencial.com/wpcontent/uploads/2020/09/Caracteri%CC%81sticas-del-enfoque-sapiencial.pdf> el 20 de septiembre de 2020.

Este último matiz descrito adquiere una especial relevancia, pues fundamenta la *neutralidad* del filósofo en el ámbito de la consulta. Abordaremos esta cuestión, la de la neutralidad, cuando desarrollemos las actitudes del filósofo asesor.

5. Conocimiento-comprensión

La comprensión no crece sino en función del desarrollo del ser.

G. I. GURDJIEFF⁸⁵⁷

El concepto *comprender* se utiliza dentro del ES en dos sentidos.

Habitualmente utilizo la palabra *comprensión* en dos acepciones distintas.

Según la primera acepción, *comprender* es penetrar en la naturaleza de un asunto. Esta comprensión, cuando concierne a los asuntos existenciales [...], no puede ser meramente intelectual, sino que ha de realizarse con la totalidad del ser. La comprensión, en esta acepción, es un ver que transforma, una toma de conciencia que equivale a un despertar tras el cual el propio modo de vivir y de ser en el mundo quedan modificados.⁸⁵⁸

El segundo significado de *comprender*, explica Cavallé, equivale a entender el sentido de las acciones y de las pasiones humanas a la luz de la filosofía personal de cada cual.⁸⁵⁹

Comprendemos las conductas humanas de una persona, sus impulsos, afectos y pasiones, cuando advertimos que dichas conductas tienen un sentido para ella: un sentido que solo se revela a la luz de su filosofía personal, esto es, de sus concepciones latentes sobre sí mismo y sobre la realidad.⁸⁶⁰

Esto implica, afirma a renglón seguido Cavallé, que «solo podemos comprender las acciones de un ser humano cuando las contemplamos desde *su* marco de referencia».⁸⁶¹ Hemos de percibir el mundo tal y como lo percibe cada persona, continúa explicando, pues solo cuando comprendemos al otro remitiéndonos a su contexto mental, se desvela el sentido y el significado de sus conductas.⁸⁶²

⁸⁵⁷ OUSPENSKY, P. D.: *Fragmentos de una enseñanza desconocida: en busca de lo milagroso*. Madrid, Ganesha, 2016, p. 112.

⁸⁵⁸ CM: *Manual*, cap. II: «La comprensión de las consultas humanas». [Sesión: 28 de enero de 2013].

⁸⁵⁹ *Ibid.*

⁸⁶⁰ *Ibid.*

⁸⁶¹ *Ibid.*

⁸⁶² *Ibid.*

Centrándonos en la primera acepción, y como ya hemos mencionado, el enfoque sapiencial distingue el conocimiento cuyo acceso conlleva una penetración efectiva en la realidad (llevada a cabo no solo con la mente, sino con todo el ser, y tras la cual ni el que conoce ni el mundo percibido son los mismos)⁸⁶³ del tipo de conocimiento que no transforma al que conoce ni su «mundo».⁸⁶⁴ Este segundo tipo de conocimiento equivale a un mero incremento cuantitativo, superficial y progresivo de los contenidos de nuestra mente.⁸⁶⁵

Es a este primer tipo de conocimiento al que nos referiremos cuando en nuestro posterior desarrollo sobre el enfoque sapiencial hablemos de *comprensión o toma de conciencia*.⁸⁶⁶ Este es el tipo de conocimiento que otorga una creciente *sabiduría*,⁸⁶⁷ que favorece la expansión y ahondamiento de la propia conciencia,⁸⁶⁸ que propicia un salto cualitativo tanto en nuestro nivel de comprensión como en nuestro modo de ser.⁸⁶⁹

Abundaremos en la explicación de lo que significa esto en los capítulos dedicados al filósofo práctico y a la metodología del ES.

⁸⁶³ CM: SR, p. 61.

⁸⁶⁴ *Ibid.*, p. 62.

⁸⁶⁵ *Ibid.*

Ouspensky citando a Gurdjieff:

«Tal preponderancia del saber sobre el ser puede comprobarse en la cultura actual. La idea del valor y de la importancia del nivel del ser ha sido completamente olvidada. Ya no se sabe que el nivel del saber está determinado por el nivel del ser. De hecho, a cada nivel de ser corresponden ciertas posibilidades de saber bien definidas. Dentro de los límites de un “ser” dado, la *calidad* del saber no se puede cambiar, y dentro de estos límites, la única posibilidad reside en la acumulación de informaciones de una sola y misma naturaleza. Un cambio en la naturaleza del saber es imposible sin un cambio en la naturaleza del ser». (OUSPENSKY, P. D., *op. cit.*, p. 109).

⁸⁶⁶ CM: SR, p. 61.

De nuevo, citando a Gurdjieff:

«Con el pensamiento ordinario, la gente no distingue entre saber y comprensión. Piensan que cuanto más saben, tanto más deben comprender. Es por esto que acumulan el saber o lo que ellos así llaman, pero no saben cómo se acumula la *comprensión*.

»[...] Y, sin embargo, una persona ejercitada en la observación de sí sabe con certidumbre que en diferentes períodos de su vida ha comprendido una sola y misma idea, un solo y mismo pensamiento, de maneras totalmente diferentes. Muchas veces le parece extraño que haya podido comprender tan mal lo que ahora comprende tan bien [...]. Sin embargo, se da cuenta de que su saber sigue siendo el mismo, de que hoy no sabe nada más que ayer. ¿Qué es entonces lo que ha cambiado? Lo que ha cambiado es su ser. Tan pronto como cambia el ser, la comprensión tiene también que cambiar.

»La diferencia entre el saber y la comprensión se aclara al darnos cuenta de que el saber puede ser la función de un solo centro. Por el contrario, la comprensión es función de tres centros. De modo que el aparato del pensar puede *saber algo*. Pero la comprensión aparece solamente cuando un hombre tiene el sentimiento y la sensación de todo lo que está vinculado con su saber». (OUSPENSKY, *op. cit.*, p. 112).

Esta última afirmación hace alusión al hecho de que la comprensión es una experiencia holística en la que el ser global de la persona está comprometido; es decir, en el acto de comprender verdaderamente algo, los tres centros básicos de nuestra experiencia —cognoscitivo, afectivo y energético— están simultáneamente involucrados.

⁸⁶⁷ CM: SR, p. 61.

⁸⁶⁸ *Ibid.*

⁸⁶⁹ *Ibid.*

El que comprende al ahondar en su ser, explica Cavallé, ahonda en su visión de forma concomitante, y viceversa; ya no ve el mundo del mismo modo ni él es el mismo.⁸⁷⁰ La comprensión se encarna y, al formar parte de uno, ya no es necesario aferrarse a ella ni defender nada.⁸⁷¹ «Solo el que comprende es libre: no tiene nada que defender ni nada a lo que aferrarse. [...] El sabio, el verdadero filósofo, no vive de ideas ni busca en ellas la luz; él es una luz para sí mismo».⁸⁷²

La filosofía estrictamente especulativa nos proporciona seguridad psicológica y cierta orientación existencial, pero no nos modifica. En cambio, la *filosofía esencial* exige, y a la vez posibilita, la conversión de nuestro ser, la ampliación de nuestro nivel de conciencia. Su finalidad es la de favorecer, en un único movimiento *la capacidad de penetración de nuestra mirada interior, nuestra transformación profunda y nuestra realización*. Pues somos receptivos a la verdad solo en la medida en que somos «verdaderos». Solo en la medida en que somos nosotros mismos en profundidad podemos conocer las cosas tal y como son.⁸⁷³

Es inevitable, explica Cavallé, que la filosofía entendida como un sistema de contenidos conceptuales haya abocado, bien al relativismo, bien al escepticismo (ya que en dicha concepción, el conocimiento queda reducido al ámbito de nuestros conceptos, juicios, argumentos y teorías).⁸⁷⁴

Conocer, tal y como lo entiende el enfoque sapiencial, abarca un espectro de nuestra experiencia más amplio que el mero hecho de pensar, analizar, especular o razonar.⁸⁷⁵ Aquello que nos permite discernir la veracidad de una afirmación o argumento no es nuestra mente discursiva.⁸⁷⁶ Aquello que discierne en nosotros es una instancia ontológica (que requiere de presencia y silencio interior).⁸⁷⁷

El desarrollo del criterio no radica en el acúmulo ni el contraste de información, sino que más bien se conforma a través del cultivo de un estado de presencia consciente y centrada no identificada con ninguno de los contenidos de nuestro pensamiento.⁸⁷⁸

⁸⁷⁰ *Ibid.*, p. 77.

⁸⁷¹ *Ibid.*

⁸⁷² *Ibid.*, p. 65.

⁸⁷³ *Ibid.*, p. 45.

Obviamente, explica Cavallé, la filosofía esencial también tiene consecuencias existenciales, pues lo que transforma nuestra esencia transforma toda nuestra existencia de raíz.

⁸⁷⁴ CM: AS., pp. 65-66.

⁸⁷⁵ *Ibid.*, p. 75.

⁸⁷⁶ *Ibid.*

⁸⁷⁷ *Ibid.*

⁸⁷⁸ *Ibid.*

Quizás es por lo que, como explica Cavallé, «En Oriente, al verdadero conocimiento se lo califica de “despertar”, pues, al igual que el que despierta, el que accede a una comprensión profunda (la que se realiza no solo con la mente sino con todo el ser) de algún aspecto de la realidad, transita a un mundo distinto, se convierte en una persona diferente y advierte el carácter ilusorio de su anterior estado de

El concepto de comprensión, de esta manera entendida, adquiere una relevancia preponderante en la práctica de la consulta filosófica, por lo que seguiremos profundizando en él a lo largo de los próximos capítulos.⁸⁷⁹

6. Yo superficial / yo profundo

La siguiente cita del filósofo Pierre Hadot sirve como introducción a la distinción de dos formas cualitativamente distintas de experimentar nuestra identidad.

Siento muy intensamente la oposición radical que hay entre la vida cotidiana que se vive en una seminconsciencia en la que los automatismos y los hábitos nos guían sin que tengamos conciencia de nuestra existencia y de nuestra existencia en el mundo, entre la vida cotidiana, pues, y los estados privilegiados en los que vivimos intensamente y tenemos conciencia de nuestro ser en el mundo. Tanto Bergson como Heidegger distinguieron claramente entre estos dos niveles del yo, del yo que permanece en el nivel de lo que Heidegger llama «el uno» y aquel que se eleva al nivel de lo que llama «lo auténtico».⁸⁸⁰

En términos generales, personalmente tendería a representarme la elección filosófica fundamental, es decir, el esfuerzo hacia la sabiduría, como una superación del yo parcial y pasional, egocéntrico, egoísta, para alcanzar el nivel de un yo superior que ve todas las cosas desde la perspectiva de la universalidad y de la totalidad, que toma conciencia de sí mismo como parte del cosmos, que abraza entonces la totalidad de las cosas. Me he quedado con esta frase de Anne Cheng en su libro *Historia del pensamiento chino* a propósito del Tao (o Dao): «Toda forma de espiritualidad comienza por un *lâcher prise*, una renuncia al yo limitado y limitativo».⁸⁸¹

Debido a que la distinción entre el par de conceptos «yo superficial / yo profundo» constituirá uno de los temas de más amplio desarrollo de este trabajo, obviamos la explicación de estas expresiones en este apartado a fin de evitar una reiteración innecesaria.

7. Filosofía operativa

Aunque ya introdujimos este concepto en el capítulo anterior (cuando hablamos sobre la filosofía de vida que anima la visión y la experiencia de todos los seres humanos),

“sueño”. [...] equivale a un nuevo nivel de conciencia; se accede a un mundo nuevo porque se adquiere un nuevo modo de ser y de mirar». (*Ibid.*, p. 61).

⁸⁷⁹ En concreto, lo haremos en los capítulos dedicados al filósofo práctico y a la metodología del ES.

⁸⁸⁰ HADOT, Pierre: *La filosofía como forma de vida*. Barcelona, Alpha Decay, 2009, p. 26.

⁸⁸¹ *Ibid.*, p. 136.

clarificaremos un poco más este concepto clave: el *objeto* fundamental del filósofo en la consulta.

He acuñado la expresión *filosofía operativa* para aludir a nuestra filosofía personal real: no a la que decimos y creemos tener, sino a esa otra que, quizá desconocemos en buena medida, si bien se revela inequívocamente en nuestro funcionamiento cotidiano, en nuestros impulsos, emociones, acciones y omisiones diarias. [...] La filosofía operativa es aquella que realmente opera en nuestra vida cotidiana.⁸⁸²

El enfoque sapiencial realiza una distinción fundamental. Hemos explicado ya que todos tenemos ya una filosofía; sin embargo, según Cavallé, cuando analizamos de cerca este hecho vemos con claridad que no se trata de una, sino de dos: la que pensamos, creemos o decimos tener, nuestra *filosofía teórica*, y la *filosofía operativa*, la que en realidad encarnamos en nuestro día a día, es decir, la que subyace a nuestro modo de ver el mundo y de vivir en él.

En efecto, estamos en cada momento interpretando y significando nuestra experiencia, unas atribuciones de significado que dependen de nuestras concepciones sobre lo que sea bueno o malo, valioso o carente de valor, deseable o indeseable. El mundo humano no es un mundo de hechos brutos, neutros, sino un mundo de atracciones y repulsiones, un mundo interpretado, sentido, valorado. Utilizo habitualmente la expresión *filosofía operativa* para apuntar a la filosofía que subyace a —y se encarna en— nuestro modo de vivir y de ver, la que explica por qué hacemos unas cosas y no otras; por qué buscamos unas situaciones y huimos o pasamos por alto las contrarias; por qué nos motivamos, nos desmotivamos, nos alegramos, nos entristecemos o experimentamos frustración; por qué algo nos atrae o nos contraría, etc. Esta filosofía operativa, latente en nuestro modo de interpretar y de valorar cada acto y cada situación, y que se evidencia en nuestras conductas y emociones habituales, no siempre coincide con nuestra filosofía teórica, con lo que creemos pensar sobre esto o lo otro o con los valores que decimos sostener.⁸⁸³

Pues bien, Cavallé sostiene que «de esta filosofía latente y encarnada en nuestro funcionamiento cotidiano [...] depende en buena medida el que juzguemos algo como positivo o negativo, como valioso y significativo o como carente de valor».⁸⁸⁴ Es decir, es de la *filosofía operativa* de la que se derivan nuestras interpretaciones y el significado que atribuimos a las cosas, a los hechos, a la vida y al mundo en general.

En otras palabras, juzgamos lo bueno y lo malo para nosotros, no en función de un sentido objetivo de la realidad, sino de nuestra particular forma de interpretar la realidad.

Con frecuencia vivenciamos algo como negativo o carente de sentido únicamente debido a nuestro empeño en que las cosas sean como queremos que sean, y no como son; lo

⁸⁸² CM: AS, p. 175.

⁸⁸³ CM: EL SENTIDO, pp. 73-74.

⁸⁸⁴ *Ibid.*, p. 74.

juzgado como negativo no lo es en sí, sino sólo en función de nuestra forma particular de interpretar y significar la realidad.⁸⁸⁵

Es por esta razón por la que nos frustramos y contrariamos cuando la realidad no se ajusta a nuestras expectativas. No nos esforzamos en comprender el ritmo y desenvolvimiento natural de la vida y tratamos de imponerle nuestras exigencias. Pero esta sobreimposición, al no ajustarse al movimiento de despliegue de nuestra vida y de la realidad, acaba produciendo sentimientos de confusión, frustración, incomprensión, injusticia o sinsentido.

Desconocemos buena parte de las ideas y creencias que componen nuestra filosofía personal; en general, no solemos vivir una vida examinada, es decir, no solemos realizar un autoexamen de los hábitos de pensamiento implícitos en nuestros patrones de emoción y de conducta.

En la consulta filosófica, por tanto, el *objeto* de nuestra investigación no será la filosofía teórica del consultante ni aquellos valores que dice tener o a los que idealmente aspira. El *objeto* inmediato de nuestra atención en la consulta filosófica son los temas y las situaciones conflictivas de la vida del consultante que nos plantea, ya que, como dijimos, ellas serán las que estén expresando de modo implícito las ideas latentes del consultante (su *filosofía operativa*). Estas creencias serán los ladrillos de la edificación de la cosmovisión del consultante desde la que se interpreta a sí mismo y al mundo en general, y serán, por tanto, dichas creencias las que habrá que ir cuestionando y depurando en el proceso de reflexión de la consulta filosófica. Una parte de la tarea del filósofo, por tanto, tiene que ver con elucidar, con sacar a la luz las ideas limitadas subyacentes en las situaciones problemáticas o conflictivas que plantea el consultante.

Nuestras pasiones son particularmente reveladoras de los puntos ciegos de nuestra filosofía operativa, de los juicios latentes en nuestro diálogo interno que precisan ser expuestos a la luz de la conciencia y examinados. Las emociones y conductas recurrentes que originan estancamiento, conflicto o sufrimiento evitable, los miedos tenaces, los defectos que no conseguimos superar... revelan dónde nuestra mirada no es acorde a la realidad de las cosas, es decir, el lugar preciso en el que hay que indagar de cara a descubrir las fallas estructurales de nuestra filosofía personal.⁸⁸⁶

7.1. Diálogo interno

El concepto de diálogo interno es una noción ampliamente asumida dentro del ámbito de la psicología. No obstante, al ser una expresión que utilizaremos repetidamente en la exposición sobre la metodología del ES, especificaremos el significado concreto que adopta dicho término en el ES y el motivo de su utilización.

⁸⁸⁵ *Ibid.*

⁸⁸⁶ CM: AS, p. 175.

Entendemos por diálogo interno esa conversación silenciosa que permanentemente mantenemos con nosotros mismos y por la que nos decimos que las cosas son de una determinada manera y significan algo en concreto. Los estoicos denominan a este discurso interno, específico del ser humano, *lógos endiáthetos*.⁸⁸⁷

En ocasiones, explica Cavallé, nuestro diálogo interno es fácilmente reconocible — incluso a veces nos sorprendemos verbalizándolo en voz alta estando solos—.⁸⁸⁸ Otras veces, sin embargo, no resulta sencillo advertir cuáles son los juicios latentes en los patrones emocionales y comportamentales problemáticos.⁸⁸⁹

Y Cavallé explica por qué es así:

La razón es que esos juicios no siempre se hallan explícitamente articulados o enunciados en nuestro diálogo interno. En efecto, a veces este último es muy sutil: no se manifiesta como un proceso conceptual, sino como un sesgo preconceptual; un sesgo tan arraigado que cuesta advertir que, en cierta perspectiva de nuestra mirada interna, hay implícita toda una interpretación, unos supuestos muy concretos sobre quiénes somos y sobre la naturaleza de la realidad.⁸⁹⁰

En todo caso, aunque nuestras creencias no sean explicitadas o reconocidas en un primer momento, cuando tratamos de realizar un examen filosófico acerca de un asunto concreto, Cavallé afirma que siempre es posible sacar a la luz esas ideas implícitas que alimentan nuestros hábitos, bloqueos y automatismos.⁸⁹¹

En el apartado de este trabajo sobre la metodología de este enfoque explicitaremos cómo podemos facilitar, a través de algunas preguntas, por ejemplo, que este diálogo interno salga a la luz.

8. Sentimientos puros / emociones

La penúltima distinción de este capítulo se referirá a precisar el significado que estas dos nociones adquieren dentro del enfoque sapiencial. Lo haremos a partir de las formulaciones que sobre dichos conceptos ha plasmado en su obra la propia precursora del mismo. Comenzamos por la definición de sentimientos puros.

Las sensaciones y los sentimientos puros [...] son respuestas de nuestro organismo y de las dimensiones más profundas de nuestro ser que no están condicionadas por nuestra mera subjetividad y que nos aportan información objetiva sobre la realidad interna y externa. El sentimiento de belleza ante la armonía y magnificencia de la naturaleza, el de pérdida ante la muerte de un ser querido, el de inquietud cuando llevamos una vida

⁸⁸⁷ *Ibid.*, pp. 175-176.

⁸⁸⁸ *Ibid.*, p. 175.

⁸⁸⁹ *Ibid.*

⁸⁹⁰ *Ibid.*, p. 176.

⁸⁹¹ *Ibid.*, pp. 176-177.

inauténtica y no tenemos concepciones adecuadas sobre dónde radica nuestro verdadero bien, el de temor ante un peligro físico inminente, son sentimientos y sensaciones puras.⁸⁹²

Un sentimiento puro, por tanto, es aquel que nos da información de la realidad interna y externa y que no está mediado por una representación mental —imagen, pensamiento o valoración— que distorsiona de forma artificiosa el eco natural de esa realidad, acontecimiento o hecho. Es, afirma Cavallé, «un movimiento anímico activo que surge del fondo de la persona y que es independiente de sus opiniones y creencias, y más originario que ellas».⁸⁹³

A diferencia de los sentimientos puros, las emociones —en la acepción adoptada por el enfoque sapiencial—, en cambio, se explican exclusivamente por algún tipo de interpretación dudosa a la que asentimos en nuestro diálogo interno.⁸⁹⁴

Un estado emocional, afirma Cavallé,

solo se instala en nosotros a través del elemento evaluativo, es decir, requiere para ser anclado y mantenido de nuestro diálogo interno: ese por el que nos decimos a nosotros mismos que las cosas son y significan de una determinada manera.

[...] El diálogo interno [...] precede y acompaña *siempre* a nuestros estados emocionales y es a través de él como nos damos argumentos a nosotros mismos para sentirnos como nos sentimos. En otras palabras, no somos pasivos frente a nuestras emociones; [...] incluso en los casos en que nuestra evaluación inicial de un hecho se pueda considerar involuntaria, pues se origina en nuestro instinto de autodefensa y supervivencia, en algún condicionamiento visceral infantil o en cualquier otro tipo de condicionamiento profundo, la emoción sólo se establece y perdura en nosotros si reiteramos sostenida y activamente la evaluación espontánea inicial.⁸⁹⁵

Por tanto, una emoción perdurará solo mientras persista la confusión entre el hecho objetivo y la forma en la que tendemos a interpretar dicho acontecimiento, una interpretación que suele estar mediada por nuestros condicionamientos pasados o relacionada con ellos. En palabras de Krishnamurti:

Y si mi mente no es más que el residuo del pasado, si solo es un conjunto de recuerdos e impresiones formadas por lo que llamamos educación y varias influencias más, entonces, ¿hay alguna parte de mí que no sea todo eso? Porque, si no soy más que una máquina repetitiva, como la mayoría, repitiendo lo que hemos aprendido, lo que hemos asimilado, pasando a otros lo que nos han dicho, entonces cualquier pensamiento que surja de este campo condicionado solo puede conducir a más condicionamiento, a más desdicha y a más limitación.⁸⁹⁶

⁸⁹² *Ibid.*, p. 182.

⁸⁹³ CM: «Las emociones: aplicación de las enseñanzas de Epicteto», en *AVAP*, p. 131.

⁸⁹⁴ CM: *AS*, p. 183.

⁸⁹⁵ CM: *LAS EMOCIONES*, p. 132.

⁸⁹⁶ KRISHNAMURTI, J.: *Reflexiones sobre el yo. Indagación sobre la esencia del ser humano*. Madrid, Gaia, 2015, p. 180.

En muchas ocasiones seguimos asintiendo a representaciones del pasado que no hemos vuelto a revisar, es decir, a las que hemos seguido asintiendo advertida o inadvertidamente. Esta es la causa por la que muchas de las ideas asumidas en la infancia siguen condicionando nuestra experiencia emocional durante la adultez. Es la causa también de que nuestras reacciones emocionales se rigidicen, dando lugar a modos repetitivos de responder ante las distintas circunstancias de nuestra vida.

Asumimos de forma generalizada que ciertas experiencias y vivencias pasadas (lo que no recibimos en la infancia, las cosas que nos dijeron o nos dejaron de decir, etcétera) están condicionando nuestra experiencia actual. Ahora bien, en realidad, no es que nuestro pasado actúe mágicamente sobre nuestro presente, sino que en nuestras representaciones actuales cabe hallar los juicios, generalizaciones y premisas básicas sobre la realidad que asumimos en el pasado —con ocasión de la evaluación que hicimos de los sucesos entonces acontecidos—, unas ideas erradas a las que hemos seguido asintiendo, inadvertidamente, desde entonces hasta hoy. Es este asentimiento presente el que explica que muchas ideas asumidas de forma acrítica en edades tempranas sigan condicionando nuestra experiencia como adultos.⁸⁹⁷

Es importante comprender, por tanto, que para que nuestras emociones se perpetúen requieren ser mantenidas activamente mediante la valoraciones e interpretaciones que realizamos sobre los hechos y circunstancias de nuestra vida,⁸⁹⁸ pues solo la toma de conciencia de la *relación causal directa* existente entre la trama de nuestro diálogo interno y sus correlativos estados emociones nos permitirá trascender la sensación de impotencia que podemos sentir frente a ellos.⁸⁹⁹

Cavallé, en congruencia con lo expuesto, afirmará finalmente que es posible trascender nuestros trastornos emocionales:

Podemos superar nuestras perturbaciones emocionales cuestionando y modificando ciertas ideas que han llegado (a veces inadvertidamente) a formar parte de nuestras filosofías de vida; en otras palabras, no alimentando ni asintiendo a aquellos pensamientos distorsionados, ilusorios o irracionales que están en la base de nuestro sufrimiento emocional.⁹⁰⁰

Aquello que sentimos, por tanto, nos dará la medida de si estamos viviendo conectados con nuestro *yo profundo*, el fondo de sabiduría interna que nos permite vivir de un modo espontáneo y libre, dando respuestas creativas a las distintas circunstancias o acontecimientos —siempre nuevos— que vivimos; o si, por el contrario, funcionamos de modos previsibles, repetitivos y condicionados que limitan nuestro repertorio de actuaciones y de decisiones —es decir, si nuestro yo superficial está tomando el mando del curso de nuestra vida—.

⁸⁹⁷ CM: AS, pp. 184-185.

⁸⁹⁸ CM: LAS EMOCIONES, p. 133.

⁸⁹⁹ *Ibid.*, p. 134.

⁹⁰⁰ *Ibid.*, p. 135.

9. Sufrimiento/dolor

Finalmente, el enfoque sapiencial realiza una distinción fundamental entre los conceptos *dolor* y *sufrimiento*. Seguiremos de la mano de la precursora de este enfoque la caracterización que ella misma ha reflejado sobre dichas nociones a fin de perfilar dos las atribuciones que adquieren dichos términos en el marco del ES.

El primer criterio que se desprende de la diferenciación que Cavallé realiza sobre los términos *dolor* y *sufrimiento* es el de la necesidad del primero frente a la contingencia del segundo.

Así lo expresa Cavallé:

El sufrimiento acarreado por la ignorancia metafísica no es sinónimo, sin más, de dolor. Así, mientras que el primero es evitable, el segundo no lo es. El dolor es un factor inherente a la existencia sensible e indisoluble de ella, al igual que el placer. [...] Ambos son las dos caras indisolubles de una única realidad, en concreto, los dos polos que engloban el espectro de la experiencia sensible: el placer da paso inevitablemente al dolor y el dolor, al placer, y la capacidad acrecentada para el placer —una mayor sensibilidad física o psicofísica— conlleva un incremento paralelo de la capacidad para el dolor. Este dolor natural, resultante de la alteración o frustración de nuestras funciones y necesidades psicofísicas, es ineludible.⁹⁰¹

El dolor, por tanto, según nuestra filósofa de referencia, «es ineludible, forma parte del hecho de estar vivo».⁹⁰²

Como recordaremos, en el capítulo anterior destacamos el interés compartido entre el ES y las filosofías sapienciales de Oriente por las cuestiones existenciales; señalábamos, en concreto, su especial interés por comprender la naturaleza del sufrimiento. Sin embargo, Cavallé aclara el siguiente punto:

Cuando [...] afirman estar interesados prioritariamente en el sufrimiento y en el cese del sufrimiento, [...] aluden al sufrimiento innecesario, al sufrimiento psicológico que ocasiona en el ser humano el desconocimiento o el conocimiento imperfecto y limitado de la verdadera naturaleza de las cosas. Este sufrimiento [...] equivale [...] al dolor acrecentado que resulta de resistir o de violentar el movimiento natural, rítmico y alternante de dicha polaridad; no equivale a la sensación dolorosa en sí, sino a la sensación psicológica de desagrado añadido (tristeza, ira, frustración, etc.) que surge cuando nos resistimos a lo que sucede y pretendemos otra cosa; que se deriva, en definitiva, del rechazo del dolor y de la búsqueda crispada del placer, de la resistencia y del apego.⁹⁰³

⁹⁰¹ CM: EL SUFRIMIENTO, pp. 44-45.

⁹⁰² CM: AS, p. 183.

⁹⁰³ CM: EL SUFRIMIENTO, p. 45.

Para Cavallé, por tanto, el sufrimiento psicológico es *evitable e innecesario* y tiene como raíz última la ignorancia, el desconocimiento de la verdadera naturaleza de las cosas.⁹⁰⁴ En otras palabras, «el sufrimiento se origina siempre en nuestros juicios errados, en nuestra mala relación con lo que es y con lo que acontece, también con el propio dolor».⁹⁰⁵

El sufrimiento psicológico —y también la experiencia del sinsentido no radican en el dolor físico o anímico, que es un aspecto ineludible de la existencia; se sostienen en la creencia de que «esto no debería ser como es», en la lucha con la realidad, la única batalla que siempre está perdida de antemano.⁹⁰⁶

Cuando el dolor se presenta en estado puro, no nos sume en estados como el rechazo o el drama emocional exagerado —como sí ocurre en el caso del sufrimiento alimentado por el diálogo interno que acompaña a las actitudes de falta de aceptación y de comprensión—. Cuando el dolor se presenta desnudo y lo acogemos con aceptación, favorece la comprensión y el crecimiento interior.

Por tanto, mientras que las perturbaciones emocionales que padecemos por nuestra manera distorsionada o limitada de interpretar los hechos y acontecimientos de la vida suelen ser desproporcionadas, así como inútiles y no necesarias, el dolor guarda proporcionalidad con la afección pura del acontecimiento que vivimos.

En palabras de Teresa Gaztelu, filósofa asesora formada en el «enfoque sapiencial»:

El sufrimiento o dolor evitable corresponde a [...] una visión limitada de lo real [...]. Se trata de un dolor autocreado, cuya base no reside en el estado de cosas del mundo y que puede, por tanto, ser abolido.

[...] El dolor nos es dado por el estado de cosas mismo del mundo [...]. Es un dolor útil y constructivo que, enfrentado, propicia el crecimiento y favorece la comprensión. Al venir impulsado por los propios sucesos y al no ser estos eternos o permanentes, es un dolor siempre pasajero [...], derivado de haber acogido y hecho frente a un reto y de haberse movilizizado para responder a él.⁹⁰⁷

Podríamos decir que lo que distingue el dolor natural —sin ningún agregado mental subjetivo— del sufrimiento evitable es que este último viene acompañado de un movimiento de rechazo, de contracción y resistencia, mientras que cuando el dolor puro es aceptado sin más, favorece un movimiento de apertura y de comprensión: «Aquello que distingue al dolor del sufrimiento es la disposición interna: en aquél hay apertura y aceptación, en este, contracción y resistencia».⁹⁰⁸

⁹⁰⁴ CM: AS, p. 183.

⁹⁰⁵ *Ibid.*

⁹⁰⁶ CM: EL SENTIDO, p. 77.

⁹⁰⁷ GAZTELU, Teresa: *Una lectura del Theravada desde la Philosophische Lebensberatung*. Tesis doctoral, 2014, UCM: p. 58. Recuperado de:

<https://eprints.ucm.es/29992/>.

⁹⁰⁸ *Ibid.*, p. 59.

De la aceptación del dolor real como una limitación física, una enfermedad, una pérdida, etc., provendrá, por tanto, un estado de respuesta óptima y eficaz, ajustada a cada situación y a los recursos de que disponemos para hacerla frente. De la lucha con aquello que es, se derivará, por el contrario, un estado de inquietud, de miedo, de confusión, de ansiedad y de falta de paz que impedirá que mis respuestas y mis capacidades actúen con plenitud. Es decir, de la disposición a aceptar la realidad tal y como es se deriva la máxima movilización de los recursos que tengo para afrontar la situación; por el contrario, la disposición a negar, a rechazar o a luchar infructuosamente con la realidad nos vuelve más compulsivos y confusos, impidiendo que los recursos de los que disponemos puedan expresarse con su máximo de eficacia. De nuevo en palabras de Teresa Gaztelu:

La naturaleza del sufrimiento y el dolor es diferente: el primero es conflicto y lucha [...]; el segundo cohabita con la serenidad. El sufrimiento es desgarrador y agitado; la experiencia del dolor, compatible con el equilibrio interno y el sosiego [...] Aquél es divisorio: divorcia lo que es de lo que quiero que sea [...]; este, en cambio, es perfectamente compatible con la unidad interna y la coherencia con la realidad externa. El sufrimiento es una manifestación de que mi actitud no se ajusta a la realidad, de que se opone a ella; el dolor, al contrario, de que estoy respetándola. Aquel se basa en la opacidad de la mirada y conduce a una ceguera cada vez mayor; este se fundamenta en la visión de lo real y refuerza, a su vez, la lucidez. Aquel mina y desgasta toda energía; este revitaliza. [...] Aquel es transitorio —se solventa cuando las condiciones que lo provocaron cesan—; el sufrimiento, al no depender del estado de cosas en sí mismo, seguirá presente siempre que nuestra mirada se encuentre distorsionada.⁹⁰⁹

9.1. El sufrimiento como reflejo de la inteligencia del ser

Al igual que, tal como explicábamos antes, la experiencia de sinsentido refleja el desajuste existente entre la dirección funcional de nuestra vida —la regida por el sentido subjetivo que le otorgamos— y el sentido objetivo de su dinámica intrínseca —el regido por el impulso de actualización de nuestras cualidades potenciales—, el sufrimiento, de acuerdo con Cavallé, es un «reflejo de la inteligencia del Ser»:⁹¹⁰

La raíz del sufrimiento es la ignorancia; no la ignorancia libresca, sino la falta de conocimiento de Sí. Por ello, su remedio es la comprensión. Hemos señalado cómo el término *comprensión* no alude, en este contexto, a una mera comprensión intelectual, sino a la visión directa y clara de la naturaleza del yo y de la realidad, a una comprensión experiencial que es sinónimo de acción, de acción transformadora y liberadora.

[...] Ahora bien, si el sufrimiento aparece con la ignorancia fundamental y si sólo el discernimiento lo diluye, ¿en qué sentido cabe decir que es un reflejo de la inteligencia del Ser?

Es fácil advertir que, si bien el dolor físico hace acto de presencia cuando algo en nuestro organismo es disfuncional, el dolor en sí mismo no lo es; todo lo contrario, es un reflejo de la inteligencia del cuerpo compeliendo en todo momento a la salud. El dolor

⁹⁰⁹ *Ibid.*, p. 61.

⁹¹⁰ CM: EL SUFRIMIENTO, p. 47.

actúa como un regulador sistémico de nuestra vida orgánica; su función es informarnos de que algo está alterando el desenvolvimiento natural de nuestro organismo e instarnos a la restauración del equilibrio perdido. Toda desarmonía en sus funciones origina un movimiento de compensación o reequilibrio que se vivencia subjetivamente como dolor.

De un modo análogo a cómo el dolor físico actúa como un regulador de la vida orgánica, el sufrimiento es un regulador sistémico de nuestra vida psíquica, no en su relación estrecha con el organismo, sino en su relación con nuestra esencia, con el Ser. El sufrimiento, aunque ocasionado por la ignorancia, es la voz de nuestra esencia señalándonos el camino —o el descamino—; es la voz del Ser indicándonos que nuestra personalidad está obstruyendo su expresión; es una señal avisadora de nuestro alejamiento del Sí mismo, del olvido de nuestra naturaleza profunda, de nuestro abandono del *dharma*.⁹¹¹

⁹¹¹ *Ibid.*, pp. 47-48.

El término *dharma* es una expresión sánscrita con muchos significados. En este contexto apunta al «sentido objetivo de la vida» y viene a ser equivalente a las mencionadas de *Logos* o de *Tao*.

PARTE II: EL ENFOQUE SAPIENCIAL

III. INFLUENCIAS FILOSÓFICAS

Introducción

Los presupuestos y principios fundamentales que animan y guían el corpus teórico y metodológico del enfoque sapiencial hunden sus raíces en la propia filosofía. En realidad, la especificidad filosófica de la tarea que realizamos en la consulta viene dada, entre otros rasgos esenciales, por el hecho de mantener una conexión ineludible con la sabiduría implícita en distintas tradiciones filosóficas.

Entretejidas en el pensamiento de algunos de los filósofos más relevantes de la filosofía antigua —tanto de Oriente como de Occidente— anidan intuiciones y propuestas filosóficas que, una vez despojadas de sus rasgos más contingentes —como los que tienen que ver con las peculiaridades culturales del momento histórico en el que surgieron—, son susceptibles de ser hermenéuticamente actualizadas, haciendo posible que nuevos matices interpretativos renueven su plena vigencia en nuestro contexto contemporáneo.

Pues bien, de alguna manera, lo que haremos a lo largo de este capítulo es precisamente eso: recalcar en algunas de las fuentes y de los principios filosóficos más significativos que han inspirado los fundamentos primordiales del ES para después explicar de qué manera animan creativamente la visión que dicho enfoque abraja sobre la consulta filosófica.⁹¹²

Respecto a las influencias presentes en la síntesis teórica y metodológica del enfoque sapiencial, su propia precursora reconoce de forma explícita aquellas que han detentado mayor peso a lo largo de su carrera profesional:

Son muchos los pensadores y las filosofías que han sido para mí una gran fuente de inspiración, aunque, quizás, los que de una forma más explícita recorren mi actividad como filósofa asesora sean Sócrates, los filósofos estoicos (muy en particular, Epicteto y

⁹¹² El lector encontrará que algunas de las ideas y de los temas expuestos en este capítulo aparecerán explicados en detalle en posteriores capítulos —en los que figuran encuadrados en correspondencia con el tema tratado en cada uno de ellos—. El hecho de su reiteración en el presente capítulo obedece únicamente a la finalidad de mostrar las influencias, confluencias y resonancias encontradas entre algunos de los principios fundamentales de la filosofía antigua occidental y ciertas propuestas presentes en las filosofías socrática, estoica y spinoziana y determinados principios y supuestos presentes en la visión del enfoque sapiencial.

Marco Aurelio), Spinoza, la filosofía advaita, el taoísmo metafísico y algunos elementos del budismo zen.⁹¹³

Como sería imposible dar cuenta de la totalidad de las líneas de pensamiento, las tradiciones y los filósofos que inspiran la propuesta de Cavallé, hemos optado por detenemos únicamente en aquellas escuelas y filósofos de la tradición occidental cuyas visiones sustentan de modo un más directo los presupuestos y fundamentos primordiales sobre los que se articula la teoría y la práctica del enfoque sapiencial.

En primer lugar, abordaremos la destacada influencia de la filosofía griega antigua —deteniéndonos muy en particular en la figura de Sócrates y en las escuelas helenísticas del epicureísmo y el estoicismo— y luego nos aproximaremos a las intuiciones de Spinoza de mayor trascendencia en el ES.

Es importante tener en cuenta que el enfoque sapiencial no es un corpus doctrinal acabado, con una guía metodológica pautada que uno aprende y sigue, sino un planteamiento vivo, en permanente evolución, que busca y encuentra inspiración constante dentro y fuera de lo que tradicionalmente se ha convenido en denominar *filosofía*. Tanto la fundadora del ES como los integrantes de su escuela descubrimos de forma continuada nuevos filósofos y fuentes de inspiración que impulsan el desarrollo y el crecimiento creativo de sus planteamientos y que abren nuevas posibilidades de expresión y de expansión de este enfoque.

1. La filosofía antigua⁹¹⁴

1.1. La universalidad de la filosofía

Aunque Epicuro no haya sido uno de los filósofos en los que nuestra filósofa de referencia se haya centrado, considero, a título personal, que podemos encontrar en él intuiciones y matices que armonizan con algunas de las ideas y supuestos del enfoque sapiencial en las que merece la pena detenernos.

La primera de las ideas alineadas con el espíritu del enfoque sapiencial en la que recalamos, y que viene de la mano de este filósofo, está relacionada con la reivindicación de la filosofía como un saber que pertenece e incumbe a todos los seres humanos:

Que nadie, mientras sea joven, se muestre remiso a filosofar, ni, al llegar a viejo, de filosofar se canse. Porque, para alcanzar la salud del alma, nunca se es ni demasiado viejo ni demasiado joven.⁹¹⁵

⁹¹³ CM: *Manual*, cap. I: «Mi aproximación al asesoramiento filosófico». [Sesión: 14 de enero de 2013].

⁹¹⁴ Utilizamos esta expresión para referirnos fundamentalmente a la filosofía griega antigua postsocrática y a la romana.

⁹¹⁵ EPICURO: «Carta a Meneceo», 122, en *Obras*, Barcelona, Altaya, 1998, p. 57.

Constatamos en una de las obras de Cavallé esta misma reivindicación epicúrea de la universalidad de la filosofía:

La filosofía sapiencial, a diferencia de la filosofía académica, ha tenido un talante y una vocación claramente universales.

[...] Esta vocación universal de la filosofía se manifestó en el mundo antiguo de Occidente con especial fuerza en la figura de Sócrates y en ciertas escuelas filosóficas del período helenístico e imperial, como el estoicismo, el epicureísmo, el escepticismo o la escuela cínica. Precisamente porque sostenían con especial énfasis que lo decisivo de la actividad filosófica era cierto modo de ser y de obrar, las escuelas señaladas se constituyeron como auténticos movimientos filosóficos populares. Argumentaban que si el objetivo de la filosofía era llegar a ser seres humanos en plenitud e interiormente libres, eso era derecho y competencia de todo ser humano, cualquiera que fuera su género y condición personal, económica y social.⁹¹⁶

1.1.1. La universalidad de la filosofía y la consulta filosófica

Si tuviéramos que escoger un *leitmotiv* compartido por las distintas articulaciones a las que ha dado lugar el movimiento de la práctica filosófica, este sería, sin duda, el intento de *conectar la filosofía con los desafíos existenciales de la vida*.⁹¹⁷

Los filósofos prácticos han enfatizado en todo momento dos hechos fundamentales: la íntima conexión entre la *filosofía* personal y la *vida* de cada cual y el potencial y la legitimidad de la filosofía para transformarlas y ampliar sus horizontes.

Al igual que lo hiciera Epicuro en la Antigüedad, el enfoque sapiencial reivindica, de nuevo, la vocación de universalidad de la filosofía: el conocimiento filosófico no pertenece al ámbito exclusivo de unos pocos ni es un saber que resida en determinadas esferas especializadas, sino que, como afirma Cavallé, todos tenemos la capacidad, e incluso la «obligación», de ser filósofos:

Según esta concepción originaria de la filosofía que hoy se quiere recuperar, por tanto, *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.⁹¹⁸

⁹¹⁶ CM: *FMV*, pp. 34-35.

⁹¹⁷ «Hay que reír al mismo tiempo que filosofar, y también atender los asuntos domésticos y mantener las demás relaciones, sin cesar nunca de proclamar las máximas de la recta filosofía». (EPICURO: «Exhortaciones» (*Gnomologio vaticano*), exhortación n.º 41, en *op. cit.*, pp. 80-81).

⁹¹⁸ CAVALLÉ, Mónica y MACHADO, Julián D.: «¿Qué es la práctica filosófica?», en *AVAP*, prólogo, p. 12. [Cursivas mías].

1.1.2.El anhelo universal de felicidad

Epicuro, en su «Carta a Meneceo», argumenta que la filosofía nos compete a todos porque la felicidad, el mayor bien que podemos poseer («si disfrutamos de ella lo poseemos todo»), alberga el poder de llenar nuestra vida de dicha si gozamos de ella o de someterla a una constante inquietud si nos falta:

Quien afirma que aún no le ha llegado la hora (de filosofar) o que ya le pasó la edad, es como si dijera que para la felicidad no le ha llegado aún el momento o que ya lo dejó atrás. [...] Debemos meditar, por tanto, sobre las cosas que nos reportan felicidad porque si disfrutamos de ella, lo poseemos todo, y si nos falta, hacemos todo lo posible para obtenerla.⁹¹⁹

La felicidad —*eudaimonía*— fue reconocida por algunos filósofos de la Antigüedad como un bien superior —e incluso como «el Bien Supremo»⁹²⁰ al que nuestra condición humana es incapaz de renunciar.⁹²¹ De algún modo, se diría que hubieran detectado en los seres humanos un anhelo constitutivo que nos mueve hacia aquello que creemos que nos reporta felicidad⁹²² —sea cual sea la forma en que la concibamos—. De hecho, si no somos felices, si, como afirmaba Epicuro, nos falta su correlato afectivo —la serenidad, la dicha, la paz interior—, haremos todo lo posible para alcanzarla.

1.1.3.Los anhelos de felicidad y de verdad y la consulta filosófica

Cuando una persona solicita una consulta filosófica, lo suele hacer movida por algún tipo de «infelicidad» —sentida como frustración, impotencia, futilidad, vacuidad, ansiedad, confusión, o angustia— que desea comprender y remediar.⁹²³ Y es que, además del anhelo

⁹¹⁹ EPICURO: «Carta a Meneceo», 122, en *op. cit.*, pp. 57-58.

⁹²⁰ «Quizá sea obvio que hay acuerdo en llamar a la felicidad *el Bien Supremo*». (ARISTÓTELES: *Ética a Nicómaco*. Madrid, Alianza, 2007, Libro I, 1097b, p. 59).

⁹²¹ «Sencillamente, es último lo elegible por sí mismo siempre y nunca por causa de otra cosa. Y una cosa así parece ser, sobre todo, la felicidad, pues esta la elegimos siempre por ella misma y nunca por otra cosa, mientras que los honores, el placer, la inteligencia y toda virtud las elegimos, desde luego, por ellas mismas, [...] pero las elegimos también por causa de la felicidad, por suponer que vamos a ser felices por su causa». (*Ibid.*, pp. 57-58).

⁹²² «Resulta, pues, manifiesto que la felicidad es una cosa completa e independiente, ya que es *el fin de la acción*». (*Ibid.*, p. 58).

⁹²³ Aunque en intensidades de distinto grado, la infelicidad está presente, casi de modo ubicuo, en buena parte de los que integramos la comunidad humana actual. Es más, pareciera, como si, de algún modo, hubiéramos asumido que nuestros estados de insatisfacción o de infelicidad son algo connatural a la vida misma; damos por sentado que la felicidad no existe —es algo que, simplemente, se experimenta por momentos—.

Pero las sociedades mercantiles y de consumo actuales también saben lo que Epicuro conocía sobre la felicidad: «cuando nos falta, hacemos todo lo posible para obtenerla». Sabedores de nuestro anhelo constitutivo de felicidad y de que si sentimos su carencia haremos lo posible para alcanzarla, ávidos regimientos de proveedores de objetos y experiencias se afanan por mostrar los múltiples bienes que supuestamente mitigarán nuestra incómoda sensación de «infelicidad»: si pensamos que nuestra tristeza obedece a la monotonía y el aburrimiento presentes en nuestra vida, viajar nos hará sentir vivos (por aquello de que «si no viajas, no vives»); si, por el contrario, vivimos a un ritmo frenético y nos sentimos estresados

de felicidad, nuestra naturaleza humana alberga un impulso intrínseco que nos incita a comprender la verdad sobre nosotros mismos y sobre la realidad. Este anhelo de verdad es el impulso que nos convierte en seres constitutivamente filosóficos.

La indagación de la verdad es un impulso acorde con nuestra naturaleza humana, indisociable de esta, un impulso que nos distingue de otros seres animados y nos eleva

o agotados, lujosos balnearios con la promesa del relax y la tranquilidad que buscamos nos recibirán con los brazos abiertos; si a nuestra vida le falta emoción, podremos convertirla en una aventura yendo de safari o escalando el Everest; en caso de que nuestro sufrimiento comprometa nuestro bienestar psicológico, encontraremos píldoras científicamente testadas que silenciarán los síntomas de cada trastorno reconocido en la última versión del DSM; y si nuestra infelicidad es de índole espiritual, todo un repertorio de titulares publicitarios aparecerán en forma de retiros, yoga, *mindfulness*, meditación, taichí, reiki, *satsangs*... Sabedores de la insatisfacción de fondo que, en menor o mayor medida, padecemos los seres humanos que habitamos este planeta, el macromercado parece tener la solución para casi todo aquello que creemos necesitar: esos objetos y experiencias —*externas*— que nos harán sentir saludables, libres, auténticos, exitosos, seguros y, por fin, «felices».

Sin embargo, toda estrategia destinada a satisfacer con algo externo una necesidad profunda termina resultando inútil e infructuosa.

«Sabrás de hecho que es cierto y que de las cosas admiradas y ansiadas no hay ningún beneficio para quienes las consiguen. A los que aún no las han conseguido les da la impresión de que si las tuvieran junto a sí poseerían todos los bienes. Y luego, cuando las poseen, el mismo ardor, la misma agitación, el asco, el deseo de lo no presente». (EPICTETO: *Disertaciones por Arriano*. Madrid, Gredos, 2010, Libro IV, 174-175, p. 397).

Hemos perdido la capacidad de mantener un hondo contacto con nuestra propia interioridad, olvidando que los únicos que podemos dar respuesta a las profundas inquietudes que anidan en nosotros somos nosotros mismos. No conscientes de que las razones últimas de síntomas como la insatisfacción o la ansiedad pueden obedecer a causas de hondo calado que podemos descubrir y comprender, intentamos apaciguarlos con soluciones del exterior. Al no entender que las distracciones o los remedios sintomáticos —utilizados como estrategias adormecedoras o evitativas— no hacen sino obstaculizar la toma de conciencia del significado de estos signos, obviamos la posibilidad de indagar en las razones últimas de su aparición, pasando por alto que, quizás, guarden relación con necesidades profundas no satisfechas que yacen anidadas en nuestro interior y cuyos ecos de resonancia se expresan a través de nuestro propio cuerpo en forma de algún tipo de sufrimiento —*pathos*—.

sobre ellos.⁹²⁴ Todo ser humano⁹²⁵ ansía profundamente ver, comprender, y experimenta como una degradación la ignorancia y el engaño.⁹²⁶

La dimensión filosófica de los seres humanos, al igual que nuestra aspiración a la felicidad, es algo a lo que no podemos renunciar, salvo a riesgo, como advirtió Séneca, de no vivir realmente.⁹²⁷ No es posible vivir, en el pleno sentido de la palabra, sin mantener vivas las preguntas radicales que atañen a nuestra existencia. «Una vida sin examen no tiene objeto vivirla para el hombre»,⁹²⁸ afirmaba Sócrates.

Por eso, la propuesta de la precursora del enfoque sapiencial intenta recuperar la capacidad transformadora de la filosofía, de modo que quienes aún mantengan viva su

⁹²⁴ Según Cavallé, los poderes cognitivos, creativos y afectivos están presentes no solo en los seres humanos, sino también, en cierto grado, en los animales. Sin embargo, hay características que distinguen las diferentes posibilidades que estas capacidades adquieren en ambos mundos:

«Solo el ser humano busca el conocimiento por el conocimiento; solo el ser humano aspira a la absoluta espiritualidad; solo el ser humano se pregunta por el bien común y elabora códigos morales y de conducta; solo el ser humano crea objetos bellos y se puede consagrar a la contemplación de la belleza; solo el ser humano se pregunta por la verdad de las cosas y por el ser de las cosas —es decir, hace metafísica—. (CM: «En torno a la felicidad». Conferencia impartida en el Foro de Espiritualidad de Logroño. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=5j1wksNXFh8> el 9 de diciembre de 2019).

«En los animales, esta tendencia básica que los conduce a conservar y perfeccionar su ser —y que conlleva un conocimiento implícito de lo apropiado o inapropiado para la preservación propia— está contenida en su capacitación instintiva. En el ser humano, buena parte de este impulso se eleva a volición racional, es decir, está encauzado y modelado por su razón (*lógos*), por sus juicios, por el uso que hace de sus representaciones». (CM: *AS*, p. 164).

⁹²⁵ En ediciones posteriores a la que he manejado en este estudio, la expresión «Todo hombre» ha sido sustituida por «Todo ser humano».

⁹²⁶ CM: *SR*, p. 33.

⁹²⁷ «No tenemos escaso tiempo, sino que perdemos mucho. Nuestra vida es suficientemente larga y se nos ha dado en abundancia para la realización de las más altas empresas si se invierte bien toda entera, pero en cuanto se disipa a través del lujo y la apatía, en cuanto no se dedica a nada bueno, cuando por fin nos reclama nuestro último trance nos percatamos de que ya ha transcurrido la vida que no comprendemos que corría. Así es: no recibimos una vida corta, sino que nos la hacemos, y no somos indigentes de ella, sino dilapidadores.

»[...] a uno lo domina la avaricia insaciable; a otro, su oficiosa aplicación en inútiles empeños; uno se empapa de vino, otro se embota de indolencia; a uno lo agota su ambición siempre pendiente de las decisiones de los demás; a otro, su arrebatado deseo de comerciar lo lleva alrededor de todas las tierras, de todos los mares, con la esperanza de una ganancia; a algunos los atormenta su pasión por la guerra, sin dejar nunca de estar atentos a los peligros ajenos o angustiados por los suyos; los hay a quienes desgasta en una voluntaria esclavitud su veneración a sus superiores, en absoluto agradecida; a muchos los han mantenido ocupados sus pretensiones por la fortuna de otros o su preocupación por la propia; a los más, que no van detrás de nada concreto, los ha lanzado a renovados proyectos su volubilidad errática, inconstante, disgustada consigo misma; a algunos no les gusta nada a dónde pudieran enderezar su rumbo, sino que su destino los sorprende languideciendo y bostezando, de manera que no dudo de que sea cierto lo que en el más grande de los poetas está dicho a modo de oráculo: “escasa es la porción de la vida que vivimos”. De hecho, todo el trecho restante *no es vida*, sino tiempo. Los acosan y cercan por todas partes los vicios y no los dejan alzarse ni levantar los ojos para contemplar la verdad, sino que los retienen hundidos y fijos en su pasión». (SÉNECA: *Sobre la brevedad de la vida*. Madrid, Gredos, 2011, pp. 48-49).

⁹²⁸ PLATÓN: «Apología de Sócrates», 38a, en *Diálogos I*. Madrid, Gredos, 2019, p. 184.

dimensión filosófica constitutiva puedan encontrar en la filosofía una alternativa a las rápidas y «mágicas» soluciones mercantiles que ofrecen falsas promesas de *felicidad*.

Y es que, como explica Cavallé, el problema, con frecuencia, es que confundimos los niveles de nuestras necesidades y los impactos afectivos de su satisfacción:

La satisfacción de nuestras necesidades existenciales (de alimento, seguridad, pertenencia, afecto, instrucción, etcétera) se acompaña de lo que podríamos denominar un contentamiento o *alegría existencial*.

[...] Ahora bien, hay también una *alegría esencial* y un *dolor esencial* que nos dan la medida de cuál es nuestro grado de cercanía o alejamiento con respecto a nuestro propio centro, a nuestra verdad íntima; que nos indican cuándo estamos siendo, o no, un fiel reflejo de eso que somos en esencia y que pulsa por expresarse en nosotros.⁹²⁹

A todos, por tanto, nos incumbe nuestra felicidad: lograr nuestro pleno florecimiento y despliegue; llegar a ser la expresión genuina de nuestras mejores posibilidades; ser, en definitiva, fieles a nosotros mismos. Y a todos nos compete, en consecuencia, labrar una filosofía de vida propia: comprender quiénes somos y dónde reside nuestro mayor bien y felicidad, cuestionar nuestras creencias y convicciones, definir los objetivos últimos de nuestra vida y establecer los principios y valores de su rumbo.

Pero esculpir nuestra vida de acuerdo a lo más propio y singular exige un examen atento y reflexivo, una autoindagación que nos permita alcanzar una visión más elevada de nosotros mismos y de la realidad desde la que poder contactar con nuestra plenitud y felicidad esenciales.

Podríamos decir, por tanto, que el enfoque sapiencial también asume, de algún modo, el consejo de Epicuro: la necesidad de «meditar»⁹³⁰ sobre las cosas que nos reportan una mayor felicidad, pues, como explica Cavallé, el ser humano no puede renunciar a la aspiración a la felicidad, ya que esta le constituye.⁹³¹ Para la filósofa canaria, el movimiento intrínseco a la vida se revela como un proceso creativo de constante actualización de potencialidades latentes, una tendencia actualizadora que se manifiesta en el ser humano como aspiración al desarrollo y a la felicidad.⁹³²

Por tanto, la propuesta del ES sobre la consulta filosófica enfatiza —y así se hace patente en el desarrollo de su metodología— la trascendencia de filosofar en primera persona,⁹³³ la necesidad de no evadir las cuestiones más radicales de nuestra existencia y

⁹²⁹ CM: *SR*, p. 38.

⁹³⁰ «La meditación y el arte de vivir y de morir bien son una misma cosa». (EPICURO: «Carta a Meneceo», 126, en *op. cit.*, p. 60).

⁹³¹ CM: «En torno a la felicidad». Recuperado de: fuente citada.

⁹³² *Ibid.*

⁹³³ El enfoque sapiencial subraya el valor primordial del autoconocimiento; conoce el beneficio que comporta profundizar en las raíces de nuestra infelicidad y de nuestro sufrimiento evitable; entiende el alcance que tiene cuestionar las creencias normativas que guían nuestras acciones; comprende, a fondo, la importancia de escuchar nuestros anhelos más profundos y genuinos; capta el sentido de revisar nuestra forma de percibir, valorar e interpretar el mundo; se percata del mar de fondo bajo el modo en que juzgamos

la exigencia de mantenerlas vivas, aunque ello demande la concreción de cambios vitales importantes en congruencia con los cuestionamientos que se vayan haciendo y las comprensiones que se vayan alcanzando.

1.1.4. La filosofía como crítica de nuestras creencias condicionadas

Labrar una filosofía de vida propia implica cuestionar nuestros prejuicios y asunciones a fin de arribar a nuestras propias intuiciones y a nuestra propia verdad. Decíamos que ser auténticos artífices de nuestra vida —*filósofos*— implica no seguir a ciegas los dictados de las convenciones, de las costumbres y de las creencias vigentes. Es por ello que la consulta filosófica, guiada por los principios del enfoque sapiencial, invita al cuestionamiento de la *filosofía operativa*⁹³⁴ vigente en los consultantes. Con ello se busca que estos tomen conciencia de las opiniones que han asimilado de forma inconsciente o sin suficiente examen y que, en última instancia, se conviertan en sus propios *filósofos* y legisladores.

Y no es que las opiniones o presunciones generales sean necesariamente desechables; lo malo, como dice Epicuro, es adoptar y aplicar en nuestra vida estas opiniones sin antes haberlas pasado por la criba del propio discernimiento:

Impío no es quien reniega de los dioses de la multitud, sino quien aplica *las opiniones de la multitud* a los dioses, ya que *no son intuiciones, sino presunciones vanas*, las razones de la gente al referirse a los dioses, según las cuales los mayores males y los mayores bienes nos llegan gracias a ellos.⁹³⁵

Epicuro nos insta a no guiarnos por las opiniones de la multitud; a no asentir acríticamente a los discursos del poder de nuestra época —por convincentes que parezcan o por elevado que sea el número de personas que parezcan arrastrar—. Nos deben guiar nuestras *intuiciones*, y no los infundados prejuicios de los demás.

Como tendremos oportunidad de explicar más adelante, la tarea filosófica llevada a cabo con los consultantes también concuerda con este principio de la filosofía antigua relativo a la necesidad de cuestionar las opiniones asumidas de segunda mano, una labor orientada a que los consultantes recuperen la capacidad de esculpir su vida en conformidad con su propia verdad íntima y que, en última instancia, deriva en el progresivo desasimio de las creencias asumidas que son fruto de nuestros condicionamientos.

a los demás y nos relacionamos con ellos. Y, en conformidad con esta conciencia, promueve que cada cual examine su vida y penetre en ella con hondura filosófica.

⁹³⁴ La expresión *filosofía operativa* es un concepto acuñado por Mónica Cavallé que ya hemos visto en el capítulo anterior, dedicado a los *conceptos fundamentales del ES*. Dicha expresión, recordémoslo, alude a «nuestra filosofía personal real [...], aquella que realmente opera en nuestra vida cotidiana». (CM: *AS*, p. 175).

⁹³⁵ EPICURO: «Carta a Meneceo», 124, en *op. cit.*, pp. 58-59. [Cursivas mías].

Así expresa esta idea Cicerón:

Convendrá examinar qué es lo que cada uno tiene como suyo, distinguirlo bien y no querer experimentar cómo le caen los caracteres ajenos, pues a cada uno le vienen las cosas tanto mejor cuanto son más exclusivamente suyas.

[...] Y ante todo hemos de decidir quiénes y cómo queremos ser nosotros y en qué género de vida, que es la deliberación más difícil de todas.

[...] Pero la mayor parte, imbuidos por los preceptos de nuestros padres, nos inclinamos fácilmente hacia sus tradiciones habituales y a adoptar sus costumbres. Otros se dejan llevar por el parecer de la multitud y se afanan sobre todo por conseguir lo que parece mejor a la mayor parte.

[...] Muy escaso es el número de aquellos que [...] tuvieron tiempo y libertad para deliberar qué dirección de la vida les sería mejor seguir; en tal caso, uno ha de tomar el partido que esté más en armonía con la propia naturaleza.⁹³⁶

1.2. La filosofía como terapéutica de las pasiones

Si pretende la posesión del contenido de los libros, si se esfuerza por eso y por eso ha salido de su casa, yo le sugiero que se vuelva ahora mismo a casa [...] porque aquello por lo que viajó no vale nada. Lo que vale es esto otro: esforzarse en hacer desaparecer de la propia vida los padecimientos y las lamentaciones [...] y la desdicha y el infortunio.⁹³⁷

Vemos la misma idea expresada por Epicuro: «En primer lugar, hay que creer que la única finalidad del conocimiento de los fenómenos celestes [...] es la tranquilidad y la confianza del alma, y este mismo fin es el de cualquier otra investigación».⁹³⁸

Como vimos en la primera parte de esta investigación, fueron muchos los filósofos del ámbito del *philosophical counseling* que se aprestaron a señalar la íntima conexión existente entre la consulta filosófica y la concepción de la filosofía predominante en la Antigüedad, una práctica que posibilita y aspira a la erradicación de nuestras pasiones.

Buena parte de la filosofía antigua, según Cavallé, se concebía a sí misma como una suerte de terapéutica⁹³⁹ —*therapeutikós*— de las distintas formas de sufrimiento emocional, esclavitud interior o enajenación que el ser humano padecía a consecuencia de sus modos errados o inauténticos de percibir y de ser;⁹⁴⁰ en otras palabras, fruto de la falta de un conocimiento profundo y verdadero de uno mismo y de la naturaleza de la realidad.⁹⁴¹

⁹³⁶ CICERÓN, Marco Tulio: *Sobre los deberes*. Barcelona, Altaya, 1997, Libro I, 113-119, pp. 59-62.

⁹³⁷ EPICURO, *op. cit.*, Libro I, 22-23, p. 69.

⁹³⁸ EPICURO: «Carta a Pitocles», 85-86, en *op. cit.*, p. 38.

⁹³⁹ «Conjunto de prácticas y conocimientos encaminados al tratamiento de dolencias». Recuperado de: <https://dle.rae.es/?id=ZWhoL5n> el 23 de junio de 2019.

⁹⁴⁰ CM: *FMV*, p. 32.

⁹⁴¹ *Ibid.*

Son muchas las referencias que podemos encontrar en los textos de la filosofía antigua que reflejan esta valiosa comprensión: la de que el tipo de vida que vivimos depende, en buena medida, de nuestros juicios, siendo los juicios errados causa de inquietud y de sufrimiento evitable, y los ajustados a la realidad, germen de una vida sabia y feliz.

Epicuro, por ejemplo, que abogará por una vida placentera y tranquila, señala que el foco de nuestra capacidad de discernir ha de dirigirse hacia los *juicios que causan nuestros deseos y aversiones*, pues prestando la debida atención a ellos podremos distinguir aquellos que nos reportan mayor placer y felicidad de los que no lo hacen, pudiendo, finalmente, alejarnos de aquellas opiniones que constituyen la fuente de nuestro desasosiego interior:

Cuando decimos que el placer es la única finalidad, no nos referimos a los placeres de los disolutos y los crápulas, como afirman algunos que desconocen nuestra doctrina o no están de acuerdo con ella o la interpretan mal, sino al hecho de no sentir dolor en el cuerpo ni turbación en el alma.⁹⁴² Pues ni los banquetes ni los festejos continuados, ni el gozar con jovencitos y mujeres, ni los pescados ni otros manjares que ofrecen las mesas bien servidas nos hacen la vida agradable, sino *el juicio certero que examina las causas de cada acto de elección o aversión y sabe guiar nuestras opiniones lejos de aquellas que llenan el alma de inquietud.*⁹⁴³

Nuestros juicios desatinados —aquellos que traen consigo apego o rechazo— tienen el poder de generar en nuestro interior miedo, tristeza, desasosiego e inquietud. Por eso, Epicuro nos exhortará a examinar las creencias que palpitan bajo nuestros mayores temores y penas, así como a erradicarlas con su *tetraphármakon* —la recta opinión sobre los dioses, la muerte, los deseos y el dolor—. ⁹⁴⁴

También Aristóteles reconoce esta conexión entre nuestras ideas y la orientación de nuestros deseos, afirmando la unión entre las ideas verdaderas y las acciones virtuosas —las que, en última instancia, conducen a una vida feliz—:

⁹⁴² Esta ausencia de dolor y de turbación es a lo que se refiere el vocablo griego *ataraxia*.

⁹⁴³ EPICURO: «Carta a Meneceo», 131-132, en *op. cit.*, p. 63. [Cursivas mías].

⁹⁴⁴ «Considera, ante todo, a la divinidad como un ser incorruptible y dichoso [...] y no le atribuyas nunca nada contrario a su inmortalidad ni discordante con su felicidad.

»[...] Acostúmbrate a pensar que la muerte para nosotros no es nada [...] El sabio [...] ni desea la vida ni rehúye dejarla porque para él vivir no es un mal, ni considera que lo sea la muerte.

»[...] Del mismo modo, hay que saber que, de los deseos, unos son naturales, los otros vanos, y entre los naturales hay algunos que son necesarios y otros, tan solo naturales. De los necesarios, unos son indispensables para conseguir la felicidad; otros, para el bienestar del cuerpo; otros, para la propia vida. De modo que, si los conocemos bien, sabremos relacionar cada elección o cada negativa con *la salud del cuerpo o la tranquilidad del alma*, ya que este es *el objetivo de una vida feliz* y con vistas a él realizamos todos nuestros actos. [Cursivas mías].

»[...] Y muchos dolores los consideramos preferibles a los placeres si obtenemos un mayor placer cuanto más tiempo hayamos soportado el dolor. [...] No siempre hay que rehuir el dolor. Según las ganancias y los prejuicios, hay que juzgar sobre el placer y el dolor porque algunas veces el bien se torna en mal y otras veces el mal es un bien». (*Ibid.*, 123-124, 127-128 y 129-130, pp. 58-62).

Y lo que en el Intelecto afirmación y negación, eso mismo es en el Deseo persecución y evitación. Así que —como la virtud moral es una disposición electiva y la elección es una inclinación deliberativa— es menester que, debido a ello, el razonamiento sea verdadero y la tendencia, recta —si es que la elección es virtuosa—, y que la una afirme y la otra persiga las mismas cosas.

[...] Por eso la elección no se da al margen ni del intelecto ni del razonamiento ni de la disposición moral.⁹⁴⁵

Por último, nos detenemos, insistiendo en esta misma idea, en las palabras de Epicteto:

Tal y como son nuestras razones en cada cosa, así son los resultados. Por tanto, cuando hagamos algo inconveniente, a partir de ese día no echaremos la culpa a otra cosa más que a la opinión por la que lo hicimos e intentaremos suprimir y extirpar eso más que los tumores y abscesos del cuerpo.⁹⁴⁶

La analogía médica está muy presente en los textos filosóficos de la Antigüedad, dándonos a entender que, así como la tarea y el fin últimos de la medicina es la sanación de las enfermedades del cuerpo, la filosofía es una terapéutica de nuestras pasiones, es decir, del sufrimiento humano evitable, cuya causa se encuentra en las falsas opiniones y en el uso errado que hacemos de nuestras representaciones.⁹⁴⁷

La ecuación *juicio errado* → *acción condicionada* = *sufrimiento (pathos)* es un principio que se repite entre los filósofos griegos antiguos, así como en las distintas escuelas helenísticas.

Veamos cómo explica Cavallé esta intuición al disertar sobre la filosofía estoica:

Según las enseñanzas estoicas, cuando el impulso básico que dirige nuestro proceso actualizador se encauza a través de juicios errados, es decir, cuando nuestros impulsos particulares se originan en las falsas representaciones que nos hacemos de las cosas, estos impulsos se tornan irracionales e inarmónicos, dando lugar a las «pasiones».

⁹⁴⁵ ARISTÓTELES, *op. cit.*, 1139a, pp. 182-183.

⁹⁴⁶ EPICTETO, *op. cit.*, Libro I, 35, p. 95.

⁹⁴⁷ «El cuerpo es la materia del médico y del masajista; el campo lo es del campesino. Pero la función del hombre bueno y honrado es usar las representaciones conforme a la naturaleza». (*Ibid.*, Libro III, cap. 3, 1, p. 273).

Cavallé explica que «los filósofos estoicos denominan representaciones (*phantasiai*) al modo en que los seres vivos nos representamos interiormente la realidad». (*AS*, p. 154).

«Según los estoicos [...], nuestras representaciones de la realidad pueden ser adecuadas —cuando atribuyen a los hechos sus características naturales— o no serlo. Las representaciones adecuadas abarcarían todas las modalidades de conocimiento fieles a la realidad de las cosas». (*Ibid.*, p. 155).

Aclara después el uso que confiere a este término en su obra *El arte de ser*: «interpretaremos el término *representación* en un sentido amplio y flexible que abarca el ámbito de todo lo conocido, con independencia de la modalidad de conocimiento que esté en juego». (*Ibid.*).

Esta última interpretación del término *representación* es la adoptada en este estudio.

[...] Las pasiones, por consiguiente, son las perturbaciones anímicas, los impulsos, afectos y deseos desordenados que proceden de los juicios errados y que incitan a realizar acciones no ajustadas a los fines de nuestra naturaleza.⁹⁴⁸

Esta intuición es trascendental para la práctica del ES, pues el *objeto* por excelencia de la práctica filosófica, como vimos, es precisamente la *filosofía operativa* del consultante, es decir, el conjunto de los juicios que alimentan las dinámicas mentales, actitudinales y conductuales. En esta filosofía operativa cabe encontrar los juicios limitados que están generando en su vida falta de armonía y sufrimiento.

Por consiguiente, la medicina última, capaz de erradicar nuestro sufrimiento evitable, vendrá siempre de la mano de las nuevas comprensiones alcanzadas tras una labor de discernimiento sobre los puntos ciegos de nuestra filosofía personal.

1.2.1. Los signos de nuestra filosofía de vida

*Una filosofía que no tenga un potencial transformador y liberador no es una buena filosofía.*⁹⁴⁹

M. CAVALLÉ

¿Es que, entonces, existen, «buenas» filosofías de vida y filosofías de vida «no tan buenas»? Nos preguntamos, llegados a este punto, si existe una manera de determinar cuándo nuestra filosofía personal está encaminada en la dirección adecuada, «en armonía con la propia naturaleza», si hay una forma de saber cuándo nuestra vida está orientada en conformidad con los cauces de su dirección intrínseca. Encontramos la respuesta, de nuevo, de la mano de nuestra filósofa de referencia; lo sabremos, dirá Cavallé, por sus efectos:

Hay un criterio que nos indica cuándo la filosofía se está orientando de forma efectiva hacia la verdad, cuándo está logrando su objetivo. La señal es la siguiente: la transformación ascendente y permanente de nuestro nivel de conciencia, una transformación que tiene, más tarde o más temprano, signos y frutos: la profundidad de nuestra mirada interior, la paz, la alegría esencial y la libertad.⁹⁵⁰

Conclusión

De acuerdo a la filosofía entendida como terapéutica de vida, y asumiendo que la causa última de nuestro sufrimiento evitable reside en la limitación de nuestras creencias, debemos concluir que no es posible sustituir la tarea del autoconocimiento —llevada a

⁹⁴⁸ CM: AS, p. 165.

⁹⁴⁹ CM: SR, p. 47.

⁹⁵⁰ *Ibid.*, p. 46.

cabo con radicalidad filosófica— por ningún otro tipo de actividad. No se pueden adquirir los frutos del autoexamen como se adquiere cualquier bien del mercado.

Hemos de cultivar nuestra dimensión filosófica a fin de que la alquimia del conocimiento verdadero, alumbrado en uno mismo, obre su efecto liberador. Se trata de un proceso *interno*, no sustituible por nada que podamos adquirir del exterior. Nadie ni nada puede realizar por nosotros esa ejercitación hacia la profunda transformación de nuestro ser: ningún maestro o gurú, ninguna idea verdadera prestada, ninguna enseñanza ajena podrá sustituir la tarea que se corresponde con la activación de nuestra dimensión filosófica y su capacidad para discernir y alumbrar nuestra propia verdad.

1.3. La filosofía como modo de vida y de transformación interior

La filosofía era inicialmente un camino de liberación y de transformación.

M. CAVALLÉ⁹⁵¹

Como en las características destacadas anteriormente, encontramos también en la unión entre filosofía y modo de vida, y en la capacidad transformadora de la filosofía, una afinidad evidente con la visión del enfoque sapiencial. Esta cualidad transformadora, como dijimos en el apartado 6 del capítulo I, constituye uno de los puntos de partida fundamentales de la práctica en la consulta filosófica.

Hallamos en los textos filosóficos de la Antigüedad, como reconoce Cavallé, múltiples referencias a la unión entre filosofía y modo de vivir, entre la actividad filosófica y su correlato vivencial: el cambio de vida acorde a la profundización gradual del conocimiento de sí y de la realidad.

La filosofía en sus inicios buscaba acceder al verdadero conocimiento, a la «comprensión», a la «visión». Por este motivo, la filosofía constituía, para quien la practicaba, un riesgo. Requería estar dispuesto a dejarse transformar por lo conocido; una transformación que nunca se sabe de antemano adónde nos va a conducir ni qué modalidad va a adoptar. Exigía abandonar todas las seguridades, muy en particular las que, bajo la forma de ideas y creencias, protegen nuestro yo y le ofrecen consuelo a cambio de su estancamiento. Era una invitación a vivir a la intemperie con la sola protección —la única real— de la verdad. Lo que motivaba entonces a la filosofía era el amor a la verdad, entendido [...] como la disposición a ser uno mismo «verdadero».⁹⁵²

⁹⁵¹ *Ibid.*, p. 72.

⁹⁵² *Ibid.*, pp. 62-63.

El anhelo de verdad por la verdad misma y el compromiso por vivir en conformidad con ella eran entonces las guías primordiales que orientaban el rumbo de las navegaciones filosóficas de sus distintos timoneles:

Al igual que la materia del arquitecto es la madera y la del escultor, el bronce, así la propia vida de cada uno es la materia del arte de la vida.

EPICTETO⁹⁵³

1.3.1. Los distintos acentos de la filosofía

Tras una última época en la que la filosofía había puesto su énfasis en una labor eminentemente teórica y especulativa —dejando de lado la faceta concerniente a las inquietudes de la vida concreta de los individuos—, la revisión de la filosofía antigua griega que algunas obras de reconocidos filósofos —como Martha Nussbaum o Pierre Hadot— trajeron a nuestras manos permitió que muchos de sus afanados lectores volviéramos a recordar algunos de sus principios fundamentales y valores olvidados.

Varios de sus más renombrados libros —como *La terapia del deseo* o *La filosofía como forma de vida*— constituyeron referentes frecuentemente citados por los adalides del movimiento del *philosophical counseling* a la hora de recordar y exigir una nueva revitalización de estas características originarias de la filosofía, últimamente descuidadas u olvidadas. Fueron aportaciones acordes con la misma línea de estudio e investigación que nuestra filósofa de referencia había desarrollado antes de que ella misma conociera los libros mencionados. Las obras de todos ellos volvieron a recordar a sus lectores la fundamental e irrenunciable ligazón existente entre filosofía y forma de vivir presente en la filosofía antigua.

1.3.2. La recuperación del sentido originario de la filosofía en el enfoque sapiencial: la unión entre conocimiento y ser

Originariamente, cuando la filosofía era aún sabiduría, filosofía, conocimiento y transformación iban de la mano. En otras palabras, los primeros filósofos consideraban que solo se podía acceder al conocimiento profundo de la realidad, a la dimensión que revelaba su sentido, a través de la modificación radical de uno mismo.⁹⁵⁴

Heráclito, Parménides, Pitágoras, Sócrates..., no eran profesores de filosofía ni profesionales del pensamiento. No especulaban; no estaban proponiendo sistemas teóricos o explicativos. Encarnaban ellos mismos todo un modelo de vida. Invitaban a los aspirantes a filósofos, a los amantes de la sabiduría, a adentrarse en un camino de

⁹⁵³ EPICTETO, *op. cit.*, Libro I, cap. 15, 2, p. 103.

⁹⁵⁴ CM: SR, p. 57.

purificación, en una iniciación vital tras la cual no serían los mismos ni verían el mundo del mismo modo.⁹⁵⁵

La especulación teórica disociada del ser del filósofo no tenía sentido para buena parte de los filósofos de la antigua Grecia. Del mismo modo, la precursora del ES insiste en la unidad radical entre transformación y conocimiento⁹⁵⁶ (una unidad fundamentada, como vimos, en la conexión indisociable entre *conocimiento y ser*):

Ambas dimensiones [...] son dos rostros de lo mismo, acontecen en un único movimiento: *toda transformación permanente de nuestro ser se origina en una toma de conciencia o comprensión de algún aspecto de la realidad, y, paralelamente, toda comprensión profunda nos transforma.*⁹⁵⁷

En esta línea, veamos cómo explica Cicerón su falta de aprecio por el desmedido esfuerzo intelectual sobre intrincados aspectos que no reportan nada de verdadero valor a nuestra vida y el doble objeto —en realidad, la cara y cruz de una única moneda— al que, en su opinión, debe dedicarse nuestra actividad intelectual y contemplativa:

Todos nos vemos arrastrados y conducidos hacia el deseo del conocimiento y de la ciencia, creemos que es hermoso el sobresalir en ello. [...] Pero en el secundar este estímulo, que es natural y honesto, hay que precaver dos vicios: el primero, que no demos por conocido lo que ignoramos y obremos en su consecuencia sin pruebas.

[...] El otro defecto consiste en aplicar, como hacen muchos, un celo desmedido y un trabajo ímprobo a cosas oscuras y difíciles y sobre ello no necesarias.

[...] Toda actividad mental y toda contemplación del alma deberán versar en torno a tomar una determinación sobre las cosas honestas y atinentes a *la vida cabal y feliz, o del estudio y conocimiento de la verdad.*⁹⁵⁸

Por tanto, vida feliz y virtuosa —en el sentido de cumplir con excelencia nuestra función más propia—⁹⁵⁹ y conocimiento de la verdad estaban entonces inseparablemente unidos. Cada escuela de filosofía promocionaba un estilo de vida diferente y cada una de sus doctrinas ofrecía a quienes se consagraban a sus principios la promesa de alcanzar máximos bienes, como la *ataraxia* en el epicureísmo o la *apatheia* en el estoicismo. Por consiguiente, cada modo de vida conllevaba una determinada ejercitación que, precisamente, consistía en encarnar aquellas virtudes acordes a su ética particular. Es por

⁹⁵⁵ *Ibid.*, p. 58.

⁹⁵⁶ *Ibid.*, p. 60.

⁹⁵⁷ *Ibid.*

⁹⁵⁸ CICERÓN, Marco Tulio: *Sobre los deberes*. Barcelona, Altaya, 1997, Libro I: «De la sabiduría» [18-20], p. 13. [Cursivas mías].

Nótese cómo la última afirmación de Cicerón acaba con la idea expresada en el apartado anterior sobre los dos intereses máximos de la filosofía en la Antigüedad: el conocimiento de la verdad y la elección de una vida feliz.

⁹⁵⁹ «La virtud de algo es aquello que resulta adecuado a su función». (ARISTÓTELES: *op. cit.*, 1139a, p. 182).

«Trabajaremos, por consiguiente, con especial ahínco en aquellas cosas para las que seamos más aptos». (CICERÓN, M. T.: *op. cit.*, Libro I, 114, p. 59).

esto por lo que, dentro de cada una de sus propuestas, había principios que recordar y que seguir.

Los conocimientos filosóficos alcanzados eran menospreciados si no se encarnaban con coherencia en la propia vida, dando viva muestra de su personificación:

Toda ciencia separada de la justicia y de las demás virtudes se revela como astucia, no como sabiduría.

SÓCRATES⁹⁶⁰

«¡Tú ven aquí! ¡Muéstrame tus progresos!». Como si habláramos con un atleta y al decirle: «Muéstrame tus hombros», me contestara: «¡Mira mis pesas!». ¡Allá os las compongáis las pesas y tú! Yo quiero ver los resultados de las pesas. «¡Coge el tratado sobre el impulso y mira cómo me lo he leído!». ¡Esclavo! No busco eso, sino cuáles son tus impulsos y tus repulsiones, tus deseos y tus rechazos, cómo te aplicas a los asuntos y cómo te los propones y cómo te preparas, si de acuerdo o en desacuerdo con la naturaleza. Y si es de acuerdo con la naturaleza, muéstramelo y te diré que progresas; pero si es en desacuerdo, vete y no te limites a explicar los libros. [...] No busquéis nunca en un sitio vuestra tarea y en otro vuestro progreso.⁹⁶¹

1.3.3. La 'verdad-sabiduría' como concepto regulador del saber filosófico

La sabiduría y la prudencia proceden de la investigación y el hallazgo de la verdad, que es el cometido propio de esta virtud.

Porque *cuanto con más claridad penetra uno en la verdad de las cosas* y más aguda y rápidamente puede no solamente ver, sino también explicar sus íntimas razones, *es tenido justamente por el más prudente y el más sabio*. Esta virtud *tiene la verdad como objeto de su consideración y de su actividad*.⁹⁶²

En la filosofía antigua, aquel que conocía la verdad, la encarnaba, y aquel que se expresaba en conformidad con su verdad era considerado un filósofo, un sabio. En la Antigüedad, por tanto, el verdadero filósofo era el sabio, una figura reconocida no por su erudición o por su brillantez intelectual, sino, en expresión de Cavallé, «por lo que irradiaba su propio ser».⁹⁶³

La filosofía, allí donde es fiel a sí misma y la búsqueda de la verdad prima sobre la búsqueda de seguridad, tiene una mira más profunda: no la de saciar nuestra mente con ideas, [...], sino la de alimentar nuestro ser con la realidad, con la verdad viva.⁹⁶⁴

⁹⁶⁰ PLATÓN: «Menéxeno», 247a, en *Diálogos II*. Madrid, Gredos, 2008, p. 186.

⁹⁶¹ EPICETO, *op. cit.*, Libro I, cap. 4, 13-17, p. 68.

⁹⁶² CICERÓN, M. T., *op. cit.*, Libro I, 15-16, p. 12. [Cursivas mías].

⁹⁶³ CM: SR, p. 47.

⁹⁶⁴ *Ibid.*, p. 43.

El filósofo, por tanto, no es el que acumula o posee mayor cantidad de conocimientos, sino el que, examinándose a sí mismo y viendo las limitaciones de las creencias que conforman su filosofía de vida, las ha podido trascender a la luz de su nueva visión en un camino de progresiva fidelidad hacia sí mismo. Ser cada vez más idéntico a sí mismo: así podríamos denominar el camino hacia la sabiduría. El sabio, por tanto, está en concordancia consigo mismo; es aquel que muestra coherencia entre su propio pensar, querer y actuar una vez liberado en buena medida de los prejuicios y de las falsas creencias que condicionaban y distorsionaban su visión. Como afirma Cavallé: «A toda comprensión profunda acompaña un ahondamiento en nosotros mismos que se traduce en una creciente plenitud, libertad interior y serenidad, y en una ampliación de nuestra conciencia».⁹⁶⁵

⁹⁶⁵ *Ibid.*, p. 45.

Recordemos el presupuesto del ES que afirma que «tomar conciencia, ver, no equivale a especular» (parte II, cap. I, apdo. 4). Afirmábamos, entonces, que, no es lo mismo la comprensión profunda y sentida sobre un aspecto de la realidad que pensar, analizar o articular, un tema, es decir, que la razón discursiva. (*Ibid.*)

1.4. La verdad como fin en sí

Veamos algunas reflexiones de Aristóteles sobre el concepto *verdad*:

Por lo demás, es correcto que la filosofía se denomine *ciencia de la Verdad*. En efecto, el fin de la ciencia teórica es la verdad.⁹⁶⁶

Y que, de las ciencias, aquella que se escoge por sí misma y por amor al conocimiento es sabiduría en mayor grado que la que se escoge por sus efectos.⁹⁶⁷

Y de nuevo Aristóteles:

Que (la sabiduría) no es una ciencia productiva resulta evidente ya desde los primeros que filosofaron [...] Así pues, si filosofaron por huir de la ignorancia, es obvio que perseguían el saber por afán de conocimiento, y no por utilidad alguna. [...] Es obvio, pues, que no la buscamos por ninguna otra utilidad, sino que, al igual que un hombre libre es, decimos, aquel cuyo fin es él mismo y no otro, así también consideramos que esta es la única ciencia libre: solamente ella es, en efecto, su propio fin.⁹⁶⁸

Una de las exigencias básicas del enfoque sapiencial, como vimos, es el requerimiento de que la práctica filosófica de las consultas no se instrumentalice: «Una indagación filosófica es genuina cuando es un fin en sí misma, cuando está motivada por el amor a la verdad, y no cuando se la considera, exclusivamente, un medio para superar nuestros problemas».⁹⁶⁹

La precursora del ES subraya el valor desinteresado de la filosofía: «La actividad filosófica es desinteresada, pues quiere la verdad por ella misma, no por su posible provecho, por sus resultados o frutos»,⁹⁷⁰ y añade que «solo las actividades valiosas *per se*, que no se orientan exclusivamente hacia la obtención futura de ciertos resultados, [...] satisfacen nuestra necesidad de ser en plenitud».⁹⁷¹

Ahora bien, el hecho de que la filosofía sea un *fin en sí* no es lo mismo que convertirla —como algunos sugieren— en un saber *inútil*. En opinión de Cavallé:

La supuesta «esterilidad» o «inutilidad» de la filosofía es el principal argumento que esgrimen sus detractores y lo que les ha llevado a considerarla un saber culturalmente prescindible. La mayoría de los filósofos [...] consideran, por el contrario, que el valor de la filosofía, lo que le otorga su especial dignidad, radica precisamente [...] en que es una actividad libre que no precisa venderse a ningún resultado.⁹⁷²

Prueba de que no es un saber inútil son los efectos transformadores derivados del esclarecimiento y el cuestionamiento crítico de la filosofía de vida de los consultantes. La

⁹⁶⁶ ARISTÓTELES: *Metafísica*. Madrid, Gredos, 2008, Libro Segundo, cap. I, 993b, p. 122.

⁹⁶⁷ *Ibid.*, Libro Primero, cap. II, 982a, p. 75.

⁹⁶⁸ *Ibid.*, 982b, pp. 76-77.

⁹⁶⁹ CM: *FMV*, p. 70.

⁹⁷⁰ CM: *SR*, p. 33.

⁹⁷¹ *Ibid.*, p. 34.

⁹⁷² *Ibid.*, p. 28.

transformación que dicha práctica filosófica opera en ellos, como afirma Cavallé, se traduce, generalmente, en cambios concretos que mejoran sustancialmente sus vidas.⁹⁷³

1.4.1. La 'verdad-veracidad' como fin no instrumental del enfoque sapiencial

Cavallé insistirá, sin embargo, en que, a pesar de los beneficios mencionados, el cometido de la consulta filosófica no es favorecer un equilibrio superficial en el consultante ni procurar su bienestar a toda costa;⁹⁷⁴ el objetivo último de la consulta filosófica —el que orienta su tarea— no lo define ninguno de tales efectos secundarios, sino el afán de mayor verdad/veracidad: «No hay verdad sin veracidad».⁹⁷⁵

En palabras de Cavallé: «No hay compromiso con la verdad si no hay un compromiso radical —que no admite componendas, que exige que esto se quiera por encima de todo— con la propia veracidad».⁹⁷⁶

Veamos a lo que se refiere la precursora del ES con el término *veracidad*:

Ser veraces, vivir verdaderamente, equivale a vivir conscientemente, atentamente; es abrir los ojos a la realidad y comprometernos con que esta sea nuestra prioridad por encima de todo; es respetar profundamente los hechos, «lo que es», «lo que hay», nos guste o no nos guste, tanto si agrada a nuestro ego como si no.

Este compromiso no es algo abstracto. Su campo de acción por excelencia ha de ser nuestra vida cotidiana. Somos veraces, por ejemplo, cuando *no evadimos la mirada* ante lo que nos puede revelar que nos hemos equivocado; cuando tenemos la valentía de *contemplar directamente los hechos*, aunque sean dolorosos; si nos alegramos con lo que nos revela algún límite de nuestro pensamiento, de nuestro modo de ser o actuar, porque ello nos da la posibilidad de comprenderlo y superarlo; si *no buscamos en el exterior* la causa exclusiva de nuestros estados internos *ni culpamos a los demás* y a las circunstancias por nuestro malestar o frustración; somos veraces al no correr una cortina de humo, de inconsciencia, ante los asuntos que tenemos pendientes y al no utilizar el desorden y la dispersión como un medio para evadir nuestra atención de lo fundamental; cuando no evitamos la confrontación y el reto; si profundizamos en una cuestión, aunque sospechemos que ello nos llevará a cuestionar lo que hemos pensado y defendido con

⁹⁷³ CM: *FMV*, p. 71.

Entre los beneficios más frecuentes que los consultantes reconocen, cabe mencionar los siguientes: una disminución de su sufrimiento emocional —ansiedad, tristeza, etc.—; una mayor claridad para definir vías de solución a sus problemas; una mayor conciencia de estar protagonizando su vida; una mayor comprensión sobre el origen de su malestar o insatisfacción; una comprensión más profunda de su pasado y una reinterpretación más imparcial y lúcida sobre él; la sensación de un mayor sentido en sus vidas; mayor confianza en sí mismos y en la vida; y una nueva sensación de revitalización, expansión y amplitud de miras.

⁹⁷⁴ *Ibid.*, p. 67.

⁹⁷⁵ CM: *SR*, p. 206.

⁹⁷⁶ *Ibid.*, p. 209.

anterioridad, o si escuchamos al que más inteligentemente cuestiona nuestras ideas o nuestro comportamiento, porque es el que más nos puede enseñar...⁹⁷⁷

En consonancia con el fin de la filosofía preservado en la Antigüedad, el enfoque sapiencial se deslinda de aquellos enfoques que defienden una utilización instrumental de la filosofía, por muy legítimos que se muestren los objetivos que persiguen. Como afirma la fundadora del ES, «la filosofía vendida a un fin ya no es filosofía».⁹⁷⁸

Por último, recordamos unas palabras de Epicteto que avalan y ejemplifican esta visión sobre la clase de bienes que persigue la filosofía: «La filosofía no promete al hombre conseguirle algo de lo exterior; si lo hace, estará aceptando algo extraño a su propia materia.»⁹⁷⁹

1.4.2. El respeto por la realidad como criterio de transformación profunda

¿En dónde reside la esencia de los males y los bienes? En donde esté también la verdad. En donde esté la verdad, allí también la naturaleza.

EPICTETO⁹⁸⁰

Esta concepción de la filosofía que venimos explicando se traduce, por tanto, en la adopción de una «voluntad básica de verdad»⁹⁸¹ entendida como disposición a aceptar la realidad tal y como es. Solo desde el amparo de esta actitud filosófica radical puede brotar la verdadera transformación de uno mismo. En palabras de Cavallé:

El criterio de toda transformación profunda ha de ser el «respeto por la realidad», o, dicho de otro modo, la «voluntad básica de verdad».

⁹⁷⁷ *Ibid.*, p. 206-207. [Cursivas mías].

Podríamos decir, por tanto, que una vida veraz implica, en primer lugar, vivir de forma consciente, adoptar en la propia vida una voluntad incondicional de ver con objetividad y profundidad, y en segundo lugar, la disposición a asumir con honestidad, coherencia y responsabilidad aquello que, de la mano de esta voluntad, vamos viendo.

Finalmente, veamos, también de la mano de Cavallé, ejemplos de actitudes contrarias a la veracidad:

«Vivir inconscientemente es, por ejemplo, eludir los problemas que tienen las personas que queremos y en las que nos apoyamos, porque ello nos podría desestabilizar. Evitar ver las limitaciones de un compañero o de una relación íntima para que pueda ser realidad la historia de amor que nuestro yo-ideal quiere vivir. Desear que una situación sea de una determinada manera y eludir por ello verla tal y como es. Decir que las uvas están verdes porque no podemos alcanzarlas. Ser evasivos frente a una situación que nos incomoda o nos duele, aunque la vida nos esté exigiendo afrontarla [...]. Tapar nuestra ignorancia con imprecisión y vaguedad. Decir que alguien no respeta nuestras convicciones porque cuestiona algo que no estamos dispuestos a cuestionar; no reconocer que, si nos apegamos tan visceralmente a unas ideas, a unas creencias, y nos molesta tanto que las cuestionen, es porque las utilizamos como un instrumento para exorcizar nuestra inseguridad...». (*Ibid.*, p. 207).

⁹⁷⁸ CM: SR, p. 36.

⁹⁷⁹ EPICTETO, *op. cit.*, Libro I, cap. 15, 2, p. 103.

⁹⁸⁰ *Ibid.*, Libro II, cap. 2, 14, p. 163.

⁹⁸¹ *Ibid.*

No entiendo por «voluntad de verdad» la búsqueda de respuestas teóricas que resuelvan nuestras dudas (una búsqueda que puede estar motivada por la inseguridad y el deseo de control, no necesariamente por el amor a la verdad), sino la determinación a ver las cosas tal como son, [...] así como la disposición [...] a asumir la realidad tal como es.⁹⁸²

⁹⁸² *Ibid.*

Más adelante, cuando abordemos las influencias estoicas del ES, abundaremos en la explicación de este principio.

2. Sócrates

Si hubo un filósofo reivindicado por el *philosophical counseling* en sus inicios, este fue, sin duda, Sócrates. Esto es natural si tenemos en cuenta el unánime reconocimiento del diálogo mayéutico como fuente de inspiración metodológica que entonces tuvo lugar. Es este un aspecto esencial de la consulta filosófica, en el que late la intuición socrática de que el verdadero filósofo es el que es capaz de facilitar que su interlocutor alumbre su propia sabiduría interior.

La influencia socrática en el enfoque sapiencial, empero, va más allá de su participación en dicho consenso. Existen otras intuiciones dentro de la tradición socrática que también han inspirado el desarrollo teórico y metodológico del ES y que palpitan vívidamente en algunos de sus presupuestos más importantes. Son a las que vamos a dedicar nuestra atención a lo largo de este apartado.

2.1.El mal es ignorancia

SÓCRATES. [...] ¿No todos, en tu opinión, mi distinguido amigo, desean cosas buenas?

MENÓN. Me parece que no.

SOC. ¿Algunos desean las malas?

MEN. Sí.

SOC. Y creyendo que las malas son buenas, dices, ¿o conociendo también que son malas, sin embargo las desean?

MEN. Ambas cosas, me parece.

SOC. ¿De modo que te parece, Menón, que si uno conoce que las cosas malas son malas, sin embargo las desea?

MEN. Ciertamente.

[...]

SOC. ¿Considerando que las cosas malas son útiles a quien las hace suyas o sabiendo que los males dañan a quien se le presentan?

MEN. Hay quienes consideran que las cosas malas son útiles y hay también quienes saben que ellas dañan.

SOC. ¿Y te parece también que saben que las cosas malas son malas quienes consideran que ellas son útiles?

MEN. Me parece que no, de ningún modo.

SOC. Entonces, es evidente que no desean las cosas malas quienes no las reconocen como tales, sino que desean las que creían que son buenas, siendo en realidad malas. De manera

que quienes no las conocen como malas y creen que son buenas, evidentemente las desean como buenas.⁹⁸³

Sócrates, como afirma Pierre Hadot, creía que «si el hombre comete el mal moral, es porque cree encontrar el bien en él, y si es virtuoso, es que sabe con toda su alma y todo su ser en dónde radica el verdadero bien».⁹⁸⁴ De lo cual, señala el filósofo francés, se deriva su propia misión: «Todo el papel del filósofo consistirá, pues, en permitir a su interlocutor “percatarse”, en el sentido más fuerte de la palabra, de cuál es el verdadero bien, de cuál es el verdadero valor».⁹⁸⁵

Encontramos en el enfoque sapiencial, tal como vimos en el apartado 4 del capítulo I, el presupuesto filosófico que afirma que «detrás del sufrimiento mental evitable hay ignorancia existencial». En consecuencia, y de forma análoga a la misión socrática, la *tarea* que se autoasignará el filósofo práctico será la de favorecer que el consultante vea por sí mismo los puntos ciegos que le impiden relacionar la limitación de las creencias que orientan su vida y los efectos existenciales de su limitada visión, una labor llevada a cabo en una progresiva ascesis hacia las creencias más radicales sobre su identidad y sobre los fines últimos que persigue.

Podríamos decir, por consiguiente, y sin temor a equivocarnos, que el problema del mal en Sócrates se reduce, en definitiva, a un déficit de comprensión acerca de la naturaleza última de nuestro ser —a una falta de autoconocimiento— y, como derivación, a un problema de ignorancia acerca del lugar en el que radica nuestro verdadero bien.

Son múltiples las citas de los diálogos de Platón que podríamos aportar a fin de refrendar la convicción socrática de que, cuando el hombre no elige su verdadero bien, lo hace por ignorancia. Recogemos dos breves citas:

La acción que yerra por falta de conocimiento, sabéis vosotros, sin duda, que se lleva a cabo por ignorancia.

SÓCRATES⁹⁸⁶

⁹⁸³ PLATÓN: «Menón», 77c-e, en *Diálogos II*, pp. 295-296.

Un principio, por cierto, que Aristóteles parece cuestionar: «Podría uno preguntarse cómo es que alguien es incontinente si tiene una concepción recta. Algunos, desde luego, dicen que no puede serlo si tiene conocimiento: extraño sería que, si está presente el conocimiento, lo dominara otra cosa y lo «arrastrara como un esclavo». En efecto, Sócrates combatía por completo este argumento en la idea de que no existe la incontinencia: nadie obra contra lo mejor suponiéndolo tal, sino por ignorancia. Ahora bien, este argumento está en abierta pugna con la evidencia y es preciso seguir indagando acerca de esta afección, si es que sucede por ignorancia, de qué modalidad de ignorancia se trata». (ARISTÓTELES: *Ética a Nicómaco*, Libro VII, 1145b, p. 204).

⁹⁸⁴ HADOT, P.: *¿Qué es la filosofía antigua?* México, Fondo de Cultura Económica, 1998, p. 47.

⁹⁸⁵ *Ibid.*

⁹⁸⁶ PLATÓN: «Protágoras», 357e, en *Diálogos I*, p. 590.

Pues si en algo yo no obro rectamente en mi modo de vivir, ten la certeza de que no yerro intencionadamente, sino por mi ignorancia.

SÓCRATES⁹⁸⁷

2.1.1. Resonancias socráticas en el estoicismo

Como veremos más adelante, encontraremos esta intuición socrática en otras líneas de pensamiento con influjo en el enfoque sapiencial. Rescatamos, como ejemplo, una cita de Cavallé en la que afirma la ascendencia de esta tesis socrática —presente en las principales sabidurías de Oriente— en el estoicismo:⁹⁸⁸

El pensamiento estoico retoma la tesis socrática [...] de que nadie obra el mal con plena conciencia de lo que hace, pues todo el mundo busca su bien, es decir, todo el mundo aspira a la felicidad. Se obra mal porque se tienen juicios errados sobre dónde radica nuestro verdadero bien. Cada cual se inclina en cada momento hacia la que considera la mejor opción entre aquellas de las que dispone en función de su nivel de conciencia, de su marco representacional consciente o inconsciente. Es su filosofía operativa la que limita su marco cognitivo y, en consecuencia, sus opciones de respuesta.⁹⁸⁹

Y lo constatamos a través de una cita de Epicteto: «¿Qué piensas? ¿Que voluntariamente caigo en el mal y pierdo el bien? ¡Nada de eso! ¿Cuál es, pues, la causa de mi error? La ignorancia».⁹⁹⁰

Conclusión

No elegimos el mal voluntariamente, sino por ignorancia. Cuando nos conducimos de un modo tal que acaba dañándonos o perjudicándonos, lo hacemos debido a no haber realizado una completa valoración y un correcto discernimiento sobre lo que, en última instancia, nos conviene o beneficia máximamente; a causa de no haber comprendido, en profundidad, una situación y de no haberla valorado con justeza y corrección. En definitiva, erramos en la conducción de nuestra vida no porque intencionalmente lo queramos así, sino porque nuestra valoración de la realidad y de nosotros mismos carece

⁹⁸⁷ PLATÓN: «Gorgias», 488a, en *Diálogos II*, p. 87.

⁹⁸⁸ CM: AS, p. 204.

⁹⁸⁹ *Ibid.*, pp. 204-205.

⁹⁹⁰ Citado en CM: AS, p. 205.

Por esta razón, afirmará Marco Aurelio:

«Cada vez que alguien cometa una falta contra ti, medita al punto qué concepto del mal o del bien tenía al cometer dicha falta. Porque, una vez que hayas examinado eso, tendrás compasión de él y ni te sorprenderás ni te irritarás con él, ya que comprenderás tú también el mismo concepto del bien que él, u otro similar. En consecuencia, es preciso que le perdones. Pero aun si no llegas a compartir su concepto del bien y del mal, serás más fácilmente benévolo con su extravío». (AURELIO, Marco: *Meditaciones*. Madrid, Gredos, 2011, Libro VII, 26, p. 151).

de la suficiente lucidez, amplitud y profundidad para penetrar en la naturaleza de aquel aspecto de la realidad con el que tratamos, y para penetrar no en un sentido meramente intelectual, sino hasta alcanzar una honda «comprensión sentida» del mismo.

2.2. La orientación intrínseca de la voluntad hacia el bien

Como explicamos a continuación —y como expusimos en el apartado dedicado a sus presupuestos—,⁹⁹¹ el enfoque sapiencial también asume la intuición socrática, íntimamente relacionada con la anterior, de que la voluntad del ser humano se orienta de forma intrínseca hacia el bien —si bien esta dirección está mediatizada por lo que *subjetivamente* considera como conveniente o beneficioso—.

—Si entonces —dije yo— lo agradable es bueno, nadie que sepa y que crea que hay otras cosas mejores que las que hace, y posibles, va a realizar luego esas, si puede hacer las mejores. Y dejarse someter a tal cosa no es más que ignorancia, y superarlo, nada más que sabiduría.

Les pareció bien a todos.

—¿Qué entonces? ¿Ignorancia llamáis a esto: a tener una falsa opinión y estar engañados sobre asuntos de gran importancia?

También estuvieron de acuerdo.

—Por tanto —les dije—, hacia los males nadie se dirige por su voluntad, ni hacia lo que cree que son males, ni cabe en la naturaleza humana, según parece, disponerse a ir hacia lo que cree ser males, en lugar de ir hacia los bienes. Y cuando uno se vea obligado a escoger entre dos males, nadie elegirá el mayor si le es posible elegir el menor.⁹⁹²

No elegimos, por tanto, hacer el mal de forma voluntaria, afirma Sócrates: valoramos y juzgamos qué es lo más conveniente para nosotros de acuerdo a nuestro nivel de conciencia —a nuestra mayor o menor *ignorancia* o *sabiduría*—. Nuestras conductas siempre tienden hacia lo que, *en cada momento*, creemos que nos reportará un bien mayor; solo que no siempre tenemos la lucidez suficiente para distinguir, de entre la escala de bienes que están en juego en cada circunstancia, dónde reside nuestro mayor bien.

Sin embargo, esta tesis socrática puede parecernos contraintuitiva. Cuando nos remitimos a nuestra experiencia común, esta parecería confirmar algo muy distinto a lo que afirma Sócrates: constatamos con frecuencia que, aun «sabiendo» lo que es mejor para nosotros, nuestros impulsos se dirigen en sentido contrario. ¿Desmiente este hecho

⁹⁹¹ En el cap. I, aptdo. 4, punto 5, figura el siguiente presupuesto del ES: «La voluntad humana se orienta, estructuralmente, hacia lo que percibe como un bien».

⁹⁹² PLATÓN: «Protágoras», en *Diálogos I*, 358 b-d, p. 591.

Una intuición refrendada también por Aristóteles: «Todo conocimiento y elección tienden a un bien». (ARISTÓTELES: *Ética a Nicómaco*, Libro I, 4, 1095a, p. 50).

la intuición socrática relativa a la dirección intrínseca de nuestra voluntad hacia el bien? Cavallé arroja luz sobre esta cuestión:

Con frecuencia, no hacemos lo que sabemos que es bueno para nosotros; a menudo, nuestras emociones e impulsos nos conducen en direcciones contrarias a las que nuestra razón considera convenientes.

[...] En efecto, ante situaciones de este tipo [...] *apelamos, para explicar esta división, a la falta de fuerza de voluntad (desde el supuesto de que la voluntad y el conocimiento están disociados)*.⁹⁹³

Sin embargo, todas nuestras tendencias, afirma finalmente Cavallé, «se orientan hacia lo percibido como un bien [...]; solo que tenemos ideas erradas y contradictorias sobre dónde radica nuestro verdadero bien».⁹⁹⁴

La dificultad con la que nos topamos en nuestras elecciones, por tanto, estriba en no tener plena conciencia de las consecuencias, servidumbres o impedimentos que nos acarrea el hecho de perseguir bienes que, en última instancia, no contribuyen a nuestra mayor felicidad.⁹⁹⁵

2.2.1. El poder persuasivo de las creencias

SÓCRATES. Continuemos; vamos a examinar lo siguiente: ¿existe algo a lo que tú llames *saber*?

GORGAS. Sí.

SÓC. ¿Y algo a lo que llames *creer*?

GOR. También.

SÓC. ¿Te parece que saber y creer son lo mismo o que son algo distinto al conocimiento y la creencia?

GOR. Creo que son algo distinto, Sócrates.

SÓC. Así es; lo comprobarás por lo siguiente. Si te preguntaran: «¿Hay una creencia falsa y otra verdadera, Gorgias?», contestarías afirmativamente, creo yo.

GOR. Sí.

SÓC. Pero ¿existe una ciencia falsa y otra verdadera?

GOR. En modo alguno.

⁹⁹³ CM: *AS*, pp. 171-172. [Cursivas mías].

⁹⁹⁴ *Ibid.*, p. 172.

⁹⁹⁵ Una felicidad entendida en el sentido ya apuntado (cap. II): como la alegría intrínseca a ser cauce y expresión de las capacidades y facultades más propias una vez eliminados los obstáculos mentales y emocionales que están obstruyendo el flujo espontáneo y creativo de nuestras cualidades cognitivas, afectivas y de acción.

SÓC. Luego es evidente que no son lo mismo.

GOR. Es cierto.

SÓC. Sin embargo, *los que han adquirido un conocimiento y los que tiene una creencia están igualmente persuadidos.*

GOR. Así es.⁹⁹⁶

Los seres humanos procedemos en concordancia con las ideas que asumimos como ciertas. Y es indiferente que estas creencias se correspondan con un conocimiento verdadero —*episteme*— o con meras opiniones —*doxa*—, pues tanto el que está persuadido por unas como el que lo está por otras se conducirá indefectiblemente en conformidad con ellas.

Esta tesis socrática está íntimamente ligada al supuesto del enfoque sapiencial de que «todos tenemos una filosofía de vida que configura nuestra experiencia».

Es así que Cavallé declara que «el mundo es para cada persona lo que esta, de hecho, piensa o cree que es».⁹⁹⁷

Por lo que, como ella misma explica:

Si alguien cree —pues eso le ha imbuido su cultura— que las fuerzas de la naturaleza son divinidades auxiliadoras y protectoras, que las cosas que le rodean tienen alma y que todo está vivo, ese será su mundo; en ese mundo mágico habitará; esa será su realidad, la que le hará sentirse feliz, protegido, amenazado, maravillado o desamparado, aunque a otra persona todo ello le pueda parecer una solemne tontería. Quien piensa que lo que gobierna el cosmos son fuerzas ciegas y que la vida está regida por la mecánica y el azar, vivirá necesariamente en esa fría realidad en la que cree; puesto que piensa que es de ese modo, así será necesariamente para él. Aquellos que profesan que hay un Dios protector que los ama y los protege morarán en un universo cálido y providente. Quienes han asumido la realidad del pecado, del castigo y de la retribución se hallarán, por haberlo creído así, en un mundo de dolor y culpa; se angustiarán, se amedrentarán y se sentirán redimidos ante situaciones internas y externas en las que otra persona nunca experimentaría nada similar...⁹⁹⁸

La dificultad, cuando asumimos cualquier idea en particular, reside en darnos cuenta de que, sean cuales sean nuestras creencias, su *poder persuasivo* determina de forma indefectible aquello que sentimos y el modo en que actuamos, es decir, la naturaleza de nuestra experiencia.

El poder de nuestras creencias trasciende nuestras capacidades intelectuales; de hecho, vibran activamente en las raíces de nuestras emociones y cimentan asimismo las distintas maneras en que respondemos a las situaciones y a los retos de nuestra vida. Es por ello que la erradicación última de los hábitos o automatismos que repetidamente nos

⁹⁹⁶ PLATÓN: «Gorgias», 454c-e, en *Diálogos II*, pp. 35-36. [Cursivas mías].

⁹⁹⁷ CM: *SR*, p. 179.

⁹⁹⁸ *Ibid.*

arrastran a la frustración, la impotencia o la insatisfacción —a algún tipo de falta de paz— solo puede provenir de la transformación de las creencias u opiniones limitadas —*doxa*— que los siguen sustentando.

Podríamos afirmar, por consiguiente, que, si existe una tarea filosófica por excelencia, esta es la de consagrar nuestro tiempo y nuestra vida a ampliar nuestra conciencia, al autoexamen, a la autoindagación, al autoconocimiento.

2.3. La vida examinada como vía de autoconocimiento

En el apartado 6 del capítulo I, dedicado a los presupuestos del enfoque sapiencial, afirmábamos (punto *c*) que uno de sus objetivos centrales es el *conocimiento de uno mismo*, un presupuesto que entronca directamente con la exhortación socrática a llevar una vida examinada.

El mayor bien para un hombre es precisamente este: tener conversaciones cada día acerca de la virtud y de los otros temas de los que vosotros me habéis oído dialogar cuando me examinaba a mí mismo y a otros, y [...] digo que una vida sin examen no tiene objeto vivirla para el hombre.⁹⁹⁹

Sócrates concedía tanta importancia a examinarse a sí mismo y a los demás —a ello dedicó su vida entera—,¹⁰⁰⁰ que hemos de colegir que debió hallar en dicha práctica un gran beneficio.

Este efecto benéfico, sin duda, estaba relacionado con su convencimiento de que dicha ejercitación serviría, al menos, para caer en la cuenta de que aquello que dábamos por cierto no lo era realmente; el filósofo ateniense tenía la convicción de que un buen ejercicio dialéctico ayudaría a sus interlocutores a tomar conciencia de la falta de solidez de sus creencias; un cuestionamiento *in crescendo* que, finalmente, terminaba por sacudir los cimientos mismos de la propia vida.

NICIAS. Me parece que ignoras que, si uno se halla muy cerca de Sócrates en una discusión o se le aproxima dialogando con él, le es forzoso, aun si se empezó a dialogar sobre cualquier otra cosa, no despegarse, arrastrado por él en el diálogo, hasta conseguir que dé explicación de sí mismo, sobre su modo actual de vida y el que ha llevado en su pasado. Y una vez que ha caído en eso, Sócrates no lo dejará hasta que lo sopesa bien y suficientemente todo [...] Pero me alegro, Lisímaco, de estar en contacto con este hombre, y no creo que sea nada malo el recordar lo que no hemos hecho bien o lo que no hacemos; más bien creo que para la vida posterior está forzosamente mejor predispuesto el que no

⁹⁹⁹ PLATÓN: «Apología de Sócrates», 38a, en *Diálogos I*, p. 184.

¹⁰⁰⁰ «Por esta ocupación no he tenido tiempo de realizar ningún asunto de la ciudad digno de citar ni tampoco mío en particular». (*Ibid.*, 23b, p. 161).

huye de tal experiencia, sino el que la enfrenta voluntariamente y [...] está deseoso de aprender mientras viva.¹⁰⁰¹

En conformidad con lo que expresa Nicias —el personaje del *Laques* que pronuncia las palabras de la cita—, la finalidad última del diálogo socrático, como afirma Hadot, no parece ser tanto la indagación sobre «aquello de lo que se habla, como [sobre] el que habla».¹⁰⁰² Dicho de otro modo, la cuestión en juego en cada una de las deliberaciones que Sócrates mantiene con sus interlocutores no sería sino la punta del hilo del que se va tirando a fin de sacar a la luz los «nudos» e inconsistencia de los argumentos y de la visión sobre sí mismos de sus interlocutores.

El fin de la tarea socrática, por tanto, no era el mero divertimento dialéctico. Sócrates pretendía que sus interlocutores tomaran conciencia de las consecuencias y del significado último que tenía en sus vidas el hecho de seguir sosteniendo sus limitadas o falaces opiniones. Por tanto, a través del diálogo y de sus preguntas, Sócrates, cual «tábano», los interpelaría con preguntas que, más que conducirlos a sustituir un argumento por otro mejor, los encaminaría, como explica el filósofo francés, «a examinarse, a tomar conciencia de sí mismos».¹⁰⁰³

La finalidad del diálogo socrático, por tanto, más que cuestionar el saber aparente del interlocutor, es, en las palabras de Pierre Hadot, la de promover «un cuestionamiento de sí mismo y de los valores que rigen nuestra propia vida».¹⁰⁰⁴

«El verdadero problema —afirma el filósofo en su análisis— no es pues saber esto o aquello, sino ser de tal o cual manera».¹⁰⁰⁵ Es decir, se trata de un saber cuyo conocimiento dará lugar a una transformación interior y a una reorientación en el propio modo de ver, de pensar y de vivir.

Como explica Cavallé:

Que este tipo de conocimiento se incorpore en el ser del sujeto significa que no produce en este solo cambios superficiales, sino que conlleva una modificación permanente de la vivencia básica que tiene de sí. En otras palabras, se trata de un conocimiento que atañe a nuestra identidad, que posibilita que esta se experimente desde niveles cada vez más profundos y radicales y, paralelamente, que eso que somos íntimamente se exprese cada vez más y mejor.¹⁰⁰⁶

Es por ello por lo que quizás Sócrates llega a afirmar que este examen de uno mismo y de los demás es la tarea más importante para los seres humanos si es que aspiran a vivir realmente:

¹⁰⁰¹ PLATÓN: «Laques», 187e-188b, en *Diálogos I*, pp. 472-473.

¹⁰⁰² HADOT, P.: *¿Qué es la filosofía antigua?* México, Fondo de Cultura Económica, 1998, p. 40.

¹⁰⁰³ *Ibid.*, p. 41.

¹⁰⁰⁴ *Ibid.*

¹⁰⁰⁵ *Ibid.*

¹⁰⁰⁶ CM: *SR*, p. 57.

Si por otra parte digo que el mayor bien para un hombre es precisamente este tener conversaciones cada día acerca de la virtud y de los otros temas de los que vosotros me habéis oído dialogar cuando me examinaba a mí mismo y a otros, y si digo que una vida sin examen no tiene objeto vivirla para el hombre, me creeréis aún menos. Sin embargo, la verdad es así como yo digo, atenienses, pero no es fácil convencerlos.¹⁰⁰⁷

Finalizamos con una cita de la precursora del enfoque sapiencial que abunda en este principio:

El conocimiento de sí mismo era, para el pensamiento clásico, una tarea específicamente filosófica. «Conócete a ti mismo» era el axioma inscrito en el templo de Apolo en Delfos. Sócrates afirmaba que toda su labor filosófica se podía compendiar en ese lema. En general, este lema era común a todas las escuelas filosóficas de la Antigüedad (Sócrates, Platón, los filósofos estoicos, cínicos, epicúreos, neoplatónicos...). Esta actitud [...] prioriza el conocimiento y el cuidado de sí (*cura sui*) como condición de posibilidad de acceso a la verdad filosófica.¹⁰⁰⁸

2.4. El saber socrático

Existen en los diálogos de Platón múltiples referencias a la concepción socrática del verdadero conocimiento —o *sabiduría*—. En su apreciación conjunta, estas menciones que Platón pone en boca de Sócrates permiten entender el significado particular que este confería a la clase de saber que él mismo pretendía alumbrar en sus interlocutores. Nos detenemos, a continuación, en aquellos matices que guardan una mayor confluencia con algunos aspectos contemplados en el enfoque sapiencial.

2.4.1. El saber socrático y la comprensión autógena

Comenzamos nuestra exposición con la siguiente cita de Sócrates:

Estaría bien, Agatón, que la sabiduría fuera una cosa de tal naturaleza que, al ponernos en contacto unos con otros, fluyera de lo más lleno a lo más vacío de nosotros, como fluye el agua en las copas, a través de un hilo de lana, de la más llena a la más vacía.

SÓCRATES¹⁰⁰⁹

Podremos reconocer a lo largo de este apartado las múltiples resonancias existentes entre la concepción socrática del saber y la noción de comprensión autógena del ES. Recordemos que en el apartado 6 del capítulo 1, dedicado a las características de la consulta filosófica, decíamos (punto *e*) que «el objetivo del proceso filosófico [...] es el

¹⁰⁰⁷ PLATÓN: «Apología de Sócrates», en *Diálogos I*, 38a, p. 184.

¹⁰⁰⁸ CM: *Manual*, cap. VIII: «Yo profundo». [Sesión: 22 de abril de 2013].

¹⁰⁰⁹ PLATÓN: «Banquete», en *Diálogos III*. Madrid, Gredos, 2008, 175d, p. 193.

de educir la sabiduría interna latente en el consultante» y que la *tarea* del filósofo era «favorecer en el asesorado un proceso de comprensión autógena adaptado a su ritmo de maduración».

A diferencia del incremento acumulativo y superficial de contenidos propio del conocimiento especulativo, el verdadero conocimiento, el que confiere sabiduría, no puede ser adquirido a partir de una fuente externa; por consiguiente, no es un saber que pueda transferirse —*fluir*— de una persona a otra.

Como Sócrates mismo explica, el tipo de saber que pretende educir en sus interlocutores han de alumbrarlo por sí mismos, una característica que conduce a Sócrates a comparar su tarea con la de una «partera»:

SÓCRATES. ¿Es que no has oído que soy hijo de una excelente y vigorosa partera llamada Fenáreta?

TEETETO. Sí, eso ya lo he oído

SÓC. ¿Y no has oído también que practico el mismo arte?

TEET. No, en absoluto.

SÓC. Pues bien, te aseguro que es así.

[...]

SÓC. Mi arte de partear tiene las mismas características que el de ellas, pero se diferencia en el hecho de que [...] examina las almas de los que dan a luz, pero no sus cuerpos. Ahora bien, lo más grande que hay en mi arte es la capacidad que tiene de poner a prueba por todos los medios si lo que engendra el pensamiento del joven es algo imaginario y falso o fecundo y verdadero. [...] Y es evidente que no aprenden nunca nada de mí, pues son los mismos y por sí mismos los que descubren y engendran muchos bellos pensamientos.¹⁰¹⁰

El arte de Sócrates favorece que sus interlocutores alumbren sus propios pensamientos; implica, además, el discernimiento sobre la verdad o falsedad de las ideas engendradas. Ambas tareas imprimen a la dialéctica socrática un *tempo* singular y propio:

Lo hago así: [...] para que la discusión llegue a su término ordenadamente y no nos acostumbremos a anticipar, por meras conjeturas, los pensamientos del otro, y asimismo para que puedas desarrollar hasta el fin tu pensamiento como quieras, con arreglo a tus propias ideas.¹⁰¹¹

¹⁰¹⁰ PLATÓN: «Teeteto», 149a, 150b-d, en *Diálogos V*. Madrid, Gredos, 1988, pp. 187-190.

Sin embargo, este proceso, al igual que el parto, no parece ser un camino exento de aflicciones. Lo reconoce Sócrates un poco más adelante:

«[...] Ahora bien, los que tienen relación conmigo experimentan lo mismo que les pasa a las que dan a luz, pues sufren los dolores del parto y se llenan de perplejidades de día y de noche, con lo cual lo pasan mucho peor que ellas. Pero mi arte puede suscitar ese dolor o hacer que llegue a su fin.» (*Ibid.*, 151a).

¹⁰¹¹ PLATÓN: «Gorgias», 454c, en *Diálogos II*, p. 35.

2.4.2. La responsabilidad sobre la propia experiencia

El arte socrático es un arte que, bien conducido, concluye con la asunción, por parte de sus interlocutores, de la responsabilidad sobre aquello que piensan y experimentan,¹⁰¹² así como con el desplazamiento de su mirada hacia la filosofía, el lugar en el que anida la clase de conocimiento que, finalmente, les permitirá trascenderse a sí mismos:

SÓC. No cometes injusticias con tus preguntas [...]. Y en estos menesteres no separar la mera contienda verbal de la discusión dialéctica es cometer una injusticia. En la primera se suele bromear y confundir al interlocutor todo lo que uno puede, pero en la discusión dialéctica hay que ser serios y corregirlo, mostrándole únicamente los errores en los que haya caído por sí mismo o por culpa de las personas que haya frecuentado anteriormente.

Si, en efecto, procedes así, los que discutan contigo se culparán a sí mismos por sus propias confusiones y perplejidades. [...] buscando refugio en la filosofía, para *cambiar y huir de lo que eran anteriormente*.¹⁰¹³

Constatamos, finalmente, la confluencia entre la dirección de la mayéutica socrática y el objetivo pretendido a través de este arte con algunos de los aspectos metodológicos y características de la práctica en la consulta filosófica (ES). Lo hacemos citando a la propia Cavallé:

El diálogo que tiene lugar en una consulta de asesoramiento filosófico [...] es una conversación en la que el consultante no abandona su independencia de pensamiento, sino, todo lo contrario, en la que esta se potencia.

[...] La función del filósofo [...] (es) favorecer mediante las preguntas y sugerencias adecuadas, que este (refiriéndose al consultante) alcance sus propias conclusiones y encuentre dentro de sí sus respuestas.

[...] Este diálogo filosófico encuentra su principal inspiración en el método practicado por Sócrates: *la mayéutica*. El filósofo griego decía haber elaborado su método basándose en el procedimiento practicado por su madre, que era comadrona, pues, al igual que ella asistía a las mujeres parturientas, él ayudaba a sus interlocutores a parir sus propias ideas, a educir su sabiduría interna.¹⁰¹⁴

Finalmente, rescatamos de los presupuestos del ES la siguiente declaración de su precursora sobre el ritmo respetuoso con los procesos: «el proceso de crecimiento y

¹⁰¹² Recordemos que, como apuntamos en el capítulo dedicado a los presupuestos del ES, la voluntad primordial del filósofo está dirigida en todo momento a fomentar la autonomía, la responsabilidad y la madurez filosófica del consultante. (Véase cap. 1, apdo. 6).

¹⁰¹³ PLATÓN: «Teeteto», 167e-168a, en *Diálogos V*, p. 228. [Cursivas mías].

¹⁰¹⁴ CM: *FMV*, pp. 55-56.

maduración de cada ser humano es singular, merece un respeto absoluto y no ha de adaptarse forzosamente a ningún cauce o ritmo impuesto desde del exterior».¹⁰¹⁵

2.4.3. La conciencia del 'no-saber' como fuerza impulsora de la filosofía

«Yo tengo conciencia de que no soy sabio, ni poco ni mucho. ¿Qué es lo que realmente dice (el oráculo) al afirmar que yo soy muy sabio? Sin duda, no miente; no le es lícito». Y durante mucho tiempo estuve yo confuso sobre lo que en verdad quería decir. Más tarde, a regañadientes, me incliné a una investigación del oráculo del modo siguiente. Me dirigí a uno de los que parecían ser sabios en la idea de que, si en alguna parte era posible, allí refutaría el vaticinio y demostraría al oráculo: «Este es más sabio que yo y tú decías que lo era yo.» Ahora bien, al examinar a este [...] experimenté lo siguiente, atenienses: me pareció que otras muchas personas creían que ese hombre era sabio y, especialmente, lo creía él mismo, pero que no lo era. A consecuencia de ello, me gané la enemistad de él y de muchos de los presentes. Al retirarme de allí razonaba a solas que yo era más sabio que aquel hombre. Es probable que ni uno ni otro sepamos nada que tenga valor, pero este hombre cree saber algo y no lo sabe; en cambio yo, así como, en efecto, no sé, tampoco creo saber.¹⁰¹⁶

Supuestamente, hubo un tiempo en el que Sócrates no entendía la respuesta negativa de Pitia a la pregunta sobre si existía alguien más sabio que él, formulada al oráculo por Querefonte. Sin embargo, Sócrates acabó comprendiendo, finalmente, por qué todo el mundo lo tenía por sabio —*sophos*—: a diferencia de otros, él era consciente de su propia ignorancia.

Y tal fue el poder que advirtió en esa característica que le distinguía de los demás —ignorantes de su ignorancia—, que Sócrates empeñaría buena parte de su vida en la labor de mostrar a otros —que se creían sabios respecto a las cosas más importantes— que, en realidad, no sabían aquello que creían saber. Y es que, en algún punto, Sócrates se percató de que esa inconsciencia era la que, precisamente, *velaba* su propia sabiduría.

Por el hecho de que realizaban adecuadamente su arte, cada uno de ellos estimaba que era muy sabio también respecto a las demás cosas, incluso las más importantes, y ese error *velaba su sabiduría*.¹⁰¹⁷

[...] Así pues, incluso ahora, voy de un lado a otro investigando y averiguando [...] si creo que alguno de los ciudadanos o de los forasteros es sabio. Y cuando me parece que no lo es, [...] le demuestro que no es sabio.¹⁰¹⁸

¹⁰¹⁵ CM: «Característica y presupuestos del asesoramiento filosófico. Enfoque sapiencial (AFS)», p. 3. Recuperado de: <https://escueladefilosofiasapiencial.com/wpcontent/uploads/2020/09/Caracteri%CC%81sticas-del-enfoque-sapiencial.pdf> el 20 de septiembre de 2020.

¹⁰¹⁶ PLATÓN: «Apología de Sócrates», 21b-d, en *Diálogos I*, p. 158.

¹⁰¹⁷ *Ibid.*, 22d, p. 160.

¹⁰¹⁸ *Ibid.*, 23b, pp. 160-161. [Cursivas mías].

Sócrates, pues, mostró que el hecho de ignorar la propia ignorancia constituía un mal, algo que intentaría remediar mostrando a sus interlocutores que aquello que creían saber en realidad no lo sabían. Y al querer estos huir de su precaria condición, buscaban refugio en la filosofía.

SÓC. Muchos, en efecto, me reprochan que siempre pregunto a otros, y yo mismo nunca doy ninguna respuesta acerca de nada por mi falta de sabiduría, y es, efectivamente, un justo reproche. [...] Sin embargo, los que tienen trato conmigo, aunque parecen algunos muy ignorantes al principio, en cuanto avanza nuestra relación, todos hacen admirables progresos.¹⁰¹⁹

Como explica Cavallé, la *eléntica* es un procedimiento socrático en el que a través de la formulación de preguntas que van sacando a la luz las creencias o supuestos implícitos en las definiciones provisionales de su interlocutor —en general, sobre algún concepto ético—, se pretende mostrar su insostenibilidad, evidenciando las contradicciones y la limitación de sus posturas.¹⁰²⁰

Al problematizar nociones que creíamos comprender —considera Sócrates— estamos más cerca de la verdad, pues, aunque no sepamos, no tengamos la seguridad de antes y si tengamos conciencia de nuestra confusión, al menos no creemos saber.¹⁰²¹

Y afirma más adelante:

También el filósofo asesor practica la refutación o cuestionamiento que corresponde a la labor negativa que precede a —o se alterna con— la comprensión positiva o alumbramiento de la verdad. Sabe que la incertidumbre es dinámica y creativa.¹⁰²²

El punto de partida de Sócrates, por tanto, es su plena conciencia de que, en última instancia, no sabe nada; de que no tiene teorías o modelos explicativos sobre las materias que examina. En consecuencia, no puede *enseñar* nada a otros —en el sentido de instruir o adoctrinar—.¹⁰²³

SÓC. Yo creo necesario que todos porfiemos en saber cuál es la verdad acerca de lo que estamos tratando y cuál es el error, pues es un bien común a todos el que esto llegue a ser claro. Voy a continuar según mi modo de pensar; pero si a alguno de vosotros le parece que yo me concedo lo que no es verdadero, debe tomar la palabra y refutarme. Tampoco hablo yo con certeza de que es verdad lo que digo, sino que investigo juntamente con vosotros; por consiguiente, si me parece que mi contradictor manifiesta algo razonable, seré el primero en aceptar su opinión.¹⁰²⁴

¹⁰¹⁹ PLATÓN: «Teeteto», 150c-d, en *Diálogos V*, p. 190.

¹⁰²⁰ CM: DIÁLOGOS, p. 55.

¹⁰²¹ *Ibid.*, p. 56.

¹⁰²² *Ibid.*, p. 57.

¹⁰²³ El concepto *enseñar*, en Sócrates, está más próximo a las acepciones 3, 4 y 5 del *Diccionario de la Lengua Española (DLE)* de la RAE; a saber: 3. 'indicar o dar señas de algo'; 4. 'mostrar o exponer algo para que sea visto y apreciado'; y 5. 'dejar aparecer o dejar ver algo involuntariamente'. (Recuperado de: <https://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=en%3C%3B1ar>. Consulta realizada el 20 de junio de 2019).

¹⁰²⁴ PLATÓN: «Gorgias», 505e-506a, en *Diálogos II*, p. 115.

A pesar del punto de partida de Sócrates sobre su privación de saber, queda patente la confianza en el poder del diálogo para posibilitar que, a través del intercambio de opiniones y argumentos, los interlocutores puedan cuestionar sus creencias y progresar hacia una visión y una comprensión más amplia y verdadera de la que partieron.¹⁰²⁵

De hecho, aunque Sócrates refute a sus interlocutores con teorías de otros, no lo hace sino con el fin de ayudarlos a iluminar sus propias verdades:

SÓC. Olvidas, amigo mío, que yo no sé nada de tales afirmaciones, ni me las atribuyo a mí mismo, y que soy estéril por lo que a ellas se refiere. Ahora bien, yo ejerzo sobre ti el arte de partear y es por esto por lo que profiero encantamientos y te ofrezco que saborees lo que te brindan todos y cada uno de los sabios, hasta que consiga con tu ayuda sacar a la luz tu propia doctrina. En cuanto lo haya hecho, investigaré si resulta ser algo vacío o algo fecundo.¹⁰²⁶

Existe, por tanto, un punto de partida previo a toda indagación filosófica: la asunción del propio desconocimiento, así como una mente abierta y carente de prejuicios que permita y favorezca el desvelamiento de lo ignoto, de lo que aún no se ha intuido ni saboreado; una característica que lleva implícita la confianza en la capacidad de cada uno para educir, a través de la reflexión y el diálogo filosóficos, su propia sabiduría interna, un saber latente que permite actuar y vivir en un *mayor acuerdo consigo mismo*.

Sin embargo, yo creo, excelente amigo, que es mejor que mi lira esté desafinada y que desentone de mí, e igualmente el coro que yo dirija, y que muchos hombres no estén de acuerdo conmigo y me contradigan, antes de que yo, que no soy más que uno, esté en desacuerdo conmigo mismo y me contradiga.¹⁰²⁷

Vemos, finalmente, cómo explica Cavallé este acuerdo con uno mismo:

Ser «iguales a nosotros mismos» es estar en conexión con lo que nos hace ser nosotros mismos. Equivale, paralelamente, a despojarnos de toda simulación —no temer mostrar o expresar lo que somos— y de toda pretensión —no pretender ser lo que no somos ni obstinarnos en ser algo en particular—. Es una coherencia y una honestidad radical respecto a nuestro propio ser, a nuestra situación y verdad, aquí y ahora.¹⁰²⁸

2.4.4. La conciencia de 'no saber' como condición de la veracidad

¹⁰²⁵ Allí donde Sócrates detecta algo desapercibido o no tenido en cuenta en los razonamientos de sus interlocutores, se lo hará notar. En otras ocasiones, ofrecerá contraejemplos a los equivocados argumentos vertidos sobre una determinada cuestión. O puede que, llegado un momento avanzado en la discusión, crea conveniente sintetizar los puntos esenciales tratados hasta ese momento. La labor esclarecedora de Sócrates intentará detectar las lagunas argumentativas, las opiniones superficiales y los prejuicios asumidos por sus interlocutores a fin de arribar a conclusiones que encuentren una mayor resonancia y conformidad con la realidad.

¹⁰²⁶ PLATÓN: «Teeteto», 157c-d, en *Diálogos V*, pp. 206-207.

¹⁰²⁷ PLATÓN: «Gorgias», 182 b-c, en *Diálogos II*, p. 79.

¹⁰²⁸ CM: *SR*, p. 146.

Como vimos, esta cuestión —la de ofrecer teorías o filosofías de otros— fue muy discutida entre los filósofos prácticos de las primeras generaciones. Los métodos de algunos parecían promover un recetario de «píldoras filosóficas» que se pudieran dispensar a tenor de los diferentes «trastornos filosóficos» de los consultantes. Por otra parte, estaban quienes, habiendo asumido el sistema de pensamiento de un filósofo o de una corriente de pensamiento, defendían la posibilidad de interpretar los distintos planteamientos o problemas de los consultantes a la luz de la visión de un determinado filósofo o teoría.

La posición asumida por el enfoque sapiencial se aparta de estas propuestas y se inspira en la concepción socrática acerca de la tarea y finalidad del diálogo filosófico. Esta confluencia entre tarea y fin, entre metodología y objetivo, llevada al ámbito de la consulta, conduce a una progresiva depuración de las creencias limitadas y falaces que animan la cosmovisión y la vida del consultante (*doxa*), posibilitando y favoreciendo el alumbramiento de nuevas comprensiones e intuiciones (*episteme*) —fruto de la paulatina profundización en su nivel de conciencia y de la gradual reconexión del consultante con su propia sabiduría interna—.

Llevado a buen término, el proceso dialógico se traducirá inexorablemente en una transformación de la visión, en un progresivo ahondamiento de la mirada y en el propio ser que conduzcan a una mayor verdad/veracidad: «No hay compromiso con la verdad si no hay un compromiso radical [...] con la propia veracidad».¹⁰²⁹

Reconocer que [...] no sabemos *de antemano* cómo debemos ser ni qué debemos hacer es, precisamente, ser veraces. Admitir que en último término no podemos saber qué es lo que más nos conviene y que, por ende, no tenemos de antemano pautas de acción seguras ni criterios para valorar adecuadamente lo que nos sucede, equivale a ser veraces. Esta convicción nos hará abandonar nuestras ideas preconcebidas sobre nosotros mismos, o bien nos llevará a otorgarles solo un valor relativo y provisional. El reconocimiento de nuestra ignorancia a este nivel es precisamente lo que nos permitirá salir del ámbito de nuestras ideas y creencias [...] para adoptar una actitud interior de escucha y apertura.¹⁰³⁰

Al final del diálogo *Teeteto* —en el que investigan qué es el saber—, Sócrates admite finalmente que, aunque no hayan llegado a una definición concluyente, el esfuerzo llevado a cabo para dirimir tal cuestión no ha sido realizado en vano:

SÓC. Por tanto, Teeteto, resulta que el saber no sería ni percepción ni opinión verdadera ni explicación acompañada de opinión verdadera.

TEET. Parece que no.

[...]

SÓC. ¿No nos dice nuestro arte de partear que todo esto ha resultado ser algo vacío y que no merece nuestro cuidado?

¹⁰²⁹ CM, SR, p. 209.

¹⁰³⁰ *Ibid.*, p. 152.

TEET. Sin duda alguna.

SÓC. Pues bien, Teeteto, si después de esto intentaras concebir y llegaras a conseguirlo, tus frutos serían mejores gracias al examen que acabamos de hacer, y si quedaras estéril, serías menos pesado y más tratable para tus amigos, pues tendrás la sensatez de no creer que sabes lo que ignoras. Esto, efectivamente, y nada más, es lo único que mi arte puede lograr.¹⁰³¹

Como Cavallé explica:

La mayoría de los diálogos en los que Sócrates pone en práctica el arte de refutar no terminan en una definición positiva de la noción sobre la que se indaga, sino en una aporía. Sócrates considera que esto ya supone un avance en el conocimiento, pues su interlocutor ha pasado de la autosatisfacción propia del ignorante que cree saber al reconocimiento de la propia ignorancia, un estado que [...] *aviva el deseo de saber, el asombro y la curiosidad necesarios para adentrarse en la búsqueda de la sabiduría.*¹⁰³²

En relación con la afirmación socrática de que *el saber no es opinión verdadera*, Cavallé realiza una interesante reflexión:

Sócrates sostenía sobre las opiniones algo digno de mención. Consideraba que no solo nos alejan del verdadero conocimiento, de la ciencia, de los juicios inciertos y los razonamientos errados, sino también lo que denominaba *opiniones verdaderas*. Podemos sostener ideas que en su formulación sean coincidentes con las de los grandes sabios, es decir, aparentemente válidas de acuerdo con la verdad objetiva; pero si no hemos alumbrado esos juicios a través de una penetración propia y directa en la naturaleza de un asunto, sino que los hemos asumido por la educación recibida o a través de argumentos de autoridad, o bien hemos llegado a ellos por corazonadas y aciertos azarosos, tampoco superan el plano de la opinión, tampoco constituyen un verdadero saber.¹⁰³³

2.4.5. El saber socrático y el concepto de 'comprensión' del enfoque sapiencial

SÓC. Los hombres y los animales, desde el momento del nacimiento, tienen por naturaleza la posibilidad de percibir todas aquellas impresiones que llegan al alma por medio del cuerpo. Pero las reflexiones acerca de estas, en relación con su ser y utilidad, solo sobrevienen con dificultad y en el curso del tiempo. Y las personas que llegan a tenerlas solo lo consiguen gracias a muchos esfuerzos y después de un largo período de formación. ¿No es así?

¹⁰³¹ PLATÓN: «Teeteto», 210b-c, p. 316.

En todo caso, Sócrates reconoce que su arte no aprovecha a todos por igual y que, cuando ve que no tiene nada que ofrecer, les envía a quienes pueden ofrecerles algún otro provecho:

«Sin embargo, hay algunos, Teeteto, que no me parece que puedan dar fruto alguno, y como sé que no necesitan nada de mí, con mi mejor intención les concierdo un encuentro y me las arreglo muy bien, gracias a Dios, para adivinar en compañía de qué personas aprovecharán más». (*Ibid*, 151b).

¹⁰³² CM: DIÁLOGOS, pp. 56. [Cursivas mías].

¹⁰³³ CM: AS, p. 161.

TEET. Enteramente de acuerdo.

SÓC. Y bien, ¿puede uno alcanzar la verdad de algo sin alcanzar su ser?

TEET. Imposible.

SÓC. Pero si uno no alcanza la verdad acerca de una cosa, ¿puede llegar a saberla?

TEET. Claro que no, Sócrates.¹⁰³⁴

Se da en el pensamiento de Sócrates una correspondencia entre el par de conceptos verdad-ser, encontrando de nuevo en esta característica socrática una confluencia con uno de los ejes de la visión de nuestra filósofa sobre la filosofía sapiencial: el concepto de comprensión.¹⁰³⁵ Alcanzar la verdad de algo, nos viene a decir Sócrates, es penetrar en su ser a fin de conocer su propia naturaleza y valor. Comprendemos a fondo algo cuando experimentamos y sentimos que la verdad sobre su propia naturaleza nos ha sido desvelada, tratándose siempre de una experiencia transformadora.

2.5. El filósofo

Finalmente, analizaremos las resonancias entre la concepción socrática de lo que significa ser filósofo y la visión de la precursora del enfoque sapiencial sobre esta figura. En esta ocasión, comenzaremos aportando una de las declaraciones de Cavallé sobre el filósofo para constatar, después, la sintonía de su visión con la reflejada por Sócrates en sus diálogos:

El filósofo sin sabiduría se ocupa fundamentalmente de las palabras y, por eso, su discurso resulta opaco y estéril. Las palabras que se buscan y calculan pierden su capacidad de revelación.

Las ideas inertes y las personalidades incoloras —las de quienes propugnan ciertas ideas o creencias, pero no irradian ni encarnan eso que sostienen o enseñan— no pueden satisfacer, a largo plazo, nuestro anhelo profundo de *ser*.¹⁰³⁶

2.5.1. 'Conocer' la verdad de uno mismo es 'ser' la verdad de uno mismo

SÓC. Si has de hacer orador a alguien, es preciso que conozca lo justo y lo injusto, bien lo sepa antes de recibir tus lecciones, bien lo aprenda contigo.

GOR. Exactamente.

SÓC. ¿Pero qué? El que ha aprendido la construcción es constructor, ¿no es así?

GOR. Sí.

¹⁰³⁴ PLATÓN: «Teeteto», 186b-d, en *Diálogos V*, p. 265. [Cursivas mías].

¹⁰³⁵ Capítulo I, apdo. 1.2.

¹⁰³⁶ CM: *SR*, p. 78.

SÓC. ¿El que ha aprendido la música es músico?

GOR. Sí, lo es.

SÓC. ¿Y el que ha aprendido medicina es médico? ¿Y en la misma relación las demás artes, de modo que el que aprende una de estas adquiere la cualidad que le proporciona su conocimiento?

GOR. Sin duda.

SÓC. Siguiendo el mismo razonamiento, ¿el que conoce lo justo no es justo?

GOR. *Indudablemente.*

SÓC. Y el justo obra justamente.

GOR. Sí.¹⁰³⁷

El que conoce un arte, viene a decir el texto citado, *posee la cualidad propia que le proporciona dicho conocimiento*; es decir, conoce ese arte y obra según su máxima virtud.¹⁰³⁸ Lo cual, en el ámbito de la filosofía, significaría la unión explicada entre el conocimiento de la verdad y ser veraz.

En las lúcidas palabras de Cavallé:

Solo comprende las claves de la existencia quien ha accedido a cierto *estado de ser*, quien se desenvuelve en un determinado *nivel de conciencia*. Penetrar en los secretos de la realidad es únicamente posible para el que ha purificado su mirada y su personalidad, para el que ha abandonado todo interés propio, de tal modo que su visión es limpia y desinteresada, para quien tiene más anhelo de verdad que de seguridad. Solo esta autenticidad y hondura de nuestro ser posibilita la profundidad de nuestra visión y nos abre a la experiencia de la verdad. Solo el que está en contacto habitual con su verdad íntima puede acceder a la verdad íntima de las cosas, es decir, puede ser un filósofo.¹⁰³⁹

¹⁰³⁷ PLATÓN: «Gorgias», 460a-b, en *Diálogos II*, p. 43.

¹⁰³⁸ Los filósofos de la Antigüedad no tenían las características que asumiría hoy cualquier persona sobre las cualidades y ocupaciones de los filósofos contemporáneos —en su mayoría, profesores aislados en instituciones académicas y dedicados mayormente a la enseñanza y a la investigación—.

Dijimos que el saber filosófico tal y como lo concebía Sócrates no se puede transmitir ni trasvasar de una mente a otra, pero tampoco se adquiere elaborando intrincados discursos contruidos a base de juegos y artilugios lingüísticos que se recrean en una jerga específica, únicamente accesible a la comprensión de unos pocos, y que no tienen arraigo en la comprensión que parte del aventurado y serio compromiso del filósofo por el autoconocimiento y por la comprensión profunda de la realidad.

¹⁰³⁹ CM: *SR*, p. 44.

3. El estoicismo

No podríamos presentar de modo fidedigno las influencias filosóficas sobre las que se ha cimentado la propuesta teórica y práctica del enfoque sapiencial sin detenernos en el estoicismo, una escuela filosófica que ha inspirado de modo significativo este marco conceptual. Dividiremos este apartado en las cuatro intuiciones estoicas que, según Cavallé, adquieren una mayor relevancia en su propuesta:

1. La concepción de las pasiones como errores de juicio.
2. La intuición del Principio rector.
3. La distinción entre lo que depende y lo que no depende de nosotros.
4. La aceptación entendida como ajuste al orden del mundo.

3.1. Las pasiones como errores de juicio

El estoicismo también recoge la intuición griega sobre el vínculo entre nuestras opiniones y nuestras pasiones. Asimismo, recupera, la diferencia socrática entre las dos clases fundamentales de conocimiento: *doxa* y *episteme*.

Según la enseñanza estoica, explica Cavallé, los seres humanos, además de representarnos la realidad, tenemos la capacidad de otorgar o no asentimiento (*synkatáthesis*) a nuestras representaciones,¹⁰⁴⁰ atribuyéndoles o negándoles el rango de verdad.¹⁰⁴¹ Ahora bien, cuando asentimos a una representación pensando que la realidad se ajusta a nuestra interpretación, implícita o explícitamente emitimos un *juicio* (*krísis*).¹⁰⁴²

Asimismo, de acuerdo con la concordancia o divergencia de nuestras representaciones asentidas con la realidad, los estoicos distinguen dos tipos de juicios: los que constituyen ciencia (*episteme*) y los que son mera opinión (*doxa*).¹⁰⁴³

Cuando nuestros juicios sobre la realidad no están anclados en una verdadera comprensión, nos encontramos ante lo que los filósofos estoicos denominan *opiniones*,¹⁰⁴⁴ ya sea que adopten la forma de juicios errados, que no hemos contrastado de modo suficiente,¹⁰⁴⁵ o la de «opiniones verdaderas», que hemos asumido del exterior sin haber penetrado en su naturaleza de forma directa.¹⁰⁴⁶

¹⁰⁴⁰ CM: AS, p. 158.

¹⁰⁴¹ *Ibid.*

¹⁰⁴² *Ibid.*

¹⁰⁴³ *Ibid.*, pp. 158-159.

¹⁰⁴⁴ *Ibid.*, p. 160.

¹⁰⁴⁵ *Ibid.*

¹⁰⁴⁶ *Ibid.*, p. 161.

En ambos casos, explica Cavallé, nos hallamos ante el tipo de juicios que para los estoicos constituyen la causa última de nuestras perturbaciones emocionales, esto es, de nuestro sufrimiento mental evitable.¹⁰⁴⁷

De otra parte figuran los juicios que expresan un conocimiento real, alcanzado a través de una comprensión profunda y directa.¹⁰⁴⁸

Para el estoicismo, la *ciencia (episteme)* es el conocimiento real y firme sustentado en una penetración efectiva en la naturaleza de un asunto; es la experiencia directa, interna y genuina de un aspecto de lo real que ya no confundimos con nuestras imágenes y construcciones mentales meramente subjetivas. [...] Constituyen ciencia, consiguientemente, las comprensiones «claras y distintas», las únicas que nos proporcionan un conocimiento verdadero.¹⁰⁴⁹

Estos juicios, al contrario que en el caso de las opiniones, están colmados de un conocimiento claro y evidente acerca de un aspecto de la realidad, por lo que revierten de modo inexorable en una renovada nitidez que faculta la distinción entre lo aparente y lo real; una transparencia que, a su vez, resulta en una transformación interior tanto de nuestra mirada como de nuestro ser.

3.1.1. La raíz última de nuestro sufrimiento emocional

¿Qué es el llorar y el gemir? Una opinión. ¿Qué es la desdicha? Una opinión. ¿Qué son la rivalidad, la disensión, el reproche, la acusación, la impiedad, la charlatanería? Todo eso son opiniones y nada más.¹⁰⁵⁰

Como explica Cavallé:

Solo nuestros propios pensamientos [...] nos pueden provocar daño emocional. Nosotros mismos nos causamos ese daño con nuestro diálogo interno, con lo que nos decimos a nosotros mismos acerca de lo que es y sucede. Incluso cuando creemos positivamente no tener ningún dominio sobre nuestras emociones y negamos nuestro poder real, este poder sigue actuando.

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

¹⁰⁴⁷ *Ibid.*, p. 160.

¹⁰⁴⁸ Según la tradición socrático-platónica, explica Cavallé, la ciencia se alcanza a través de la intuición (*noesis*), es decir, de una mirada directa que proporciona un conocimiento inmediato y cierto, así como de los razonamientos iluminados por ella y subordinados a ella (*diánoia*). (*Ibid.*, p. 159).

¹⁰⁴⁹ CM: AS, p. 159.

¹⁰⁵⁰ EPICTETO, *op. cit.*, Libro II, cap. 3, 18-19, p. 275.

[...] Podemos superar nuestras perturbaciones emocionales cuestionando y modificando ciertas ideas que han llegado (a veces inadvertidamente) a formar parte de nuestras filosofías de vida; en otras palabras, no alimentando ni asintiendo a aquellos pensamientos distorsionados, ilusorios o irracionales que están en la base de nuestro sufrimiento emocional.¹⁰⁵¹

Por esto, la mayor y primera tarea del filósofo es poner a prueba las representaciones y juzgarlas y no aceptar ninguna sin haberla puesto a prueba.¹⁰⁵²

3.1.2. La consulta filosófica y el sufrimiento emocional

Un malentendido frecuente entre las personas que escuchan hablar por primera vez de la consulta filosófica es el de presuponer que, dado que la filosofía pertenece al ámbito de lo racional, las sesiones se dedican mayormente al intercambio o debate de teorías e ideas filosóficas. Se trata de una falsa imagen ligada al pensamiento de que el ámbito de la filosofía habita al margen de los problemas y del sufrimiento existencial de las personas, o bien de que se aproxima a estos asuntos de modo teórico.

Como explica Cavallé, la filosofía, al contrario de lo que en general se cree, es precisamente el saber más adecuado para abordar con radicalidad el trasfondo de nuestro mundo emocional y conductual:

Como afirman las contemporáneas terapias cognitivas —algunas de ellas inspiradas abiertamente en la filosofía estoica—, pensamiento, emoción y conducta constituyen una unidad indisoluble; a su vez, el factor creativo por excelencia de este trinomio es el pensamiento. Frente a la concepción generalizada de la filosofía como un saber inoperativo, esta se ocupa, de hecho, del factor dinámico y transformador por excelencia, el que puede modificar nuestras emociones y conductas en su misma raíz.¹⁰⁵³

Este malentendido, explica Cavallé, tiene que ver con un prejuicio muy extendido: el que separa el ámbito del pensamiento y el de nuestras emociones.¹⁰⁵⁴ Tendemos a pensar que nuestro mundo mental y el universo de nuestras emociones constituyen esferas disociadas, pero esta engañosa idea carece de fundamento. Como afirma la precursora del ES, «nuestras emociones e impulsos y nuestros pensamientos son indisociables».¹⁰⁵⁵

La creencia de que la lógica del pensamiento y la de la emoción son diferentes tiene fundamento, pero solo desde una mirada superficial a nuestra propia interioridad. Si tal contradicción parece incuestionable es porque no hemos advertido que el ámbito de

¹⁰⁵¹ CM: LAS EMOCIONES, pp. 133-135.

¹⁰⁵² EPICTETO, *op. cit.*, Libro I, cap. 20, 7, p. 118.

Cavallé señala que los filósofos estoicos denominan *representaciones (phantasíai)* al modo en que los seres vivos nos representamos interiormente la realidad, aludiendo con dicho término tanto a las representaciones sensibles —aquellas que provienen de los órganos sensoriales— como a los pensamientos y a las representaciones superiores, específicamente humanas (*phantasíai logikai*). (CM: AS, p. 154).

¹⁰⁵³ CM: AS, p. 169.

¹⁰⁵⁴ *Ibid.*, p. 171 y 173; y CM: FMV, p. 113.

¹⁰⁵⁵ *Ibid.*, p. 172.

nuestras representaciones es mucho más amplio y complejo que el de nuestros juicios y pensamientos más conscientes con los que de forma más inmediata nos identificamos.¹⁰⁵⁶

Nuestros contenidos mentales y nuestra experiencia emocional no están desconectados. El hecho de que aparente ser así se debe a que no solemos ser conscientes de las ideas y creencias que alimentan la génesis y la subsistencia de nuestras emociones.

En efecto, todos tenemos opiniones latentes que desconocemos. Se trata de creencias que, como expresaba Dewey, no han sido fruto del discernimiento propio, a las que no hemos asentido de forma reflexiva, sino que hemos asumido inadvertidamente, muchas veces provenientes de nuestro condicionamiento sociocultural y psicobiográfico.¹⁰⁵⁷ Muchas de ellas son generalizaciones y conclusiones erróneas realizadas al hilo de nuestras experiencias tempranas. [...] Estas creencias no examinadas pueden ser muy distintas de las ideas que hemos ido asumiendo en nuestra vida adulta, pero siguen latentes en nosotros, entran en conflicto con nuestras ideas más conscientes y, a nuestro pesar, configuran nuestra experiencia.¹⁰⁵⁸

3.1.3. Nuestros patrones de pensamiento: el suelo del que brotan nuestras reacciones emocionales y nuestros hábitos de conducta¹⁰⁵⁹

¹⁰⁵⁶ *Ibid.*, p. 173.

¹⁰⁵⁷ La filósofa canaria está haciendo referencia a la siguiente cita de Dewey:

«[El término *creencia*] abarca todas las cuestiones acerca de las cuales no disponemos de un conocimiento seguro, pero en las que confiamos lo suficiente como para actuar de acuerdo con ellas, y también cuestiones que ahora aceptamos como incuestionablemente verdaderas, como conocimiento, pero que pueden ser cuestionadas en el futuro, de la misma manera que ocurrió con lo que en el pasado se tenía por conocimiento y hoy ha quedado relegado al limbo de la mera opinión o del error [...]. [Algunas de estas creencias] son simplemente acogidas no sabemos cómo. De oscuras fuentes y por canales desconocidos se insinúan en la mente y, de manera inconsciente, se convierten en parte de nuestra estructura mental. De ellas son responsables la tradición, la instrucción y la imitación, todas las cuales dependen de alguna manera de la autoridad, o bien redundan en nuestro beneficio personal o van acompañadas de una intensa pasión. Estos pensamientos son prejuicios, es decir, ideas preconcebidas, no conclusiones a las que se haya llegado como resultado de la actividad personal, como la observación sostenida, el recuerdo y el examen de la evidencia». (DEWEY, John: *Cómo pensamos*. Barcelona, Paidós, 2007; citado en CM: *AS*, pp. 162-163).

¹⁰⁵⁸ CM: *AS*, p. 173.

¹⁰⁵⁹ Como explica el filósofo Carlos Gómez, el sentido originario de *êthos* —«residencia», «morada», «lugar donde se habita»— evolucionó hasta llegar a designar la disposición fundamental del hombre en la vida —o *carácter*—; es decir, el lugar interior desde el que se vive. Gómez explica que tanto Platón como Aristóteles derivaron *êthos* de *êthos*, el carácter de la costumbre, acercando su significado al de *hêxis*, hábito que se adquiere a través de la repetición; estableciéndose así un círculo en el que nuestros hábitos y actos dependen de nuestro carácter, el cual, a su vez, se forja a través de sucesivas elecciones y repeticiones. Por lo que, finalmente, nuestro modo de ser pasa a ser el resultado de la disposición que vamos adquiriendo a través de nuestro comportamiento y carácter —fuente de nuestros actos y, a su vez, resultado de ellos—. (GÓMEZ, Carlos: «El ámbito de la moralidad: ética y moral», en GÓMEZ, Carlos, y MUGUERZA, Javier (eds.): *La aventura de la moralidad*. Madrid, Alianza, 2007, pp. 19-20).

Esta es la razón de que Aristóteles afirmara que «las virtudes las recibimos después de haberlas ejercitado primero [...] Más aún: toda virtud se origina como consecuencia y a través de las mismas acciones». (ARISTÓTELES: *Ética a Nicómaco*, Libro II, 1103a-b, p. 76).

En la raíz de nuestros hábitos pasionales, de nuestros patrones limitados de emoción y de conducta, cabe encontrar hábitos de pensamiento, es decir, juicios sobre una determinada realidad que se han vuelto repetitivos, nos explica Cavallé. Cabría añadir, como se muestra en el próximo diálogo, que la tarea de erradicar estos hábitos de pensamiento exige tiempo y una ejercitación sostenida.

—Hemos visto claramente, y se sigue por fuerza de este razonamiento, que tales cosas —refiriéndose a la vida y la muerte, la salud y la enfermedad, la riqueza y la pobreza, etc.— no eran ni buenas ni malas; pero, de todos modos, mi opinión sobre ello no es firme.

—Eso te pasa —dijo— porque durante mucho tiempo has carecido del hábito de admitir esa idea en tu mente. Así, perseguid el uso de las cosas que os señalé hace un momento a lo largo de toda vuestra vida para que lo que os dije se grave en vuestras almas y por ese medio lleguéis a adquirir el hábito.¹⁰⁶⁰

Al explicar el pensamiento estoico, Cavallé afirma que nuestras pasiones «son las perturbaciones anímicas, los impulsos, afectos y deseos desordenados que proceden de juicios errados y que incitan a realizar acciones no ajustadas a los fines de nuestra naturaleza».¹⁰⁶¹ Sin embargo, cuando tomamos conciencia de nuestros juicios limitados y los disolvemos con la luz del discernimiento,¹⁰⁶² nuestras respuestas, acciones y emociones se tornan natural y progresivamente armoniosas. Es por ello que los estoicos nos hacen una recomendación: «Deberíamos ejercitarnos todos los días en examinar las representaciones. [...] Y si nos acostumbramos a ello, progresaremos, pues nunca asentiremos sino a aquello de lo que nace una representación comprensiva».¹⁰⁶³

3.1.4. La lógica del pensamiento y la lógica de la emoción: ¿por qué hacemos lo que no queremos y no hacemos lo que queremos?

Todo error contiene contradicción. Puesto que el que yerra no quiere errar, sino corregirse, está claro que no hace lo que quiere. ¿Qué quiere hacer el ladrón? Lo que le conviene. Por consiguiente, si robar no le conviene, no hace lo que quiere. Toda alma racional rechaza por naturaleza la contradicción; y *mientras no comprenda que está en contradicción, nada le impide hacer cosas contradictorias.* Una vez que lo comprende, es del todo necesario que se aparte de la contradicción y la rehúya, así como *es absolutamente necesario que*

¹⁰⁶⁰ *Tabla de Cebes.* Gredos, Madrid 1995, p. 47.

¹⁰⁶¹ CM: *AS*, p. 165.

¹⁰⁶² Entendiendo *discernimiento* —explica Cavallé— como «la capacidad de discernir entre las representaciones, de distinguir entre las que son ajustadas a la realidad y las que no lo son, de elegir unas u otras y de asentir o no a las representaciones automáticas». (CM: *LAS EMOCIONES*, p. 125).

¹⁰⁶³ EPICETEO, *op. cit.*, Libro III, cap. 8, 1-4, p. 288.

Los estoicos denominaban *phantasia kataleptiké* —«representación comprensiva»— a la representación que por sí misma constituye criterio de verdad por proceder de un objeto real y ajustarse plenamente a él. (*Ibid.*, nota 42 del traductor).

*reniegue de la mentira el que se ha dado cuenta de que es mentira; mientras que no se percate, asentirá a ello como si fuera verdad.*¹⁰⁶⁴

Según Cavallé, el principio filosófico que estamos analizando —el que afirma la unidad íntima entre pensamiento y emoción— quiebra una creencia habitual y muy extendida: la de que la lógica de la pasión y la del pensamiento son diferentes, incluso radicalmente distintas.¹⁰⁶⁵ Esta creencia —afirma— se fundamenta en una experiencia común: se trata del hecho —que todos hemos podido experimentar— de que, a pesar de que nuestra razón considere conveniente que nos dirijamos en una determinada dirección, a veces nuestros impulsos nos conducen en dirección contraria.¹⁰⁶⁶

Con frecuencia no hacemos lo que sabemos que es bueno para nosotros; [...] («Sé lo que es bueno para mí, pero no lo hago»; «Quiero, pero no puedo»; «Hago lo contrario de lo que sé que me beneficia»; «Sé que esta persona me perjudica, pero sigo con ella», etcétera).

En efecto, ante situaciones de este tipo, que evidencian una división interior, con frecuencia concluimos que, dado que tenemos claridad racional sobre lo que es bueno y conveniente, no nos hallamos ante un problema filosófico, sino ante un conflicto emocional.¹⁰⁶⁷

También nos explicamos estos estados contradictorios apelando a la falta de voluntad —asumiendo que la voluntad y el conocimiento están disociados—.¹⁰⁶⁸ En otras ocasiones nos explicamos las conductas poco racionales o que van en nuestro perjuicio como comportamientos que obedecen a impulsos intrínsecamente autodestructivos.¹⁰⁶⁹

La creencia de que la lógica del pensamiento y la de la emoción son diferentes, por tanto, tiene sentido, pero únicamente desde una mirada superficial,¹⁰⁷⁰ explica Cavallé. El problema en estos casos, declara la filósofa canaria, no tiene que ver con el hecho de que algunas de nuestras tendencias quieran lo mejor para nosotros y otras saboteen sus objetivos.¹⁰⁷¹ La cuestión última radica en la contradicción entre nuestras voces interiores —entre los juicios que sostenemos en nuestros diálogos internos—.

3.1.5. Nuestros diferentes yoes

Perseguimos lo que nos parece que, de algún modo, comporta una clase de bien para nosotros. Ahora bien, si nuestra apreciación es limitada, acabamos no haciendo realmente

¹⁰⁶⁴ EPICTETO, *op. cit.*, Libro II, cap. 26, 1-3, pp. 258-259. [Cursivas mías].

¹⁰⁶⁵ CM: AS, p. 173.

¹⁰⁶⁶ *Ibid.*, p. 171.

¹⁰⁶⁷ Una idea magistralmente expresada por el filósofo francés Blaise Pascal (s. XVII) en su sentencia: «El corazón tiene razones que la razón no entiende».

¹⁰⁶⁸ CM: AS, p. 171.

¹⁰⁶⁹ *Ibid.*

¹⁰⁷⁰ *Ibid.*, p. 173

¹⁰⁷¹ *Ibid.*

lo que queremos, advierte Epicteto.¹⁰⁷² La naturaleza de la conciencia tiene la facultad de *distinguir lo verdadero de lo falso*; pero hemos de ejercitar dicha capacidad si no queremos vernos arrastrados continuamente por los contradictorios patrones emocionales y conductuales —pequeños yoes— que nos dirigen con arbitrariedad y contradicción.

Nuestros «yoes» superficiales son múltiples. No solemos caer en la cuenta de que conviven en nosotros «yoes» distintos, cada cual con creencias e impulsos diferentes [...] Afirmar la diversidad de nuestros «yoes» no equivale a sostener que hay en nosotros una multiplicidad de entidades llevando el control, pues esos «yoes» no tienen sustancialidad. Sencillamente, nos identificamos de forma alternativa, y más o menos consciente, con distintas voces interiores, cada una con sus propios juicios y valores, las cuales activan a su vez conductas y emociones dispares.¹⁰⁷³

Explicamos anteriormente que la mayor parte de las asunciones que conforman nuestra filosofía de vida son presupuestos que hemos ido incorporando —en general, de forma acrítica— a partir de nuestras influencias psicobiográficas y socioculturales. Ahora bien, reflexivos o irreflexivos, automáticos o no, esos juicios son siempre *operativos*, es decir, inciden de manera directa en el modo en que nos sentimos y nos comportamos.¹⁰⁷⁴

Por tanto, cuando experimentamos sufrimiento emocional (que, como vimos, no es sinónimo de dolor),¹⁰⁷⁵ debemos indagar de forma crítica sobre nuestros propios pensamientos y creencias, que son los que en última instancia lo originan.

En conclusión, nuestras pasiones, esto es, nuestro sufrimiento emocional evitable y nuestras conductas desordenadas, se sostienen en errores de juicio.

3.2. La intuición del principio rector (*hegemonikón*)

La conciencia testigo no es una mera herramienta psicológica, es la puerta de la trascendencia.

M. CAVALLÉ¹⁰⁷⁶

¹⁰⁷² La verdadera comprensión y la contradicción son incompatibles. La acción limpia solo puede surgir cuando las máculas que nublaban o distorsionaban nuestra visión se han desdibujado; nuestra energía fluye sin trabas ni obstáculos una vez comprendido el fondo último de la cuestión contemplada.

¹⁰⁷³ CM: AS, p. 174.

¹⁰⁷⁴ *Ibid.*, p. 175.

«Seamos o no conscientes de ello, todos tenemos una filosofía propia que no vale gran cosa. Sin embargo, su impacto sobre nuestras acciones y vidas puede llegar a ser devastador, lo cual hace necesario tratar de mejorarla mediante la crítica. Es la única justificación que puedo dar de la persistente existencia de la filosofía». (POPPER, Karl: *Conocimiento objetivo: un enfoque evolucionista*. Madrid, Tecnos, 2001, cap. II, 1: «Defensa de la filosofía», p. 41).

¹⁰⁷⁵ En el capítulo II, dedicado a los conceptos clave del ES, explicamos la distinción entre sufrimiento evitable y dolor.

¹⁰⁷⁶ CM: AS, p. 141.

Toda filosofía, toda ideología, toda teoría psicológica asume, de un modo implícito o explícito, un concepto del ser humano. En el apartado correspondiente a los presupuestos del ES afirmábamos que el ser humano posee una estructura ontológica trina (*soma-psyque-nous*) jerarquizada y reconocible fenomenológicamente.¹⁰⁷⁷ Debido a la relevancia que el reconocimiento de esta estructura tiene en la concepción y práctica del enfoque sapiencial, en este momento nos ocupa comprobar la presencia en la filosofía estoica de dicha jerarquía.

Efectivamente, [...] para buena parte de la filosofía antigua de Occidente y de las sabidurías orientales, las dimensiones física y psíquica del ser humano se hallan integradas en un nivel superior. El binomio *psyché-soma* no define la identidad suprema del ser humano; lo que especifica a este último es el *nous* (espíritu, intelecto o conciencia pura). Este nivel superior de la estructura humana jerarquizada constituye una instancia no simétrica frente a las anteriores, libre frente a ellas, y a las que, a su vez, subordina e integra. Para estas tradiciones, el orden y la salud del psiquismo dependen de que se respete esta jerarquía.¹⁰⁷⁸

Habitar el mundo de los despiertos [...] solo es posible en la medida en que haya en nosotros algo superior y más originario que nuestros juicios, impulsos y pasiones; una instancia ontológica que nos permita tomar distancia con respecto a ellos, discernir su naturaleza y despertar del sueño en el que vivimos cuando confundimos nuestro particular sistema de creencias y las conductas estructuradas en torno a él con nuestra identidad — es decir, nuestro mundo subjetivo con la realidad—; una dimensión que posibilite que no seamos zarandeados como marionetas por nuestros condicionamientos, por nuestras representaciones no examinadas y por los impulsos que se derivan del asentimiento a ellas.¹⁰⁷⁹

Es posible, por tanto, experimentar fenomenológicamente que podemos atestiguar o ser conscientes de los contenidos de nuestra vida psíquica (pensamientos, imágenes, emociones, estados anímicos internos, etc.). Esta capacidad de autoobservación, de poder dirigir nuestra atención hacia los contenidos de nuestra conciencia en un estado de no identificación, nos permite descubrir y experimentar una instancia que es distinta a todos ellos. Dicho de otro modo, la instancia que atestigua, que contempla, que experimenta el contenido y el curso de los contenidos de nuestra vida psicofísica —pensamientos, memorias, sensaciones corporales, etc.—, no es igual a ellos —aunque así parezca cuando permanecemos en un estado de identificación—. Pues bien, esta instancia, según Cavallé, es «lo que la tradición vedanta denomina *testigo* y la tradición estoica, *hegemonikon* (“Principio rector” o “Regente”))».¹⁰⁸⁰

Redescubrir vivencialmente esta instancia en nosotros y reconocernos experiencialmente como esta presencia consciente, lúcida, en estado de desidentificación, equivale, explica Cavallé, a darnos cuenta de que nuestro yo central —sujeto— no es el

¹⁰⁷⁷ Véase cap. I, apdo. 4.

¹⁰⁷⁸ CM: *AS*, pp. 119-120.

¹⁰⁷⁹ *Ibid.*, p. 189

¹⁰⁸⁰ *Ibid.*, p. 137.

conjunto de nuestros contenidos de conciencia o estados físicos y psíquicos ni su flujo constante —todos ellos son objetos—, sino una instancia que permanece invariable y que nos permite atestiguarlos.¹⁰⁸¹

No nos será posible superar nuestros patrones de pensamiento, emoción y conducta mientras permanezcamos identificados con nuestras creencias, emociones y estados afectivos internos:

Es importante conocer nuestros patrones problemáticos no solo para tornarlos más objetivos y funcionales [...], sino, también, para adquirir libertad frente a ellos, esto es, para dejar de confundirnos con ellos. [...] Sin esta desidentificación no sería posible cuestionarlos. De hecho, en el estado de identificación no tenemos ningún dominio sobre nuestras respuestas y reacciones; en él nos hallamos literalmente en un estado de hipnosis o de trance.¹⁰⁸²

Sin esta capacidad de tomar perspectiva frente a los contenidos de nuestro pensamiento no sería posible observar, comprender y, en su caso, trascender nuestras creencias limitadas —las cuales, como vimos, generan buena parte de nuestras conductas reactivas y de nuestro sufrimiento—. No es posible superar estos hábitos de pensamiento si permanecemos en estado de identificación —«ningún problema puede resolverse en el mismo nivel de conciencia en el que se creó»—,¹⁰⁸³ sin descubrir que «el núcleo de nuestra identidad es incondicionado y libre».¹⁰⁸⁴

3.2.1. La condición de la libertad de la proáíresis

Te di una parte de nosotros mismos, la capacidad de impulso y repulsión, de deseo y de rechazo,¹⁰⁸⁵ y, en pocas palabras, la de servirte de las representaciones; si te ocupas de ella y cifras en ella tu bien, nunca hallarás impedimentos, ni tropezarás con trabas, ni te angustiarás, ni harás reproches, ni adularás a nadie.¹⁰⁸⁶

Nos detendremos en Epicteto para ilustrar y explicar la repercusión que tiene en nuestras vidas el uso que hacemos de nuestras representaciones, la única capacidad que, según el

¹⁰⁸¹ CM: AS, pp. 135-136.

Nuestra filósofa de referencia aclara que «el acto de atestiguación no equivale a ninguna experiencia especial porque toda experiencia, sea cual sea, puede ser observada. Es una no-experiencia que cambia la cualidad de toda nuestra experiencia. No hablamos de nada extraño o exotérico. [...] el reconocimiento de esta dimensión nos resulta perfectamente accesible. Apuntamos, incluso, algo obvio: la atención es nuestro estado habitual; la materia prima de toda nuestra experiencia es siempre la misma, la atención, pues no hay experiencia sin conciencia. Sencillamente —y esto es lo decisivo—, la atención puede estar en estado de identificación o puede no estarlo». (*Ibid.*, p. 138).

¹⁰⁸² *Ibid.*, p. 135.

¹⁰⁸³ *Ibid.*, p. 137.

¹⁰⁸⁴ *Ibid.*, p. 136.

¹⁰⁸⁵ En griego, *hormé* y *aphormé*, *órexis* y *ékkklisis*, respectivamente.

¹⁰⁸⁶ EPICTETO, *op. cit.*, Libro I, cap. 1, 12, p. 57.

filósofo estoico, depende de nosotros y, en la que, por lo tanto, habremos de cifrar nuestro máximo bien.

La proairesis —o *hegemonikón*— tiene la capacidad de ver y de distinguir nuestras opiniones, otorgándonos la posibilidad y la libertad de asentir o no a ellas; en consecuencia, es en esta disposición en la que radica nuestro verdadero poder y nuestra mayor responsabilidad.

¿De qué te hicieron responsable? De lo único que está en tu mano: del uso debido de las representaciones. Entonces, ¿por qué te agobias a ti mismo con aquello de lo que no eres responsable? Eso es buscarse uno problemas.¹⁰⁸⁷

Epicteto utiliza el término *proairesis* —normalmente traducido como 'libertad' o 'albedrío'— para referirse al principio incondicionado y superior que nos constituye: «Si *soma* y *psique* constituyen la dimensión condicionada del ser humano, el *nous* es la dimensión incondicionada»,¹⁰⁸⁸ explica Cavallé. Y prosigue: «es la que nos permite adoptar frente a lo dado diferentes actitudes,¹⁰⁸⁹ la que posibilita que no seamos arrastrados por nuestros impulsos más reactivos —derivados de nuestras primeras representaciones—¹⁰⁹⁰ y la que posibilita nuestra libertad interior».¹⁰⁹¹

Ahora bien, como explica Long, solo es libre la *proairesis* del sabio:¹⁰⁹² «La *proairesis* del ignorante no es libre, aunque en esencia lo sea, pues está velada y distorsionada por juicios errados».¹⁰⁹³

La misma idea sobre la libertad de la proairesis está implícita en la siguiente explicación de Cavallé, en la que diferencia los conceptos *conciencia testimonial* y *principio rector*:

Hay una clara diferencia entre la noción índica de la conciencia testigo y el concepto estoico del Regente o *proairesis*. Para el pensamiento estoico, el Principio rector tiene una doble vertiente: una dimensión transpersonal y otra personal. Es conciencia o inteligencia pura [...]; pero también abarca los contenidos de conciencia, juicios y

¹⁰⁸⁷ EPICTETO, *op. cit.*, Libro I, cap. 12, 34-35, p. 99.

¹⁰⁸⁸ CM: *AS*, p. 199.

¹⁰⁸⁹ *Ibid.*

¹⁰⁹⁰ *Ibid.*

¹⁰⁹¹ *Ibid.*

¹⁰⁹² «[...] si él (el hombre) no es un sabio cuya vida se sostenga firme a un igual nivel, estará expuesto a cambios súbitos y fluctuaciones de su principio rector. En un momento determinado puede asentir a la auténtica proposición estoica de que el dolor no es un mal; mas si el juicio no está seguramente asentado, no será lo suficientemente fuerte para rechazar el juicio contrario, que afirma que el dolor es algo muy malo». (LONG, A: *La filosofía helenística. Estoicos, epicúreos, escépticos*. Madrid, Alianza Universidad, 2004, p. 174).

«En su dimensión personal, el Principio rector no es una identidad consumada, sino en evolución». (CM: *AS*, nota 6, p. 202).

¹⁰⁹³ CM: *AS*, p. 202.

«Si nuestras creencias acerca de una situación son equivocadas, vemos lo que no está ahí o dejamos de ver lo que está ahí». (LONG, A., *op. cit.*, p. 130).

elecciones particulares que constituyen el estado cognitivo de un individuo en un momento dado y que [...] quedan excluidos del concepto de conciencia testimonial. La proairesis en su vertiente transpersonal es perfectamente libre [...], pero *puede no ser libre* la disposición (*diáthesis*) de esa chispa de la divinidad en nosotros *una vez teñida por nuestro estado cognitivo particular*.¹⁰⁹⁴

3.2.2. Pensamiento-emoción-conducta: una unidad indisoluble

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

EPICTETO¹⁰⁹⁵

Juicio y emoción —afirma Cavallé, comentando a Epicteto— constituyen una unidad indisoluble. Toda emoción presupone un juicio de valor, una idea o un pensamiento determinados, y todo juicio sobre la realidad implica un correlato emocional. Nuestras emociones, por tanto, no son ciegas o arbitrarias, sino el reflejo directo de nuestra forma de interpretar lo que es y lo que sucede.

Asimismo, tampoco somos víctimas pasivas de nuestros impulsos de deseo o aversión, pues, como afirma Epicteto, no es posible desear algo que no se haya juzgado previamente como conveniente.

Queda patente en el conjunto de las citas aportadas el vínculo que los filósofos de la Antigüedad establecían entre las ideas a las que otorgamos nuestro asentimiento y la correlativa orientación de nuestra voluntad, siendo aquellas la causa de que esta se mueva en una o en otra dirección —dirigiéndose hacia lo que nuestras representaciones han asentido como un bien o alejándose de lo que se nos aparece como un bien menor o como un mal—.

Y tenemos, afirman, la capacidad de observar, cuestionar y distinguir los juicios que filtran nuestra percepción.¹⁰⁹⁶

El Regente, además de ser un foco de conciencia despierta, es también lo que en nosotros «discierne», es decir, *lo que distingue lo verdadero de lo falso*. El Principio rector usa las representaciones y las modifica en función de lo que percibe directamente como real o como ilusorio; advierte si nuestros pensamientos se ajustan o no a la realidad, es decir, si son pensamientos racionales o irracionales, fundados o infundados, convenientes o inconvenientes.¹⁰⁹⁷

¹⁰⁹⁴ *Ibid.*, pp. 201-202. [Cursivas mías].

¹⁰⁹⁵ EPICTETO, *op. cit.*, Libro III, cap. 19, 2, p. 313.

¹⁰⁹⁶ «El Principio rector es la sede de la conciencia y a él corresponden todas las funciones que asociaríamos con el cerebro». (LONG, A., *op. cit.*, p. 170).

¹⁰⁹⁷ CM: *FMV*, p. 134. [Cursivas mías].

3.2.3. La responsabilidad sobre nuestra experiencia

Como vimos en el apartado dedicado a Sócrates, la raíz última de nuestros males evitables está en la limitación o falsedad de nuestros juicios. Sin embargo, el ser humano encuentra ahí su máxima y mejor tarea, aquella que posibilitará su progreso hacia la verdad y hacia una vida mejor, pues, como dijo Epicteto, somos dueños de la capacidad del albedrío — *proairesis*—, que es la que nos permite valorar y distinguir lo que experimentamos, así como discernir los juicios que formulamos sobre nuestras experiencias; una capacidad, por tanto, que nos hace responsables de nuestras creencias y argumentos, así como de sus inevitables resultados —aquello que experimentamos tras seguir los impulsos que surgen de nuestras subjetivas y distorsionadas interpretaciones—:

Y no echaremos la culpa ni al siervo ni al vecino ni a la mujer ni a los hijos como responsables de los males que nos acontezcan, convencidos de que si no nos hubiera parecido de esa manera, no habríamos obrado en consecuencia. De lo que nos parece o no nos parece somos dueños nosotros, y no lo exterior. Así también reconoceremos que eso mismo es la razón de lo que hacemos correctamente.¹⁰⁹⁸

Creemos ser libres cuando pensamos, elegimos o deseamos hacer tal o cual cosa,¹⁰⁹⁹ señala Cavallé,

pero habitualmente, es nuestro condicionamiento físico, psicológico, temperamental, biográfico, cultural, etc., el que está queriendo, pensando y eligiendo por nosotros, el que nos inclina en una u otra dirección. Solo el Testigo que observa el condicionamiento, que sabe de él y obra desde más allá de él, es realmente libre.

[...] Ser *testigos* de nuestro condicionamiento equivale a advertir que lo que nos hace sufrir no son tanto los hechos como nuestro modo de interpretarlos.

[...] En este margen en virtud del cual *tomamos conciencia* de que podemos interpretar un hecho de un modo u otro, o bien no hacerlo, y creernos o no nuestra propia versión, es en el que radica nuestra libertad. Esta toma de conciencia es la acción del *Testigo*. El pensamiento estoico denomina a esta libertad originaria *proairesis*.¹¹⁰⁰

¹⁰⁹⁸ EPICTETO, *op. cit.*, Libro I, cap. 11, 37, p. 95.

Mostraba también su conformidad a este respecto Aristóteles:

«Mas si alguien dijera que todos tienden a lo que les parece bueno, pero no son dueños de esta apariencia, sino que tal como cada uno es, de esa misma índole también le parece que es el fin... Pues bien, si cada uno es responsable de alguna manera de su propia condición, entonces también será de alguna manera responsable de esta apariencia (en caso contrario, nadie sería responsable de realizar malas acciones, sino que las realizará por ignorancia del fin, creyendo que a través de ellas le va a sobrevenir lo mejor).

»[...] Pues bien, si tal como se viene diciendo, las virtudes son voluntarias (porque también somos nosotros corresponsables de nuestros hábitos y, por el hecho de ser nosotros de una cierta índole, nos proponemos un fin de una cierta índole), también los vicios serían voluntarios, pues se producen de forma semejante». (ARISTÓTELES: *Ética a Nicómaco*, Libro III, 5, 1114a-b, pp. 108-109).

¹⁰⁹⁹ CM: *SR*, p. 233.

¹¹⁰⁰ *Ibid.*, pp. 233-234.

En consecuencia, «la única emancipación real —concluye nuestra filósofa de referencia— radica en sabernos el *Testigo*, en situarnos en nuestro promontorio interior: aquello que en nosotros no se confunde con sus experiencias, pensamientos, circunstancias, vivencias, etc.».¹¹⁰¹ Por tanto, la fuente de nuestra libertad es siempre esta conciencia lúcida que no se identifica con ninguno de los contenidos contingentes de nuestra experiencia.¹¹⁰²

En síntesis, vivir como seres humanos plenos es vivir despiertos, con discernimiento, conciencia y libertad, no dejándonos arrastrar pasivamente por nuestro diálogo interno y nuestras emociones automáticas y respondiendo mecánicamente en conformidad con ellos, sino siendo dueños de nuestras respuestas y conductas para vivir de forma libre, espontánea y creativa. No seremos libres mientras sigamos percibiendo y actuando de forma ciega y condicionada. La posibilidad de ampliar el horizonte de nuestra libertad vendrá dada por la medida de nuestra posibilidad de contemplar la existencia humana y la realidad con un grado progresivo de mayor objetividad e imparcialidad y de actuar en consonancia con dicha visión.

Asumimos esta responsabilidad [...] cuando dejamos de confundir los hechos de los que dan cuenta nuestras primeras representaciones con nuestras segundas representaciones; cuando advertimos que todos tenemos una filosofía personal —constituida por ideas sobre cómo debemos ser y cómo deben ser los demás, las cosas y el mundo— que filtra nuestra relación con lo que percibimos y acontece, que alimenta exigencias infundadas y que es fuente de conflicto con «lo que es»; cuando abandonamos la extendida creencia de que los principales causantes de nuestro malestar anímico son los acontecimientos, circunstancias y personas que nos rodean; cuando comprendemos que lo que de forma radical nos hace felices o desdichados es nuestra propia mirada, las representaciones que acogemos en nuestro interior; que los límites que nos impiden llevar una vida serena y creativa no radican en el mundo, sino en nuestra representación del mundo.¹¹⁰³

3.3. La distinción entre lo que depende de nosotros y lo que no depende de nosotros

Tal como decíamos en el apartado 4 de los capítulos I y II, al desarrollar los presupuestos filosóficos del ES cabe reconocer una *filosofía experiencial* en la que se pueden encontrar intuiciones que todos nosotros podemos trasladar a nuestra propia experiencia y, a través de ella, contrastarlas o confirmarlas. Además de la intuición del Principio rector, también mencionábamos la distinción estoica entre «lo que depende de nosotros» y «lo que no depende nosotros»,¹¹⁰⁴ a cuya explicación dedicamos este apartado.

En pocas palabras, la (capacidad) de servirte de las representaciones; si te ocupas de ella y cifras en ella tu bien, nunca hallarás impedimentos ni tropezarás con trabas.¹¹⁰⁵

¹¹⁰¹ *Ibid.*, p. 236.

¹¹⁰² *Ibid.*

¹¹⁰³ CM: AS, pp. 177-178.

¹¹⁰⁴ *Ibid.*

¹¹⁰⁵ EPICTETO, *op. cit.*, Libro I, cap. 1, 12, p. 57.

Entonces, ¿dónde pondremos el bien? ¿Con qué objeto en particular lo relacionaremos? Con lo que depende de nosotros.¹¹⁰⁶

A una única capacidad supedita Epicteto aquello que depende de nosotros: el albedrío (*proairesis*), la facultad que nos permite examinar, deliberar y juzgar nuestras representaciones.

El filósofo estoico también nos proporciona ejemplos de aquellas cosas que son externas y que, bajo su criterio, aunque nos afecten y puedan ser causa de alegría o dolor, no necesariamente son fuente de sufrimiento mental, pues se encuentran en el ámbito de lo que está fuera de nuestro control. Se trata de aspectos como el tipo de cuerpo que tenemos, el hecho de haber nacido en una situación económica o social determinada, el éxito, las opiniones de los demás sobre nosotros, etc.¹¹⁰⁷

Así lo explica nuestra filósofa de referencia:

Epicteto incluye dentro del ámbito de «lo que depende de nosotros» solo aquello que siempre y en todo caso va a depender de nosotros, lo que pertenece al único ámbito inviolable en el que somos totalmente libres: cómo nos representamos la realidad y, derivadamente, la actitud que adoptamos ante los hechos y las situaciones. Todo lo demás queda incluido en el ámbito de «lo que no depende de nosotros»: nuestra salud, la fama y el honor, nuestras pertenencias, nuestros vínculos, lo que hacen o dejan de hacer los demás, la aprobación ajena, nuestra suerte y la de nuestros seres queridos, el desarrollo de los acontecimientos, etc.¹¹⁰⁸

3.3.1. Consecuencias de creer que depende de nosotros lo que no depende de nosotros

El que desea o rehúye lo que no depende de él no puede ser ni leal ni libre, sino que por fuerza cambiará y se verá arrastrado a aquello y por fuerza él mismo se subordinará a otros.¹¹⁰⁹

Epicteto nos insta a que, ante cualquier situación, tengamos siempre a mano la distinción entre los que depende y lo que no depende de nosotros, pues es lo que, en última instancia, nos permitirá valorar con justeza cualquier situación y orientar nuestra voluntad de un modo más libre y eficaz.

3.3.2. Clasificación básica de las pasiones y de los juicios limitados

¹¹⁰⁶ *Ibid.*, cap. 22, 11, p. 122.

¹¹⁰⁷ «Ni la riqueza depende de nosotros, ni la salud ni la fama ni ninguna otra cosa, sencillamente, excepto el uso correcto de las representaciones». (*Ibid.*, Libro II, cap. 19, 32, p. 229).

¹¹⁰⁸ CM: AS, p. 211.

¹¹⁰⁹ EPICTETO, *op. cit.*, Libro I, cap. 4, 19, p. 68.

La distinción entre lo que depende y lo que no depende de nosotros, como explica Cavallé,

bien asimilada, es una guía certera en el conocimiento más importante, el relativo al arte de vivir, pues nos aporta una pauta sencilla y concreta para saber si estamos teniendo una actitud adecuada ante las cosas, es decir, si los juicios latentes en dichas actitudes están siendo o no ajustados a la realidad. Se trata de una clave que —como nos insta Epicteto a que hagamos— nos permite poner a prueba nuestras representaciones, esto es, no aceptarlas sin antes haberla examinado.¹¹¹⁰

A la luz de esta intuición, Cavallé resume los juicios limitados básicos latentes en nuestras actitudes erróneas en las siguientes cuatro creencias:¹¹¹¹

- ✓ Creer que depende de nosotros lo que no depende de nosotros.
- ✓ Creer que no depende de nosotros lo que depende de nosotros.
- ✓ Creer que lo que no depende de nosotros es intrínsecamente bueno o malo.
- ✓ Creer —una creencia latente en los juicios anteriores— que nuestra identidad central radica en algo que no es nuestro principio rector:¹¹¹²

Todos los juicios que nos ocasionan sufrimiento evitable vendrían a ser variantes de estos cuatro juicios limitados fundamentales, afirma la filósofa canaria.¹¹¹³

Asimismo, «los dos primeros, los que fallan en el discernimiento entre lo que depende y no depende de nosotros, permiten distinguir *dos grupos básicos de perturbaciones emocionales*».¹¹¹⁴

Vemos esta división citando la propia explicación de Cavallé:

1. *Un primer grupo de emociones disfuncionales se sostiene en la creencia limitada según la cual depende de nosotros lo que no depende completamente de nosotros, una creencia relacionada con la idea de que algunas de las cosas que no dependen de nosotros constituyen un bien o un mal en sentido absoluto.*

De esta creencia se deriva la dificultad para aceptar los límites que la vida pone a nuestra capacidad de acción y de intervención, es decir, para asumir serenamente lo inevitable.

[...]

2. *El segundo grupo de emociones disfuncionales se sostiene en los juicios errados que nos hacen sentir que no depende de nosotros lo que sí depende de nosotros; es decir, los que nos conducen a otorgar a factores que no controlamos un poder absoluto sobre nuestros estados y emociones. Esto se traduce en emociones como la impotencia, la*

¹¹¹⁰ CM: *AS*, p. 215

¹¹¹¹ *Ibid.*, p. 216

¹¹¹² Para una lectura completa de su desarrollo, véase: CM: *AS*, pp. 216-220.

¹¹¹³ *Ibid.*, p. 216.

¹¹¹⁴ *Ibid.*, p. 217.

desesperación, el desamparo, la apatía, la desmotivación y la autocompasión, en general; en la sensación de ser víctimas pasivas de factores que están más allá de nuestra esfera de influencia.

[...] El error cognitivo descrito es propio de quienes acusan sistemáticamente a los demás y a las circunstancias de sus alteraciones emocionales; de quienes creen que sus juicios y emociones son el resultado de lo que les ha pasado o les pasa, y que, mientras las cosas sean como son, no tienen más opción que sentirse alterados o deprimidos.

[...] La transformación de estas emociones, por tanto, pasa por desvelar las creencias limitadas que están en su base.¹¹¹⁵

Al finalizar esta explicación, Cavallé declarará lo siguiente:

Luchar contra lo que no puede ser cambiado o resistirse a ello y sentirnos pasivos ante lo que sí puede ser modificado constituyen dos disposiciones que pueden coexistir y que están siempre detrás de todas las formas de sufrimiento evitable.

En medio de nuestros estados emocionales insatisfactorios conviene reflexionar, por tanto, sobre si hemos fallado en el discernimiento entre lo que depende y lo que no depende de nosotros; sobre si estamos otorgando carácter de bien o mal a algo que no depende de nosotros.¹¹¹⁶

Conclusión

En última instancia, somos responsables de nuestra experiencia. No somos siempre responsables de los acontecimientos y de las circunstancias externas, pero sí de la actitud que adoptamos ante ellos. Es por esto que Epicteto nos recomienda centrar nuestra atención en lo que depende de nosotros:

En eso consiste la tarea principal de la vida. Distingue las cosas y ponlas por separado y di: «Lo exterior no depende de mí, el albedrío depende de mí». ¿Dónde buscaré el bien y el mal? En lo interior, en mis cosas.

[...] En donde se me pueden poner impedimentos o se me puede forzar, la obtención de esas cosas no depende de mí ni es un bien o un mal; su uso, por otro lado, es o un bien o un mal y, además, depende de mí.¹¹¹⁷

Nuestra responsabilidad última, por tanto, reside en permitir o no que se perpetúen nuestras formas habituales y condicionadas de pensar (las que alimentan, a su vez, dinámicas emocionales y conductuales reactivas); reside en utilizar o no lo que nos es

¹¹¹⁵ CM: *AS*, pp. 217-220.

¹¹¹⁶ *Ibid.*, p. 221.

¹¹¹⁷ EPICTETO, *op. cit.*, Libro II, cap. 5, 4-5 y 8, pp. 168-169.

más propio: nuestra capacidad de poner luz sobre nuestras representaciones para alumbrar su origen, su propósito y sus consecuencias.

Igual que Sócrates proponía no vivir una vida sin examen, así también no admitir una representación sin examen, sino decir: «Espera, deja que vea quién eres y de dónde vienes». Como los guardianes nocturnos: «Muéstrame la contraseña». ¿Tienes la contraseña de la naturaleza, lo que ha de tener una representación para que se la admita?¹¹¹⁸

3.4. La aceptación como ajuste al orden del mundo

En el apartado 1.4 de este mismo capítulo, «La verdad como fin en sí», explicábamos que, según Cavallé, la voluntad de verdad indispensable en todo aquel que anhele profundizar en el conocimiento filosófico de sí mismo y de la realidad tiene una manifestación clara: «la determinación a ver las cosas tal como son, [...] así como la disposición [...] a asumir la realidad tal como es».

En eso consiste la educación, en aprender a querer cada una de las cosas tal y como son.

[...] Así pues, es preciso que vayamos a la educación [...] para que, siendo las cosas que nos rodean como son y como es su naturaleza, nosotros mismos tengamos nuestro parecer amoldado a los acontecimientos.¹¹¹⁹

Quiero saber cómo podría yo actuar conforme a la naturaleza [...].

Nada importante se produce de pronto, ni siquiera la uva o el higo. Si ahora me dijeras: «Quiero un higo», te responderé que hace falta tiempo. Deja primero que florezca, luego que dé fruto, luego que madure. Si el fruto de la higuera no está a punto de inmediato y en un momento, ¿en tan poco tiempo y con tanta facilidad quieres tú conseguir el fruto del pensamiento humano? No lo esperes ni aunque te lo diga yo.¹¹²⁰

Los estoicos, explica Long, tomaron de Heráclito el concepto de un *Lógos* que todo lo gobierna y del que los seres humanos participan.¹¹²¹ En la medida en que la naturaleza real de nuestra identidad (*hegemonikón* o *lógos*) se halle en armonía o conformidad con el *Lógos* cósmico –la ley necesaria de acuerdo a la cual todo sucede y es– el ser humano estará cumpliendo su naturaleza propia y su propósito.

Como partes de un todo universal, participamos de su misma naturaleza (*lógos*), pero, en la medida en que nuestro conocimiento es limitado y no puede aprehender una visión holística del todo del que formamos parte, juzgamos de forma limitada lo que en

¹¹¹⁸ *Ibid.*, Libro III, cap. 12, 15, p. 299.

¹¹¹⁹ *Ibid.*, Libro I, cap. 12, 15 y 17, p. 97.

¹¹²⁰ *Ibid.*, Libro I, cap. 15, 6-8, p. 104.

¹¹²¹ LONG, A., *op. cit.*, p. 146.

«La noción estoica del vivir *homologoumenôs*, ‘en conformidad con el logos’, que subraya la relación que había de existir entre el hombre y el mundo, es heraclítica en su concepción».

realidad acontece de forma sincrónica en un sistema global y unitario —a modo de un único latido global y universal (*Lógos*)—, cuyo misterio no podemos descifrar.

El hombre tiene dos opciones: ver solo con su mirada ordinaria y terrestre, o bien mirar también desde la altura, desde el “promontorio interior” que le permite percibir en simultaneidad los términos de toda dualidad y captar su unidad secreta. Mirar desde la altura es mirar con los ojos del *Testigo*, del *Logos*, con lo que los orientales y los místicos medievales han llamado “tercer ojo”, con lo que el mundo sufí denomina “el ojo del corazón”.

Mirar con los ojos del *Lógos* es mirar la realidad desde su propia perspectiva: ver las cosas tal como son y dejarlas ser lo que son. Mirar con los ojos de la mente es trazar cuadrículas, establecer fronteras, dividir y acotar las cosas y los pensamientos para poder operar con ellos, controlarlos y manejarlos. Con los ojos de la mente, tras situarnos frente a las cosas y contraponerlas mutuamente entre sí, nos adueñamos del mundo. Con el tercer ojo, sabemos que, más allá y más acá de esa relación de enfrentamiento, el mundo es uno, y el ser humano uno con él.¹¹²²

De modo que, lo que, en general, solemos juzgar como bueno/malo, justo/injusto, natural/antinatural, etc., lo valoramos desde nuestra particular y limitada percepción y visión, emitiendo juicios de cómo deberían o no deberían ser las cosas, es decir, juzgando el todo por la parte —lo ilimitado desde lo limitado—.

Es preciso tener siempre presente esto: cuál es la naturaleza del conjunto y cuál es la mía, y cómo se comporta ésta respecto a aquélla y qué parte, de qué conjunto es; tener presente también que nadie te impide obrar siempre y decir lo que es consecuente con la naturaleza, de la cual eres parte.¹¹²³

3.4.1. La falta de aceptación como fuente de sufrimiento y de desarmonía

Nada es malo si es conforme a la naturaleza

MARCO AURELIO¹¹²⁴

Toda resistencia a lo que *ya es* produce sufrimiento; como afirma Cavallé, “La falta de aceptación de lo inevitable es fuente de sufrimiento y de desarmonía.”¹¹²⁵ No hay nada que escape a las leyes de la naturaleza, por lo que todo cobra la forma que corresponde a su propia lógica interna —a su propio *logos*—.

El dueño interior, cuando está de acuerdo con la naturaleza, adopta, respecto a los acontecimientos, una actitud tal que siempre, y con facilidad, puede adaptarse a las

¹¹²² CM: *SR*, p. 264.

¹¹²³ AURELIO, M., *op. cit.*, Libro II, 9, p. 72.

¹¹²⁴ AURELIO, M., *op. cit.*, Libro II, 17, p. 77.

¹¹²⁵ CM: *AS*, p. 244.

posibilidades que se le dan. [...] Y convierte en materia para sí incluso lo que le era obstáculo.¹¹²⁶

Aquello que está en nuestras manos, por tanto, radica en comprender las causas últimas que originan lo que sucede en el nivel existencial, a fin de desvelar las razones de la desarmonía y de las estridencias manifiestas en el exterior. Se trata de que, en lo que dependa de nosotros, veamos y actuemos con la mayor lucidez, ecuanimidad y adecuación a nuestra propia naturaleza, adoptando la actitud más acorde con a las posibilidades de cada momento.

3.4.2. La resistencia al dolor

La sabiduría nos enseña que la felicidad más genuina no solo puede convivir con la realidad de la limitación y el dolor, sino que encuentra en la aceptación de la fugacidad de las cosas, de la temporalidad y de la muerte su más certera guía. Paradójicamente, solo la felicidad que se sustenta en la toma de conciencia de la impermanencia de todo cuanto existe puede ser permanente.¹¹²⁷

Una de nuestras tendencias más arraigadas y comunes que los seres humanos compartimos es la resistencia a las experiencias y circunstancias dolorosas de la vida, una infructuosa batalla —que intentamos librar a través de dinámicas de negación, evitación, etc.— que nos puede reportar mucho sufrimiento psicológico.

Sin embargo, la aceptación de «lo que es», explica Cavallé, socava las raíces mismas del sufrimiento:¹¹²⁸ «No elimina el dolor, pues el dolor anímico o físico es un aspecto indisociable del hecho de estar vivo, pero sí el sufrimiento mental».¹¹²⁹

Que el dolor sea intrínseco a la existencia humana no es una afirmación pesimista, afirma Cavallé.¹¹³⁰

Simplemente nos invita a tomar plena conciencia de este hecho; a salir de nuestros palacios imaginarios; a mirar directamente los aspectos de la vida, de nuestra propia vida, que tanto nos escuecen; a sentir cómo, al hacerlo, tantos castillos de naipes mentales caen por tierra y tantas ilusiones pierden su hechizo sobre nosotros.¹¹³¹

La filósofa canaria explica que solo quien ha arribado a la comprensión profunda de la cualidad impermanente de todo lo que existe y vive serenamente anclado en su verdadera identidad puede aceptar —puesto que es su naturaleza— la totalidad de su experiencia sin apearse ni rechazar nada: *la Presencia en sí misma equivale a la aceptación*.¹¹³²

¹¹²⁶ AURELIO, M., *op. cit.*, Libro IV, 1, p. 91.

¹¹²⁷ CM: *SR*, p. 286.

¹¹²⁸ CM: *AS*, p. 248.

¹¹²⁹ *Ibid.*

¹¹³⁰ CM: *AS*, p. 285.

¹¹³¹ *Ibid.*

¹¹³² *Ibid.*, p. 316.

Quien saborea la felicidad no-dual recibe con los brazos abiertos toda experiencia, sea del signo que sea. Se abre a ellas sin temor. Se abre por igual a la alegría y al dolor cuando estos se hacen presentes. Se entrega a la alegría sin buscar retenerla —sin alimentarla con el apego o con la imaginación— y por eso esta permanece. No rechaza el dolor, y por eso este no provoca sufrimiento psicológico ni acritud y desaparece con suavidad, dejando el rastro de una mayor dulzura de carácter, hondura y sabiduría.

Quien así actúa no olvida, en los momentos de alegría, que estos son pasajeros y que sobrevendrán momentos de tristeza. Cuando experimenta tristeza, tiene presente que tal estado pasará y que volverá a sentir alegría. No engrandece lo primero, no dramatiza lo segundo. Sabe que su ser más íntimo radica más allá de ese vaivén; que no es péndulo, sino la mano que lo sostiene; y halla en este saberse sostén y no péndulo, en este sentirse libre interiormente con respecto a las oscilaciones de la existencia y a los contenidos ilimitados que la componen, una felicidad de otra naturaleza, la única que es inexpugnable y permanente. Halla el contento invisible que es más fuerte que el visible, la armonía invisible que es mejor que la obvia.¹¹³³

Nuestra filósofa de referencia aclara, sin embargo, que no debemos concebir la aceptación como un acto volitivo¹¹³⁴ —que es como en nuestra cultura generalmente se entiende—: «La aceptación no es el resultado de un empeño voluntarista. Es un estado de ser».¹¹³⁵

¿Qué podemos hacer, por tanto, para asentarnos de forma permanente en este estado de aceptación? Como siempre, la dimensión última de nuestra actuación se asienta en nuestra dimensión mental, en el entorno de nuestras creencias:

Lo que pone freno a la aceptación es siempre nuestro pensamiento, en concreto, ciertas barreras mentales que nos impiden asumir lo que es, lo que está ocurriendo aquí y ahora. Cuando estos obstáculos mentales se retiran, la aceptación sencillamente sucede. Experimentamos de forma plena y directa, sin resistencias, lo que está aconteciendo fuera y dentro de nosotros.¹¹³⁶

3.4.3. La Presencia consciente como camino de sanación

Cada vez que tenemos algún tipo de inquietud o sufrimiento emocional, explica Cavallé, podemos distinguir y contactar con tres dimensiones de nuestra experiencia:¹¹³⁷ el componente somático de nuestra emoción (el patrón energético localizado en alguna parte de nuestro cuerpo);¹¹³⁸ el polo cognitivo de nuestra emoción (los contenidos de nuestro

¹¹³³ *Ibid.*, p. 288.

¹¹³⁴ *Ibid.*, p. 316.

¹¹³⁵ *Ibid.*

Más adelante, al tratar el tema de la metodología, tendremos ocasión de revisar, de la mano de la precursora del enfoque sapiencial, algunas de las barreras que dificultan la aceptación.

¹¹³⁶ *Ibid.*, pp. 316-317.

¹¹³⁷ *Ibid.*, pp. 309-310.

¹¹³⁸ *Ibid.*, p. 309.

diálogo interno);¹¹³⁹ y la conciencia testimonial que presencia los dos movimientos anteriores.¹¹⁴⁰

Cavallé explica que si estamos presentes con el componente somático de nuestra emoción, sintiendo las sensaciones de nuestro cuerpo, abriéndonos a su experiencia pura, la emoción que nos alteraba previamente se va debilitando hasta desaparecer:¹¹⁴¹

Pues la sensación, aunque sea desagradable, no provoca en sí misma sufrimiento emocional. Este último no es algo intrínseco a la sensación. Surge exclusivamente en el segundo nivel, el del pensamiento; en concreto, cuando comenzamos a decirnos ciertas cosas que alimentan nuestro apego o nuestra aversión; cuando nos contamos a nosotros mismos una historia [...] plagada de creencias erróneas y dramatizamos nuestra experiencia.¹¹⁴²

Este modo de habitar en presente nuestro cuerpo, señala Cavallé, «es una vía sencilla de abrirnos al presente de nuestra Presencia»;¹¹⁴³ «Cuando dejamos ser a nuestra experiencia y permitimos que se desenvuelva, los nudos de la misma se liberan y somos transportados a una experiencia más auténtica y originaria de nosotros mismos».¹¹⁴⁴

Podemos vivenciar plenamente todo lo que sentimos sin rechazarlo y sin identificarnos con los juicios habituales con los que valoramos lo que sentimos —los obstáculos que impiden la aceptación incondicional de nuestra experiencia— permaneciendo presentes: «Solo el vacío lúcido de nuestra Presencia puede ofrecer el espacio que permite que todo sea lo que es».¹¹⁴⁵

Finalmente, Cavallé explica que la ejercitación en esta práctica se traduce en un progresivo *centramiento*,¹¹⁴⁶ en una *lucidez creciente*¹¹⁴⁷ —«al no abandonar la fuente del discernimiento, que es la Presencia, nuestra mirada se amplía»—¹¹⁴⁸ y en *salud emocional*:¹¹⁴⁹ «La Presencia y el sentir consciente constituyen el camino de la sanación».¹¹⁵⁰

¹¹³⁹ *Ibid.*, p. 310.

¹¹⁴⁰ *Ibid.*, p. 311.

¹¹⁴¹ *Ibid.*

¹¹⁴² *Ibid.*, p. 312.

¹¹⁴³ *Ibid.*, p. 315.

¹¹⁴⁴ *Ibid.*, pp. 315-316.

¹¹⁴⁵ *Ibid.*, p. 316.

¹¹⁴⁶ *Ibid.*, p. 315.

¹¹⁴⁷ *Ibid.*

¹¹⁴⁸ *Ibid.*

¹¹⁴⁹ *Ibid.*

¹¹⁵⁰ *Ibid.*, p. 316.

4. Spinoza

Finalmente, el cuarto y último punto de este capítulo lo dedicamos a revisar algunos de los conceptos e intuiciones fundamentales del pensamiento de Spinoza; en concreto, las que en mayor medida han inspirado la propia concepción del enfoque sapiencial. Algunas de estas intuiciones, como veremos, coinciden con las ya explicadas en los apartados anteriores.

4.1. El *conatus*

Cada cosa se esfuerza, cuanto está a su alcance, por perseverar en su ser.

SPINOZA¹¹⁵¹

El concepto de *conatus* es una noción fundamental en el sistema de pensamiento de Spinoza a la que ya nos remitimos al hablar de *la tendencia a la actualización*.¹¹⁵²

El *conatus* es una potencia presente en todo lo que *es* que impulsa cada cosa a ser ella misma, a seguir el desenvolvimiento natural de sus posibilidades intrínsecas. La energía dinámica del *conatus*, por tanto, se traduce en el impulso de afirmación y expresión de la naturaleza del ser de cada cosa.

4.1.1. El *conatus* y la libertad de nuestras acciones

Cuando este movimiento autoactualizador no encuentra nada que obstaculice o impida su dirección natural, todo sigue el cauce de su *libre* desenvolvimiento. Es entonces cuando las cosas *obran* por sí mismas.¹¹⁵³ Si, por el contrario, existe algún factor que interfiere

¹¹⁵¹ SPINOZA, B.: *Ética*. Alianza, Madrid, 2007, parte tercera, Proposición VI, p. 203.

Un poco más adelante, en la Proposición VII, p. 204, Spinoza declara lo siguiente: «El esfuerzo con que cada cosa intenta perseverar en su ser no es nada distinto de la esencia actual de la cosa misma».

¹¹⁵² Capítulo II, apdo. 3.1.

¹¹⁵³ «Digo que obramos cuando ocurre algo, en nosotros o fuera de nosotros, de lo cual somos causa adecuada». (*Ibid.*, Definición II, p. 193).

Y «Llamo causa adecuada a aquella cuyo efecto puede ser percibido clara y distintamente en virtud de ella misma». (*Ibid.*, Definición I, p. 193).

Es decir, *obramos* —actuamos propiamente— cuando lo que acontece discurre en virtud de la dinámica única de nuestra propia naturaleza —o *conatus*—. Por el contrario, cuando en lo que acontece —interior o exteriormente— inciden factores ajenos a nuestra naturaleza, *padece*mos: «*padece*mos cuando en nosotros ocurre algo, o de nuestra naturaleza se sigue algo, de lo que no somos sino causa parcial». (*Ibid.*, Definición II, p. 193).

Y explica qué entiende por causa *parcial*: «llamo causa *inadecuada o parcial* a aquella cuyo efecto no puede entenderse por ella sola». (*Ibid.*, Definición I, p. 193).

en la expresión del libre curso de sus potencialidades latentes, estas se verán *compelidas* y determinadas a *reaccionar* en sentidos diferentes. Veamos como lo expresa Spinoza:

Se llama *libre* a aquella cosa que existe en virtud de la sola necesidad de su naturaleza y es determinada por sí sola a obrar; y [...] *compelida*, a la que es determinada por otra cosa a existir y operar de cierta y determinada manera.¹¹⁵⁴

Spinoza, por tanto, admite que, aunque el *conatus* es la misma esencia de todas las cosas, puede haber causas que obstaculicen o impidan su libre flujo: «El cuerpo humano puede ser afectado de muchas maneras por las que su potencia de obrar aumenta o disminuye, y también de otras maneras que no hacen mayor ni menor esa potencia de obrar».¹¹⁵⁵

Nuestro impulso actualizador, en consecuencia, puede verse potenciado, dificultado o neutralizado por factores ajenos, por lo que, dependiendo de la influencia que ejerzan estos factores en cada momento, los actos que surjan de nosotros serán más o menos *libres*, más o menos *condicionados* o reactivos.

4.1.2. La imposibilidad ontológica del impulso de autodestrucción

Ninguna cosa tiene en sí algo en virtud de lo cual pueda ser destruida.

SPINOZA¹¹⁵⁶

El *conatus*, el impulso básico y esencial que rige todo lo existente, es un impulso positivo, constructivo, y esto es así porque, como el mismo Spinoza afirmará, en la esencia de una cosa no puede haber nada que la destruya. Podemos decir, por tanto, que la potencia esencial de la realidad —*conatus*— es una potencia positiva, una fuerza que impulsa el crecimiento y despliegue de las posibilidades latentes en la naturaleza de cada realidad.

No existe, en consecuencia, un impulso intrínseco en la naturaleza de las cosas que vaya en la dirección contraria a su actualización; no hay un impulso que, en lugar de propulsarlas hacia la expresión de sus posibilidades latentes, obre en sentido inverso.

Pero ¿no contradice esta declaración nuestra propia experiencia? ¿Qué ocurre con nuestros impulsos autodestructivos?

Vemos la respuesta de la mano de nuestra filósofa de referencia:

Es evidente que hay en el ser humano tendencias destructivas, necrófilas, contrarias a la vida, pero estos impulsos son secundarios y derivados: surgen de la frustración del impulso de vida. El deseo de destruir resulta de la vida no vivida y mutilada; está presente allí donde hay frustración y, por lo tanto, impotencia. Quien no puede crear, o quien se siente mermado, destruye. [...] Y de este modo cree recuperar su sentimiento de potencia.

¹¹⁵⁴ *Ibid.*, parte primera, Definición VII, p. 47.

¹¹⁵⁵ *Ibid.*, parte tercera, Postulado I, p. 193.

¹¹⁵⁶ *Ibid.*, parte tercera, Proposición VI, Demostración, p. 203.

La destructividad gratuita no solo no cuestiona el principio de vida, sino que evidencia la necesidad ineludible del ser humano de sentirse potente, de superar su propia impotencia, de trascender lo dado, de sentirse afirmado en su ser y en su capacidad de obrar, aunque este objetivo se intente alcanzar en formas desvirtuadas o patológicas.¹¹⁵⁷

Como explica Cavallé, esta intuición sapiencial se aparta de la hipótesis freudiana que postula que tanto el impulso de vida como el de muerte son parte constitutiva del ser humano.¹¹⁵⁸ Según esta intuición, lo que Freud denominaba instinto de muerte no es sino una manifestación que resulta de la frustración del impulso de vida.¹¹⁵⁹

Las ideas anteriores dan soporte a algunos de los supuestos filosóficos del enfoque sapiencial: los que permiten comprender en profundidad las causas últimas del mundo emocional y conductual de los seres humanos, unos seres en los que el instinto de vida y de autoafirmación —*conatus*— pulsa hacia su máximo crecimiento y felicidad sin que, como afirma Cavallé, pueda dejar de hacerlo.¹¹⁶⁰

4.1.3. El *conatus* y la voluntad

La voluntad y el entendimiento son uno y lo mismo.

SPINOZA¹¹⁶¹

Todos los apetitos o deseos son pasiones en la medida en que brotan de ideas inadecuadas, y son atribuibles a la virtud cuando son suscitados o engendrados por ideas adecuadas. Pues todos los deseos que nos determinan a hacer algo pueden brotar tanto de ideas adecuadas como de ideas inadecuadas [...]; y [...] no hay un remedio para los afectos dependiente de nuestro poder mejor que este, a saber: el que consiste en el verdadero conocimiento de ellos.¹¹⁶²

¹¹⁵⁷ CM: AS, pp. 374-375.

¹¹⁵⁸ *Ibid.*, p. 422.

¹¹⁵⁹ *Ibid.*, p. 423.

¹¹⁶⁰ *Ibid.*, p. 422.

¹¹⁶¹ *Ibid.*, parte segunda, Proposición XLIX, Corolario, p. 179.

¹¹⁶² *Ibid.*, parte quinta, Proposición IV, Escolio, p. 391.

«La mayor parte de los que han escrito acerca de los afectos y la conducta humana parecen tratar no de cosas naturales que siguen las leyes ordinarias de la naturaleza, sino de cosas que están fuera de esta. Más aún: parece que conciben al hombre, dentro de la naturaleza, como un imperio dentro de otro imperio. Pues creen que el hombre perturba, más bien que sigue, el orden de la naturaleza, que tiene una absoluta potencia sobre sus acciones y que solo es determinado por sí mismo. Atribuyen además la causa de la impotencia e inconstancia humanas no a la potencia común de la naturaleza, sino a no sé qué vicio de la naturaleza humana, a la que, por este motivo, deploran, ridiculizan, desprecian o, lo que es más frecuente, detestan; [...] nada ocurre en la naturaleza que pueda atribuirse a vicio de ella; la naturaleza es siempre la misma, y es siempre la misma, en todas partes, la eficacia y potencia de obrar; es decir, son siempre las mismas, en todas partes, las leyes y reglas naturales según las cuales ocurren las cosas y pasan de unas formas a otras; por tanto, uno y el mismo debe ser también el camino para entender la naturaleza de las cosas, cualesquiera que sean, a saber: por medio de las leyes y reglas universales de la naturaleza. Siendo así, los afectos tales como el odio, la ira, la envidia, etc., considerados en sí, se siguen de la misma necesidad y eficacia de la naturaleza que las demás cosas singulares, y, por ende, reconocen ciertas causas, en cuya

El concepto de voluntad en Spinoza está ligado a la noción de necesidad: la voluntad no se orienta de forma arbitraria y caprichosa.

Los hombres se equivocan al creerse libres, opinión que obedece al solo hecho de que son conscientes de sus acciones e ignorantes de las causas que las determinan. Y, por tanto, su idea de «libertad» se reduce al desconocimiento de las causas de sus acciones, pues todo eso que dicen de que las acciones humanas dependen de la voluntad son palabras, sin idea alguna que les corresponda.¹¹⁶³

Creemos que somos libres porque desconocemos las causas que determinan nuestras acciones, explica Spinoza. Pensamos que lo que hacemos depende de nuestra voluntad, sin tener en cuenta que la causa última que determina a esta reside en el carácter de nuestras ideas. En la medida en que estas son adecuadas, el movimiento del *conatus* y el de nuestra voluntad coinciden plenamente; entonces, *actuamos* en sentido propio.¹¹⁶⁴ Por el contrario, si nuestras ideas son inadecuadas, la dirección intrínseca del *conatus* se verá entorpecida o anulada; cuando esto es así, nuestros impulsos toman direcciones distintas al movimiento natural de su libre despliegue —la expresión de nuestras cualidades intrínsecas— y *padece*mos.

Nuestra alma obra ciertas cosas, pero padece ciertas otras; a saber: en cuanto que tiene ideas adecuadas, entonces obra necesariamente ciertas cosas, y en cuanto que tiene ideas inadecuadas, entonces padece necesariamente ciertas otras.¹¹⁶⁵

Dicho de otra manera: la libertad brota del conocimiento intuitivo y verdadero,¹¹⁶⁶ del que surgen las acciones acordes a nuestra propia naturaleza; mientras que nuestras pasiones obedecen a nuestras ideas limitadas, confusas e inadecuadas. Cuando sentimos una pasión, por tanto, no *actuamos* en sentido propio, afirma Spinoza, sino que, compelidos por nuestra pasión, *reaccionamos*.

4.1.4. La orientación de la voluntad en Spinoza

En Spinoza, el impulso primario de la voluntad del hombre también tiende hacia la felicidad —en concreto, hacia «aquello que imaginamos que conduce a la alegría»—. Ahora bien, los deseos son guiados con frecuencia por meras ideas subjetivas que difieren en sus conclusiones sobre cuál es el tipo de bien que al ser humano le reporta una mayor alegría o autorrealización.

virtud son entendidos, y tienen ciertas propiedades tan dignas de que las conozcamos como las propiedades de cualquier otra cosa en cuya contemplación nos deleitemos. (*Ibid.*, parte tercera, Prefacio, pp. 191-192).

¹¹⁶³ *Ibid.*, parte segunda, Proposición XXXV, Demostración, p. 157.

¹¹⁶⁴ Tal como explicó el profesor Jacinto Rivera Rosales en la sesión quinta del seminario sobre Spinoza «El bien y el mal», celebrado en la UNED, las reflexiones racionales nos proporcionan ideas adecuadas de lo que somos, pero ellas no son «pinturas mudas», sino que tienen sus efectos en el alma proponiendo guías de acción.

¹¹⁶⁵ *Ibid.*, parte tercera, Proposición I, p. 194.

¹¹⁶⁶ Spinoza reconoce tres tipos de conocimiento, siendo el más elevado de ellos el intuitivo.

Nos esforzamos en promover que suceda todo aquello que imaginamos conduce a la alegría, pero nos esforzamos por apartar o destruir lo que imaginamos que la repugna, o sea, que conduce a la tristeza.¹¹⁶⁷

El esfuerzo o potencia del alma al pensar es igual, y simultáneo por naturaleza, al esfuerzo o potencia del cuerpo al obrar [...]; por consiguiente, nos esforzamos absolutamente para que eso exista, o sea [...] lo apetecemos y tendemos hacia ello. [...] Luego nos esforzamos en promover todo aquello que imaginamos que conduce a la alegría.¹¹⁶⁸

4.1.5. La realidad privativa de nuestras pasiones

Por afectos entiendo las afecciones del cuerpo por las cuales aumenta o disminuye, es favorecida o perjudicada, la potencia de obrar de ese mismo cuerpo, y entiendo, al mismo tiempo, las ideas de esas afecciones.¹¹⁶⁹

La falsedad consiste en la sola privación de conocimiento, que está implícita en las ideas inadecuadas.¹¹⁷⁰

El error al que nos conducen nuestras ideas inadecuadas —falsas o confusas— es, finalmente, privación del verdadero conocimiento. Dijimos que las pasiones no son sino el correlato afectivo de nuestras ideas inadecuadas; en consecuencia, podemos afirmar que, en Spinoza, tanto el conocimiento limitado o errado como las pasiones que brotan de él no tienen una realidad sustantiva, sino privativa.

4.1.6. *Conatus*, *virtus* y felicidad

La felicidad no es un premio que se otorga a la virtud, sino que es la virtud misma

SPINOZA¹¹⁷¹

Por virtud entiendo lo mismo que por potencia; esto es [...], la virtud, en cuanto referida al hombre, es la misma esencia o naturaleza del hombre, en cuanto tiene la potestad de llevar a cabo ciertas cosas que pueden entenderse a través de las solas leyes de su naturaleza.¹¹⁷²

¹¹⁶⁷ *Ibid.*, Proposición XXVIII, p. 224.

¹¹⁶⁸ *Ibid.*, Demostración, p. 225.

¹¹⁶⁹ *Ibid.*, Definición III, p. 193.

¹¹⁷⁰ *Ibid.*, parte cuarta, Proposición I, Demostración, p. 290.

¹¹⁷¹ *Ibid.*, parte quinta, Proposición XLII, p. 427.

¹¹⁷² *Ibid.*, parte cuarta, Definición VIII, p. 289.

El *conatus*, que es una potencia de la naturaleza entera referida al ser humano, constituye en Spinoza «el fundamento de la virtud».¹¹⁷³ Cuando nuestro impulso actualizador o potencia intrínseca esencial se mueve libremente, sin obstáculos ni limitaciones cognitivas, es decir, según nuestro conocimiento superior intuitivo, obramos virtuosamente; asimismo, el mismo flujo de nuestras acciones virtuosas equivale a nuestra felicidad.

Es por ello que Cavallé afirma que allí donde hay sufrimiento, impotencia y sufrimiento mental, no hay virtud.¹¹⁷⁴

Damos por sentado que no queremos sufrir, que todos anhelamos por igual superar el sufrimiento. Pero toda persona con un grado profundo de autoconocimiento sabe que una de las cosas que resultan más difíciles de abandonar es precisamente el apego al sufrimiento.¹¹⁷⁵

El conocimiento superior o intuitivo, por tanto, es portador de la mayor felicidad (*beatitudo*)¹¹⁷⁶ y guía de virtud, implicándose mutuamente en un único movimiento en el que la acción misma del *conatus* es expresión de potencia y la felicidad concomitante que acompaña a dicha actualización de *ser*.

Una vez eliminados los obstáculos que distorsionan nuestra capacidad cognoscitiva y que originan nuestras pasiones, impidiendo que la energía que promueve nuestra acción fluya sin trabas o impedimentos, la fuerza del *conatus*, libre de estorbos, discurrirá libremente promoviendo acciones virtuosas que no son sino las que concuerdan con nuestra naturaleza y cualidades más propias, siendo, asimismo, nuestra suprema fuente de felicidad.

Nos da la clave Spinoza, finalmente, tanto de los síntomas de no vivir en conformidad con nuestra naturaleza —impotencia, tristeza, sufrimiento emocional e imposibilidad de ser verdaderamente nosotros mismos— como de su remedio: conocer estos afectos y desvelar su origen —la privación de conocimiento—.

4.1.7. El *conatus* y el enfoque sapiencial

El *conatus* de Spinoza —y sus características— resuena en algunas conclusiones fundamentales del enfoque sapiencial. Son fundamentales porque constituyen los

¹¹⁷³ RÁBADE ROMEO, S.: *Espinosa: razón y felicidad*. Madrid, Ediciones Pedagógicas, 1995, p. 223.

«El primer fundamento de la virtud consiste en conservar el ser [...] conforme a la guía de la razón. Así pues, quien se ignora a sí mismo, ignora el fundamento de todas las virtudes. [...] Así pues, quien más se ignora a sí mismo [...], más impotente de ánimo resulta». (SPINOZA, *op. cit.*, parte cuarta, Proposición LVI, Demostración, pp. 346-347).

¹¹⁷⁴ CM: *AS*, p. 382.

¹¹⁷⁵ *Ibid.*, p. 382.

¹¹⁷⁶ *Ibid.*, p. 377.

principios que posibilitan la verdadera comprensión del mundo emocional y conductual humano. Su precursora las formula y explica de la siguiente manera:

- La primera de dichas conclusiones es que «*nuestra naturaleza profunda está constituida únicamente por cualidades*»;¹¹⁷⁷ en otras palabras, «*los defectos no tienen sustancialidad; son, simplemente, la ausencia o la falta de desarrollo de una cualidad.*»¹¹⁷⁸

Cavallé explica que, aunque es habitual plantear el camino del autoconocimiento y de la autotransformación como una lucha contra nuestros defectos, resulta infructuoso:¹¹⁷⁹ «*luchar contra nuestros defectos equivale a cristalizarlos, a reforzarlos, a otorgarles una falsa sustancialidad.*»¹¹⁸⁰

Por tanto, la propuesta del enfoque sapiencial irá orientada hacia el reconocimiento y el desarrollo de la finalidad positiva o cualidad latente en nuestra conducta o emoción limitada.¹¹⁸¹ El defecto, señala Cavallé, solo nos indica que hay un déficit de actualización: una cualidad poco ejercitada o una cualidad filtrada por ideas limitadas.¹¹⁸² En coherencia con esta visión, la filósofa canaria afirmará lo siguiente:

El camino del autoconocimiento es una suerte de arte marcial en el que es preciso ir a favor de la dirección y la energía latentes en nuestros defectos tras cuestionar nuestro marco de creencias y modificar nuestro nivel de comprensión. *Pues la misma energía que late en nuestra destructividad es la que posibilita nuestra creatividad y nuestra felicidad.*¹¹⁸³

- La segunda conclusión es que «*el mal tiene una realidad privativa*». ¹¹⁸⁴ Como afirma Cavallé, «*en último término, el mal es ausencia de bien, al igual que los defectos son déficit de cualidades*». ¹¹⁸⁵
- En tercer lugar, asumido que «*el impulso básico y estructural de toda vida es la búsqueda de actualización*»,¹¹⁸⁶ el enfoque sapiencial integra el supuesto socrático de que «*todo el mundo busca su bien*». ¹¹⁸⁷

¹¹⁷⁷ *Ibid.*, p. 424.

¹¹⁷⁸ *Ibid.*

¹¹⁷⁹ *Ibid.*, pp. 427-428.

¹¹⁸⁰ *Ibid.*, p. 428.

¹¹⁸¹ *Ibid.*

¹¹⁸² *Ibid.*

¹¹⁸³ *Ibid.*

¹¹⁸⁴ *Ibid.*

¹¹⁸⁵ *Ibid.*

¹¹⁸⁶ *Ibid.*, p. 429.

¹¹⁸⁷ *Ibid.*

Este supuesto quiere decir que, desde la visión que el ES abriga, lo que solemos denominar «mala voluntad» no es tal, dado que el objeto de la voluntad es siempre lo percibido como bien:¹¹⁸⁸

El que daña a otros gratuitamente, el suicida, el drogadicto que se autodestruye, el masoquista..., todos buscan su bien, al igual que lo hace el sabio o la persona que sabe llevar una vida sanamente creativa y productiva. Todos hacen lo que les parece la mejor elección posible a la luz de su marco de creencias consciente e inconsciente. La diferencia entre ellos, a este respecto, radica en sus ideas latentes sobre dónde radica su verdadero bien.¹¹⁸⁹

- La cuarta conclusión es que «*el mal equivale a la ignorancia*».¹¹⁹⁰ Por tanto, «la raíz última del mal no es la pura mala voluntad, sino la ignorancia, la ceguera moral y espiritual»¹¹⁹¹ —incluso la de aquellas conductas caracterizadas como psicopáticas—.¹¹⁹²
- La quinta conclusión que el enfoque sapiencial sustenta es el supuesto de que «*no hay impulsos intrínsecamente perversos [...] ni intrínsecamente destructivos o autodestructivos.*»¹¹⁹³

Cavallé señala que la creencia general que explica el mal como consecuencia de la mala voluntad lleva implícitas algunas ideas erróneas:¹¹⁹⁴

- En primer lugar, la idea «que concibe *la voluntad como un principio completamente autónomo* con respecto a otras instancias, como la del conocimiento».¹¹⁹⁵
- La segunda creencia limitada implícita es la de dar por hecho que «cuando actuamos [...] lo hacemos con plena conciencia y discernimiento».¹¹⁹⁶ Cavallé explica que se trata de la interpretación del libre arbitrio según la cual cada persona es libre y conoce el bien y el mal, pasando por alto que la libertad es una conquista realizada al compás de la progresiva ampliación del nivel de conciencia de cada cual.¹¹⁹⁷

¹¹⁸⁸ *Ibid.*

¹¹⁸⁹ *Ibid.*, p. 430.

¹¹⁹⁰ *Ibid.*, p. 431.

¹¹⁹¹ *Ibid.*

¹¹⁹² *Ibid.*

¹¹⁹³ *Ibid.*, p. 432.

¹¹⁹⁴ *Ibid.*, p. 433.

¹¹⁹⁵ *Ibid.*, p. 434.

¹¹⁹⁶ *Ibid.*

¹¹⁹⁷ *Ibid.*, p. 435.

- Por último, la tercera creencia limitada implícita en apelar a la mala voluntad como causa del mal es la que niega nuestra inocencia ontológica.¹¹⁹⁸
- En último lugar, se deduce de todo lo anterior el supuesto del enfoque sapiencial de que «*toda conducta humana es comprensible*».¹¹⁹⁹ Como explica nuestra filósofa, «todas las acciones de una persona son coherentes dentro del contexto de su filosofía personal».¹²⁰⁰

En conclusión, y en las propias palabras de la precursora del enfoque sapiencial:

Dado que todo el mundo busca su bien, que no hay impulsos intrínsecamente destructivos y que el mal equivale a la ignorancia, todo ser humano realiza en cada momento la mejor acción posible teniendo en cuenta su nivel de conciencia en ese momento, esto es, su mundo representacional, la información operativa de la que dispone.

[...] Aunque no podamos entender de hecho todas las conductas humanas, todas son potencialmente comprensibles. Cada una de ellas tiene un sentido, una razón de ser que se desvela cuando se conoce el contexto mental o el marco representacional (consciente o inconsciente) que tiene la persona que lleva a cabo esa conducta en el momento mismo en el que la realiza.¹²⁰¹

4.2. La alegría en Spinoza

Llamamos malo a lo que es causa de tristeza [...], esto es, [...] a lo que disminuye o reprime nuestra potencia de obrar.

SPINOZA¹²⁰²

En Spinoza, el impulso del *conatus* —el movimiento de realización o autorrealización— va siempre acompañado de un sentimiento de mayor vigor, de un sentimiento de plenitud y de alegría. Sentimos que crecemos y nos desarrollamos cuando desplegamos nuestras potencialidades en los ámbitos de nuestro conocimiento, nuestra acción y nuestra afectividad, y esa actividad actualizadora comporta un sentimiento simultáneo de vital alegría.

Es por ello que, sin temor a equivocarnos, podríamos afirmar que la regla de vida en Spinoza será aquella que nos lleve a aumentar nuestro *conatus*, o sea, a un incremento de nuestra potencia (*vir*), a una creciente afirmación de nuestra realidad esencial —de aquello que verdaderamente somos—, una regla de vida que, como vimos, va acompañada de un signo afectivo inequívoco: la alegría.

¹¹⁹⁸ *Ibid.*

¹¹⁹⁹ *Ibid.*, p. 441.

¹²⁰⁰ *Ibid.*, p. 441.

¹²⁰¹ *Ibid.*, pp. 442-443.

¹²⁰² SPINOZA, *op. cit.*, parte cuarta, Proposición XXX, Demostración, p. 316.

Entenderé por alegría: una pasión por la que el alma pasa a una mayor perfección (realidad).¹²⁰³

4.2.1. La noción de alegría en el enfoque sapiencial

En consonancia con la idea de Spinoza, Cavallé propondrá seguir la guía indubitable de la alegría, «el sentir profundo que nos indica inequívocamente el camino de nuestra potenciación, de nuestro genuino desarrollo»:¹²⁰⁴

Quando sabemos que nuestra plenitud, identidad y valía no son algo que tenemos que conquistar en el tiempo, pues nos pertenecen de modo intrínseco, nuestra vida ya no es un proceso enajenado para llegar a ser lo que aún no somos, sino el desenvolvimiento de nuestra plenitud latente. Y en este proceso de genuino desenvolvimiento contamos con una guía inequívoca: *la alegría*.

¿Por dónde he de avanzar? ¿Qué he de hacer? ¿Qué voces interiores he de atender y cuáles no?... Solo hay una respuesta: sigue la dirección de lo que proporciona alegría a lo más íntimo e insobornable de ti (alegría en sus diversas variantes: contentamiento, serenidad, ausencia de división psicológica...). Sigue la dirección de lo que te otorga energía, de lo que incrementa tu sentido genuino de potencia.¹²⁰⁵

4.2.2. El autoconocimiento como vía de liberación en Spinoza

El hombre no se conoce a sí mismo sino a través de las afecciones de su cuerpo y las ideas de estas.

SPINOZA¹²⁰⁶

Puesto que los afectos tristes o pasiones provienen del conocimiento distorsionado — producto de la valoración de la realidad por medio de nuestra imaginación o de la opinión, el nivel más bajo de conocimiento—, la vía para salir de los errores de nuestro pensamiento confuso y limitado es para Spinoza el conocimiento intuitivo.

Tenemos la posibilidad de recorrer ese camino, pues, como afirma Spinoza:

No hay afección alguna del cuerpo de la que no podamos formar un concepto claro y distinto.¹²⁰⁷

Y también:

¹²⁰³ *Ibid.*, parte tercera, Proposición XI, Escolio, p. 207.

En Spinoza, perfección y realidad constituyen términos intercambiables.

¹²⁰⁴ CM: *AS*, p. 378.

¹²⁰⁵ *Ibid.*, p. 395.

¹²⁰⁶ SPINOZA, *op. cit.*, parte tercera, Proposición LII, Demostración, p. 251.

¹²⁰⁷ *Ibid.*, parte quinta, Proposición IV, p. 390.

Cada cual tiene el poder —si no absoluto, al menos parcial— de conocerse a sí mismo y conocer sus afectos clara y distintamente, y, por consiguiente, de conseguir padecer menos a causa de ellos.¹²⁰⁸

Si la alegría es el afecto que caracteriza el camino del autodesarrollo, de la expresión de lo más propio de nosotros mismos —sea cual sea la forma singular que adopta en cada individualidad—, el sufrimiento es el indicador de la frustración, el límite y la impotencia. El impulso frustrado hacia el desarrollo de nuestras mejores posibilidades alza su voz en forma de sufrimiento —en cualquiera de sus formas—. Cuando seguimos caminos condicionados, cuando imponemos a la realidad imágenes rígidas y exigimos que la realidad se ajuste a ellas; cuando, en consecuencia, nos orientamos de acuerdo a ideas predeterminadas —basadas en prejuicios y condicionamientos que no se ajustan a nuestra autárquica guía interna ni al orden necesario de la realidad y de nuestra propia naturaleza—, inevitablemente sufrimos y padecemos. Sin embargo, nuestro sufrimiento mental y emocional es un síntoma que podemos utilizar en provecho de un mayor autoconocimiento.

El camino que sigue la dirección de la alegría nos invita a escuchar su cántico dentro de nosotros —a veces rotundo, a veces extremadamente sutil— y a seguirlo. Y nos invita, igualmente, a escuchar nuestro sufrimiento. Pues si la alegría es la señal cierta de la virtud y nos confirma en el camino, el sufrimiento es el indicador del descamino, de que algo en nosotros precisa ser mirado, confrontado y cuestionado. El sufrimiento anímico es también la voz de nuestra inteligencia profunda indicándonos cuándo no estamos realizando lo mejor que hay en nuestro interior.¹²⁰⁹

La guía de Spinoza, por tanto, es la guía de nuestro querer más genuino e íntimo —*conatus*—, un querer que se desplegará en una vida veraz surgida de un sentimiento de potencia como irradiación de la actualización constante de nuestra propia verdad.

Es por ello que Cavallé nos insta a seguir «la dirección del querer»:¹²¹⁰

En efecto, nuestro único deber sagrado es ser nosotros mismos, seguir el impulso que se orienta a nuestra plena singularización.

Este impulso se expresa y se siente en nosotros como un «quiero». No como un «tengo que», ni como un «debo» enajenado del querer (como una coerción que nos divide, pues una parte de nosotros impone algo a otra), sino como una tendencia que fluye desde nuestro mismo centro y que nos unifica. Seguir la dirección de la alegría equivale, por tanto, a seguir la dirección de nuestro querer.¹²¹¹

¹²⁰⁸ *Ibid.*, Escolio.

¹²⁰⁹ CM: AS, p. 397.

¹²¹⁰ *Ibid.*, p. 395.

¹²¹¹ *Ibid.*, pp. 395-396.

PARTE II: EL ENFOQUE SAPIENCIAL

IV. EL YO SUPERFICIAL

Introducción

Entre los conceptos fundamentales del enfoque sapiencial figura la noción del *yo superficial*. Como apuntamos en su momento, debido a la amplitud y complejidad de este tema, así como a la relevancia que adopta en nuestro trabajo, decidimos abordarlo en una sección aparte.

Este capítulo, por tanto, está destinado a explicar el significado particular que este concepto adopta dentro del ES, así como a justificar su primordial función en el contexto de la consulta filosófica.

Nuestro planteamiento, en concreto, se centrará en definir y señalar las características del yo superficial, desarrollar el proceso que da lugar a su surgimiento y evolución, explicar su dinámica intrínseca, analizar las consecuencias de vivir confundidos con nuestro yo superficial y, finalmente, abordar las condiciones de posibilidad de su trascendencia.

1. Definición y características básicas del yo superficial

En la obra de la precursora del ES encontramos varias definiciones del yo superficial. Comenzamos la explicación de este concepto a través de una de ellas. El yo superficial, según Cavallé, «es la autoimagen y el conjunto de ideas y creencias en los que asentamos erróneamente el sentido básico de nuestra identidad».¹²¹²

Este hecho —el de asentar nuestra identidad última en la imagen que tenemos de nosotros mismos— se produce a través de un acto de identificación:

El yo superficial existe en virtud de un acto mental de identificación. Su naturaleza es psicológica: consiste en la confusión con una imagen del yo. En consecuencia, el yo superficial no equivale al hecho de tener una autoimagen, sino a la *identificación* con ella.¹²¹³

¹²¹² CM: *SR*, p. 176.

¹²¹³ CM: *AS*, p. 114.

Cavallé explica que el problema no radica en tener una autoimagen, sino en confundir el fondo último de nuestra identidad con una cierta representación mental de nosotros mismos con la que nos identificamos:

Obviamente, necesitamos tener una imagen propia, de nuestras características singulares (cualidades, defectos, capacidades, etc.), lo más objetiva y adecuada posible. [...] Muchas terapias psicológicas se orientan, de hecho, a que nuestra autoimagen se torne lo más objetiva y funcional posible. Pero hay un problema más profundo que no suele tener en cuenta la psicología: este radica en el hecho mismo de vivirnos como imagen, como yo-idea.

[...] Para buena parte de los desarrollos de la psicología, la madurez personal radica en que esta representación sea realista, objetiva, unitaria, integrada y funcional.

Para las filosofías sapienciales, en cambio, si bien conviene que nuestro autoconcepto sea realista, no revela nuestra identidad última ni es la fuente del sentido del yo.¹²¹⁴

Cuando intentamos contestar a la pregunta *¿Quién eres?*, acostumbramos a describirnos a través de un sumatorio de características que consideramos definitorias de nosotros mismos; solemos dar cuenta, por ejemplo, de nuestra procedencia familiar y geográfica, de algunos de nuestros logros académicos y profesionales, de determinadas virtudes o defectos, de nuestra filiación ideológica o religiosa, etc.¹²¹⁵ Damos cuenta, en definitiva, de cierta representación que tenemos de nosotros mismos.

El yo superficial [...] se confunde con su vida física y psíquica, y se confunde e identifica también con aquellas cosas, personas, situaciones y circunstancias que siente que son una prolongación de su vida física y psíquica. El yo superficial afirma: «Yo soy este cuerpo, estos pensamientos, estas emociones, estas experiencias, esta biografía, estas sensaciones, estas creencias, estos logros, etcétera».¹²¹⁶

¹²¹⁴ CM: *AS*, pp. 114-115.

«Si intentamos dilucidar qué entiende la psicología por *sí mismo* —explica Cavallé—, nos encontramos con varias respuestas posibles. Ciertas ramas de la psicología y ciertas psicoterapias parten de un presupuesto filosófico latente, aunque no lo expliciten como tal: el de que la identidad del ser humano radica en su estructura psicofísica. La psicología se ocupa del conocimiento de la psique —y de ahí la palabra *psicología*—, del conocimiento de la vida psíquica del ser humano, de sus impulsos, deseos, emociones y cogniciones. Pero muchos desarrollos psicológicos tienen, además, un presupuesto implícito: el de que dicho conocimiento equivale al conocimiento de nuestra identidad en un sentido radical. Hay otras vertientes de la psicología —pienso en ciertas psicologías humanistas y en la psicología transpersonal— que dan una respuesta diferente a esta cuestión. Para estos desarrollos de la psicología, que se han inspirado en tradiciones filosóficas y sapienciales, hay una dimensión ontológica última del ser humano que trasciende el nivel estrictamente psíquico.» (CM: *Manual*, cap. VIII: «El yo profundo». [Sesión: 22 de abril de 2013]).

¹²¹⁵ Es por ello que, en general, nos presentamos con afirmaciones como: (*yo soy catalán*, (*yo soy fuerte*, (*yo soy médico*, (*yo soy apasionado*, (*yo soy de izquierdas*, (*yo soy de familia numerosa*, (*yo soy padre de dos hijos*, etc.

¹²¹⁶ CM: *SR*, p. 127.

Con la expresión *yo superficial*, Cavallé alude, por tanto, a las formas ilusorias y limitadas de concebir y vivenciar nuestra identidad. Incurrimos en esta ilusión cuando equiparamos lo que somos —sujeto, presencia ontológica— con una mera representación mental de nosotros mismos —objeto—. Pero, según Cavallé, también nos limitamos cuando nos identificamos de forma exclusiva con nuestro organismo psicofísico. La precursora del enfoque sapiencial lo expresa así en otra de sus definiciones del yo superficial:

El *yo superficial* es el sentido del yo que resulta de la *identificación exclusiva* con aquello que hay de estrictamente particular en nosotros: nuestro cuerpo y nuestra mente.¹²¹⁷

Esta confusión comporta consecuencias de hondo calado, pues, como advierte Cavallé, imposibilita el reconocimiento y la vivencia de nuestra identidad real:

Existen en este errado modo de concebirnos a nosotros mismos dos hechos implícitos que, en general, se nos pasan por alto. El primero es que, al identificarnos con la imagen que tenemos de nosotros mismos, establecemos un *límite*, en virtud del cual separamos lo que está *dentro* de él —aquello que consideramos que *somos*— de lo que queda *fuera* de él —aquello que consideramos que *no somos*—. El segundo hecho que solemos pasar por alto es la propia asunción de que nuestra identidad real equivale a la imagen mental que hemos elaborado de nosotros mismos, es decir, a nuestro *yo-superficial*.

Podríamos decir, por tanto, que en la formación de nuestro *yo superficial* se pueden diferenciar dos momentos —aunque, en realidad, acontecen de forma sincrónica—: un primer momento —que resulta de un *movimiento de contracción o limitación*— en el que establecemos la diferencia entre lo que «yo» *soy* y lo que «yo» *no soy*, y un segundo momento —que resulta de un *movimiento de suplantación*— en el que hacemos equivaler nuestra identidad mental limitada —el *yo superficial* propiamente dicho— a nuestra identidad real y unitaria —o *yo profundo*—.

Veamos cómo lo explica Ken Wilber:

«De modo que al decir *yo* trazamos una demarcación entre lo que somos y lo que no somos. Cuando uno responde a la pregunta *¿Quién eres?*, se limita a describir lo que hay en la parte limitada por esa línea. [...] En pocas palabras, preguntar *¿Quién eres?* significa preguntar *¿Dónde trazas la frontera?*

»Todas las respuestas a la pregunta *¿Quién soy yo?* se derivan de este procedimiento básico de establecer una línea que delimite lo que uno es y lo que uno no es.

»[...] La frontera más común que trazan los individuos [...] es la de la piel que envuelve la totalidad del organismo. [...] Se trata de una demarcación [...] que goza de universal aceptación. Todo lo que está dentro del límite de la piel es, en algún sentido, “yo”, mientras que todo lo que está fuera de ese límite es “no-yo”. [...]

»[Sin embargo] la mayoría de las personas, aunque reconozcan y acepten como un hecho que la piel es un límite entre lo que uno es y lo que no es, trazan otra demarcación, para ellas más significativa, en el *interior* mismo del organismo.

»[...] La persona se identifica más básica e íntimamente con una sola faceta de la totalidad de su organismo, y esta faceta, que siente como su auténtica realidad, se conoce con diversos nombres: la mente, la psique, el ego o la personalidad.

»Biológicamente, no hay el menor fundamento para esta disociación o escisión radical entre la mente y el cuerpo, la psique y el soma, el ego y la carne, pero, psicológicamente, la disociación adquiere caracteres de epidemia. Más aún, la escisión mente-cuerpo y el consiguiente dualismo es un punto de vista fundamental de la civilización occidental.

»[...] En pocas palabras, lo que el individuo siente como su propia identidad no abarca directamente el organismo como un todo, sino solamente una faceta del organismo, a saber, el ego. Es decir, que el individuo se identifica con una imagen mental de sí mismo, más o menos precisa, y con los procesos intelectuales y emocionales que van asociados a dicha imagen». (WILBER, Ken: *La conciencia sin fronteras*. Barcelona, Kairós, 2015, pp. 17-21).

¹²¹⁷ CM: SR, p. 127.

El yo superficial [...] no equivale al yo individual —que en ningún caso es ilusorio, sino una faceta particular de la expresión del Ser—. Ahora bien, también *la identificación con nuestros aspectos estrictamente individuales*, con nuestro organismo psicofísico, *impide el reconocimiento del Ser*. La ilusión, en este caso, consiste en atribuir al organismo la fuente última de la vida y de nuestro sentido de identidad; en confundir nuestra estructura psicofísica con nuestra presencia ontológica supraobjetiva; en pasar por alto que la persona es la expresión de algo más originario.¹²¹⁸

Y a continuación explica las importantes consecuencias de esta traslación de nuestra identidad:

La identificación con nuestra autoimagen nos impide ser plena y auténticamente. [...] Esta identificación o confusión nos aliena de la realidad ontológica del Sí mismo, donde es posible tener una experiencia absolutamente directa e inmediata de nosotros mismos, más allá del filtro subjetivo de imágenes, ideas, creencias, hábitos, memorias de la historia personal, etcétera. Para estas filosofías sapienciales, el sufrimiento humano no encuentra su raíz última en los conflictos emocionales o en los traumas infantiles, sino en la alienación del yo profundo.¹²¹⁹

1.1. Un acto de identificación

La palabra que mejor define el yo superficial es *identificación*. El yo superficial se identifica con ciertos objetos, rasgos, atributos, pensamientos, etc., y cree ser *yo* en virtud de dichas identificaciones.¹²²⁰

Como señala Cavallé, «la identificación del yo superficial con todos esos atributos particulares es una identificación *mental*».¹²²¹ El individuo identificado con su yo superficial, en consecuencia, pasa a estar situado en su mente,¹²²² en el ámbito de sus ideas sobre sí mismo,¹²²³ esto es, identificado con su yo-idea: «Se enajena de lo que realmente *es* [...] y se recluye en el mundo de sus pensamientos y representaciones, en lo que *Cree ser*».¹²²⁴

El ego [...], considerado como una realidad separada, no es lo que somos, sino «lo que creemos ser». Su naturaleza es estrictamente psicológica: es una mera imagen mental constituida por restricciones y limitaciones de nuestra naturaleza profunda (esta última es su sustrato real) más la consiguiente autoidentificación con dicha imagen.¹²²⁵

¹²¹⁸ CM: *AS*, pp. 113-114.

¹²¹⁹ *Ibid.*, p. 115.

¹²²⁰ *Ibid.*, p. 127.

¹²²¹ CM: *SR*, p. 127.

¹²²² *Ibid.*, p. 189.

¹²²³ *Ibid.*

¹²²⁴ *Ibid.*

¹²²⁵ CM: *SND*, p. 126.

En su escrito «La época de la imagen de mundo», Heidegger explica la génesis y las consecuencias de la nueva concepción del hombre y de la realidad —como imagen representada— que se instaura en la

1.2. La vivencia del yo como un ente separado y su consiguiente actitud defensiva-ofensiva

La ignorancia fundamental es el velo que separa al yo —la estructura corporal, mental y vital— de su fuente. Es el estado del ego autolimitado en su ser y obrar, separado y divisor en su percepción, exiliado de la unidad esencial de todos en todo y del Todo en todos. Y [...] la autovivencia limitada es la verdadera causa de toda esclavitud, sufrimiento y conflicto.

Toda inquietud se origina en la sensación de incompletud resultante de la autolimitación mental. Todo sufrimiento se sustenta en la pre-tensión de ser «esto» y de no ser «aquello». Esta pretensión es la fuente de la lucha y división psicológicas.

modernidad. Me permito aportar el siguiente resumen a fin de abundar en la idea que estamos desarrollando sobre la restricción que implica concebirnos como imagen.

El sujeto de la modernidad

El giro hacia el sujeto que inaugura la modernidad se inicia cuando Descartes reinterpreta el significado de *sujeto* (*sub-iectum*) como una sustancia pensante (*res cogitans*), una sustancia que consiste en la actividad del pensamiento y que se intuye como la unidad de un yo. Se constituye así un nuevo paradigma sujeto/objeto en el que el sujeto es entendido como sujeto que conoce y lo real —*res extensa*—, como aquello que me represento. Esta nueva determinación configurará más adelante la identidad del sujeto —ego— con los contenidos de su conciencia —*cogitationes*—.

Sin embargo, la objetivación del yo como resultante de este proceso de identificación con sus contenidos y representaciones mentales acarrea consecuencias de largo alcance. Veamos cómo lo explica Heidegger:

En «La época de la imagen del mundo», Heidegger explica cómo es en la metafísica de Descartes, en la que, por primera vez, el mundo se concibe como representación objetiva y la verdad, como certeza de esta representación, siendo lo decisivo de la Edad Moderna el hecho de que el hombre se convierte en sujeto —lo que, como fundamento, reúne todo lo demás—.

Como sujeto representador, aclarará Heidegger, el hombre se mueve en la *imaginatio* —en la medida en que su capacidad de representación imagina el mundo como algo objetivo—, en una representación del mundo como imagen; algo muy diferente a la *phantasia* que acontece en el desocultamiento, es decir, al aparecer de lo presente para el hombre que está, a su vez, presente para lo que aparece. En la sofística griega, dirá Heidegger, el hombre no podría nunca ser *subjectum*, ya que, en ella, el ser era presencia y la verdad, desocultamiento (*aletheia*).

Que el mundo se convierta en imagen es, pues, el mismo proceso por el que el hombre se convierte en sujeto, explica Heidegger. Esta preeminencia de un *subjectum* que subyace como fundamento, nace, según el filósofo alemán, de la aspiración del hombre a un fundamento de la verdad, en el sentido de certeza inquebrantable; una aspiración que tiene como origen la liberación del hombre del poder vinculante de la verdad cristiana revelada.

La nueva característica de la verdad, por tanto, adopta la forma de una certeza garantizada por un conocimiento verdadero que, por medio del representar, le es remitido al sujeto como evidente. Pero se trata de una *certeza*, explica Heidegger, que implica una adecuación entre una realidad que, en tanto enfrentada, está *sometida a las condiciones de la representación impuestas por un pensar representativo*. A partir de situar de este modo el mundo —como *objeto*— y de ser representado por el sujeto, el hombre se instituye en *sujeto* dominador que valora lo que hay, una valoración que surge a partir del hombre y cuyo fin es, también, el hombre.

Para Heidegger, la esperanza es que ser sujeto no es ni será la única posibilidad que se le abre al hombre histórico, sino más bien *una nube pasajera sobre una tierra ensombrecida* por el oscurecimiento que ha provocado la verdad como certeza de la subjetividad sobre un acontecimiento que no le está permitido conocer. (HEIDEGGER, Martin: «La época de la imagen del mundo», en *Caminos del bosque*. Madrid, Alianza, 2010, pp. 63-90).

[...] A su vez, solo en el autoconocimiento [...] radica la liberación.¹²²⁶

Nuestro ego,¹²²⁷ explica Cavallé, se alimenta de las identificaciones a través de las que nos afirmamos como un «yo» desde la conciencia de separatividad, las que nos proporcionan la sensación de vivir como entes separados:¹²²⁸

El *yo superficial* [...], puesto que resulta de la identificación mental con ciertos objetos, rasgos y atributos [...], se cree algo limitado y separado, una realidad clausurada que se erige a sí misma como un absoluto.

El yo superficial genera división y dualidad, separación radical entre «lo que es yo» y «lo que no es yo» y, con ello, conflicto.¹²²⁹

A partir de la identificación con una determinada autoimagen, nos vivimos como individuos clausurados en los límites de nuestra piel y de nuestras ficciones mentales, unas ficciones que necesitan ser reafirmadas y aseguradas constantemente. Por este motivo, cuando algún aspecto de nuestra autoimagen es cuestionado, la experimentamos como si de un ataque a nuestra identidad real se tratara.

La raíz de toda autoidentificación o apego es el miedo, el temor al propio vacío personal, a no ser nada. Si he sustentado la propia identidad en ciertas identificaciones [...], es decir, si considero que soy porque soy «esto» o «aquello», la perspectiva de no serlo, el quiebre de dichas identificaciones, es lo máximamente amenazador: literalmente, una caída en el vacío, en la nada. [...] El apego, la auto-identificación, es siempre una huida de sí, del propio vacío personal.¹²³⁰

Puesto que de ello depende su supervivencia, explica Cavallé, el *ego* se defiende con fuerza cada vez que siente la amenaza de su propia desintegración:

El yo superficial [...] se vivencia necesariamente como algo que ha de ser defendido y afirmado sin tregua, pues las ideas que lo definen son continuamente cuestionadas, fortalecidas o debilitadas por el exterior, y en cada cuestionamiento siente peligrar su identidad. La actitud del yo superficial es siempre defensiva u ofensiva, pues experimenta como una amenaza todo lo que cuestiona su autoimagen y como positivo todo lo que la confirma o afianza; cree que su identidad, seguridad y afirmación personal dependen del mantenimiento y engrandecimiento en el tiempo de sus imágenes sobre sí.¹²³¹

Esta necesidad constante de defender el ámbito del amurallado «yo mental» que hemos forjado, por tanto, condiciona nuestra vida, sometiéndonos a una dinámica constante defensiva-ofensiva que nos condiciona y nos vuelve vulnerables ante los acontecimientos del exterior. Lo explica la filósofa canaria de la siguiente manera:

¹²²⁶ *Ibid.*, p. 133.

¹²²⁷ Cavallé utiliza las expresiones *ego* y *yo superficial* como equivalentes.

¹²²⁸ CM: *SR*, p. 127.

¹²²⁹ *Ibid.*, p. 129.

¹²³⁰ CM: *SND*, p. 129.

¹²³¹ CM: *SR*, p. 129.

Al haberse definido a sí mismo, el ego ha definido ya lo que le hará feliz o infeliz, lo que le hará sentirse pleno o insatisfecho, lo que le hará sentirse ser o no ser. Cuando el yo se vivencia no desde su realidad, sino desde la idea que tiene de sí, su acción pasa a ser defensiva-ofensiva y valorativa, se sustentará en juicios duales: considerará negativo todo lo que quiebre, debilite o cuestione esa idea, y positivo todo lo que la confirme y afiance. No puede ser de otro modo, pues considera que su identidad, seguridad y afirmación personal dependen del reforzamiento de dicha idea. De esta manera habrá condicionado su plenitud al logro de ciertas cualidades, experiencias, situaciones, objetos o estados; habrá subordinado el puro y gratuito gozo de ser a la idea de ser esto y de no ser lo otro, a ser de una determinada manera. Apegado a estas condiciones (que, de modo más o menos consciente, ha decidido establecer), en definitiva, apegado a su autoimagen, preferirá tener razón a ser feliz, ser infeliz con un «porqué» a ser feliz «sin porqué».¹²³²

En síntesis, nos identificamos de forma exclusiva con una parte de nuestra experiencia — con cierta representación mental de nosotros o con nuestro yo psicofísico— (*momento limitativo o constrictivo*)¹²³³ y, al hacerlo, nuestra identidad real queda eclipsada por una vivencia ilusoria de nosotros (*momento de suplantación*).¹²³⁴

Y ello se produce a pesar de que, cuando confrontamos esta «evidencia» con la realidad objetiva, constatamos de forma fehaciente que no tiene un sustento real.¹²³⁵ Como explica Cavallé, «cuando nos identificamos con algunas de las posibles expresiones de nuestra identidad profunda —cierto aspecto o modo de ser, ciertas situaciones de nuestra vida, ciertos logros, experiencias, etc.—, cristalizamos lo que es por naturaleza móvil, evanescente y cambiante».¹²³⁶

Rara vez simplemente somos. Pocas veces nos experimentamos de forma inmediata, sencillamente siendo: habitualmente lo hacemos de forma mediata o autorreflexiva: pensándonos, imaginándonos. [...]; el centro de gravedad de nuestra identidad es mental: nos vivenciamos desde creencias sobre nosotros mismos (identificaciones con el cuerpo,

¹²³² CM: *SND*, p. 136.

¹²³³ Véase la nota n.º 4.

¹²³⁴ CM: *SND*, p. 136.

A.H. Almaas explica así el proceso de esta suplantación:

«La personalidad de los niños se va constituyendo a lo largo del proceso de crecimiento y de socialización, especialmente a través de la relación que los hijos establecen con sus padres. Puesto que la mayoría de los padres se encuentran identificados con su personalidad —yo superficial—, no reconocen ni favorecen el ser real de sus hijos —su yo profundo—, de modo que, al cabo de unos años, su naturaleza esencial es olvidada y reemplazada por distintas identificaciones. A medida que el niño crece, esas identificaciones —con experiencias, nociones e imágenes sobre sí mismo, etc.— se consolidan, estructurándose como su personalidad propia. Esta es la manera como se produce la suplantación del verdadero “yo” por la personalidad o ego». (ALMAAS, A. H.: *Diamond Heart. Book One: Elements of the Real in Man*. Massachusetts, Shambhala, 1987, pp. 1-2. [Traducción propia]).

La noción de *personalidad* que utiliza Almaas es equivalente al concepto de *yo superficial* de Mónica Cavallé —sin embargo, y como veremos más adelante, nuestra filósofa de referencia no equipara la «personalidad» al yo superficial—.

¹²³⁵ Por ejemplo, nos identificamos con una imagen de nuestro cuerpo más o menos estable, a pesar de que nuestro cuerpo está en continuo cambio, explica Cavallé: «nuestro organismo es algo mudable, está en permanente transformación. Pero la “imagen” del propio cuerpo es estática, fija». (CM: *SR*, p. 128).

¹²³⁶ CM: *SR*, p. 133.

con los contenidos y procesos de nuestra vida psíquica, con supuestas cualidades o defectos, tenencias internas o externas, experiencias o logros, etc.), que a su vez determinan una imagen concreta de la realidad ajena o mundo.¹²³⁷

1.3. El estado de 'sueño' del yo superficial

Cavallé retoma la metáfora del «sueño» de algunas de las filosofías sapienciales de Oriente, como el advaita, para explicar la irrealidad del mundo que percibimos cuando permanecemos en el estado de identificación con nuestro yo superficial:

El estado de *avidya* es simbolizado en el advaita, como en tantas tradiciones metafísico-gnósticas, con la metáfora del sueño. *Avidya* es estar dormido para la realidad e identificado con un mundo onírico (proyección de la propia mente del soñador y supuesta realidad «objetiva» correlativa a la de su personalidad separada) que tiene, al igual que el sueño, la cualidad de ser subjetivo e incompatible.¹²³⁸

El yo superficial, como explica Cavallé, es un mero error de percepción.¹²³⁹ En otras palabras, el yo objetivado que creemos ser es ilusorio,¹²⁴⁰ como ilusoria es también la imagen del mundo que este yo mental proyecta en lo que ve:

La vivencia egótica es *falaz*; [...] lo que el ego considera su supuesta autonomía y capacidad de autodeterminación no es sino *condicionamiento*, hipnosis y *mecanicidad*:

[...] Es falaz [...] porque el ego, la autovivencia limitada del yo, es de naturaleza estrictamente mental, y también lo es la imagen de la realidad exterior que dicha autovivencia mental determina. El ego sueña porque se mueve en el círculo cerrado de sus propias creaciones mentales. Una autoimagen mental define al yo, y esta, a su vez, determina las imágenes del no-yo («yo» y «no-yo» son siempre nociones correlativas). El yo deviene objeto para sí mismo —una mera idea— y lo otro deviene objeto —mera idea también— en relación al yo. En otras palabras: el yo, al vivirse mentalmente y, en consecuencia, limitarse, comenzará a soñar y vivirá y morirá soñando. Solo en ciertos instantes de olvido de sí, en momentos breves de serenidad lúcida no tipificados por el pensamiento, volverá a tener un atisbo de lo que es.¹²⁴¹

Al moverse en el círculo cerrado de sus propias creaciones mentales, nuestro ego *sueña*,¹²⁴² declara Cavallé. Creer que somos los atributos de nuestro yo-idea tiene una consecuencia necesaria —normalmente inadvertida— en la construcción de nuestra imagen del mundo: al creer que somos nuestra autoimagen y autoconcepto, creemos que el mundo es tal y como lo percibimos y nos lo representamos. Pero, como afirma Cavallé:

¹²³⁷ CM: *SND*, p. 126.

¹²³⁸ *Ibid.*, p. 134.

¹²³⁹ *Ibid.*, p. 126.

¹²⁴⁰ *Ibid.*

¹²⁴¹ *Ibid.*, pp. 134-135.

¹²⁴² CM: *SR*, p. 178.

«El ego cae, de este modo, en una ilusión: cree ver la realidad, pero lo que “ve”, fundamentalmente, es el reflejo de sus propias creencias». ¹²⁴³

El duplo *percepción de mí mismo / percepción del mundo* conforma una unidad, por lo que, si no somos conscientes de la indisolubilidad de dicha alianza, esto puede conducirnos a la ilusión (o al «sueño») de creer que lo que percibimos *es* la realidad:

Soñamos [...] cuando creemos que nuestro pensamiento ordinario, nuestras palabras y conceptos, nos dan a conocer la realidad por excelencia. [...] Este mundo cuya superficie no terminamos de traspasar ni siquiera es común a todos, algo así como un único sueño colectivo; es, más bien, la encrucijada de un número ilimitado de sueños; se asemeja [...] a una suerte de pantalla en la que cada cual proyecta una «película» diferente y ve un correlato exacto de la estricta subjetividad de su mundo mental. ¹²⁴⁴

¹²⁴³ *Ibid.*, p. 177.

«Cada uno ve el mundo según la idea que tiene de sí mismo. Según lo que crees ser, así crees que es el mundo». (Nisargadatta, citado en CM: SR, p. 178).

¹²⁴⁴ *Ibid.*, p. 176.

Como en el caso anterior de Heidegger (nota 14), me permito ahora aportar un resumen de uno de los textos del filósofo de la ciencia, Hanson, quien explica y argumenta la idea que estamos desarrollando sobre la subjetividad de nuestra percepción.

La proyección subjetiva de nuestra visión

La visión es una acción que lleva una carga teórica. La observación de x está moldeada por un conocimiento previo de x.

N. R. HANSON

El hecho de que nuestras observaciones están cargadas de una teoría previa fue explicado por el reconocido filósofo de la ciencia N. R. Hanson, atacando así uno de los pivotes más firmes de la concepción heredada y del neopositivismo: la base sensorial y observacional común de las percepciones.

Hanson formula una interesante pregunta: si enfrentamos a dos científicos que defienden teorías contrapuestas sobre los mismos fenómenos, ¿perciben ambos lo mismo al observar un experimento?

Por ejemplo, ¿verían Tycho Brahe y Johannes Kepler lo mismo al mirar el amanecer desde una colina?

Brahe y Kepler, dirá Hanson, ven el mismo objeto físico, pero no observan lo mismo, pues mientras Kepler considera que el Sol está fijo y que es la Tierra la que se mueve, Brahe sostiene que la Tierra está fija y que los demás cuerpos celestes se mueven a su alrededor. Es decir, para responder a la pregunta no vale investigar sus respectivas imágenes retinianas, pues «la visión es una experiencia». Para Hanson, «decir que Kepler y Tycho ven la misma cosa al amanecer solo porque sus ojos son afectados de un modo similar es un error elemental. Existe una gran diferencia entre un estado físico y una experiencia visual».

En otro ejemplo, Hanson afirmará que «el hecho de tener una interpretación distinta de la figura I [refiriéndose a la figura de un cubo] es exactamente ver algo diferente. Cuando nos enfrentamos a la figura de un cubo dibujada en un papel, ¿vemos todos la misma cosa? Podríamos decir que tanto las reacciones de la retina ante la figura como nuestros datos sensoriales visuales son virtualmente idénticos». Sin embargo, unos verán un cubo en perspectiva; otros, una piedra preciosa cortada poligonalmente; otros, un bloque de hielo, etc. Estas diferencias, pues, no existiendo diferencias en la visión, deben corresponder a las interpretaciones que se dan a lo que se ve. Pero esto no quiere decir que absorbemos primero una forma óptica para abrazar a continuación una interpretación de la misma, pues, según Hanson, tener una interpretación de la figura del cubo es exactamente ver algo diferente:

«Como quiera que se interprete, la interpretación está allí, en la visión. Nos atreveríamos a decir que “la interpretación *es* la visión”».

El yo superficial, por tanto, implica no solo la identificación con todo un sistema de creencias acerca de uno mismo, sino que, a su vez, supone una cierta percepción correlativa del mundo que nos rodea.

Cada individuo suele habitar en un universo único. Lo construye con el material de sus vivencias y percepciones, las cuales han sido filtradas por sus creencias, valores e intereses, por los condicionamientos que le han impuesto su cultura y su educación y por la particular interpretación que ha hecho de su experiencia pasada. En la medida en que el yo superficial no es consciente de la subjetividad y arbitrariedad que caracterizan a estos filtros, pues está totalmente identificado con ellos, confunde su particular interpretación de las cosas con *la* realidad. No advierte que sus creencias crean una realidad a su medida. Que solo ve lo que quiere ver y lo que no contraría dichas creencias. En otras palabras, que su percepción opera siempre como un mecanismo de proyección mediante el cual superpone en el ámbito de los hechos su propio mundo mental.¹²⁴⁵

En este universo particular y cerrado de cada ego, explica Cavallé, el solipsismo y la incomunicación prevalecen sobre la verdadera comunicación y el sentimiento de unidad:

El yo se mueve ordinariamente en el marco cerrado de sus creencias sobre sí y sobre «la realidad». Cuando no cuestiona estas asunciones básicas, cuando no toma conciencia de su carácter arbitrario y convenido, vive en la clausura de su mundo particular sin posibilidad de contacto real con otros egos, con otros mundos. Todo lo que procede del ego tiene el sello de la particularidad; no de la particularidad que hunde sus raíces en lo universal [...], sino de la particularidad clausurada, arbitraria, caprichosa. En este estado, el solipsismo y la incomunicación —más allá de toda apariencia— es siempre la ley. Si hay comunicación real, empatía real, unidad real, será así en virtud de la fuerza misma de la realidad, en virtud de lo que el yo de hecho es y a pesar de lo que cree ser y se empeña en ser.¹²⁴⁶

La nueva tesis fundamental de Hanson supone, pues, la defensa de que *las teorías y las interpretaciones están «allí», en la visión, desde el principio*: el lenguaje observacional no se reduce a imágenes ni a sensaciones; cada uno de sus componentes posee una carga teórica y conceptual; la observación o la explicación científica está influida por las teorías, es decir, por sistemas conceptuales sin los cuales ni se ve ni se entiende ni se puede llegar a explicar ningún fenómeno. (HANSON, Norwood Russell: *Observación y explicación: guía de la filosofía de la ciencia. Patrones de descubrimiento: investigación de las bases conceptuales de la ciencia*. Madrid, Alianza, 1985, cap. 1: «Observación», pp. 77-112).

¹²⁴⁵ CM: SR, p. 178.

«¿Ve la verdad de que el identificarse, junto con el pensamiento, etc., es la raíz del “yo”? Ese es un hecho absoluto, igual que una cobra, un animal peligroso, un precipicio o un veneno mortal. Si ve el peligro, de verdad, no se identifica.

»[...] Solo cuando la identificación desaparece por completo de la vida de uno, desaparece la insensibilidad, la crueldad, porque entonces la relación es verdadera». (KRISHNAMURTI, J.: *Reflexiones sobre el Yo. Indagación sobre la esencia del ser humano*. Madrid, Gaia, 2014, p. 61).

¹²⁴⁶ CM: SND, p. 135.

2. Génesis y desarrollo del yo superficial

*La personalidad —o el ego— siempre se desarrolla en la infancia en el contexto de las relaciones con otros. La relación del niño con los padres, por ejemplo, es el crisol donde se desarrolla la identidad del niño y su imagen de sí mismo [...] Estas interacciones son interiorizadas en la mente como imágenes.*¹²⁴⁷

A. H. ALMAAS

Existen diversas teorías que explican el origen y el modo que se va conformando nuestro yo superficial (aunque no acudan a esta noción, acuñada por Cavallé)¹²⁴⁸ y que describen las consecuencias existenciales de este proceso. De entre los planteamientos teóricos de mayor influencia en la visión del ES sobre dicha génesis figuran los de Antonio Blay y A. H. Almaas.¹²⁴⁹ Por tanto, a fin de complementar la elaboración teórica de la fundadora del enfoque sapiencial sobre este aspecto básico de su aproximación, tendremos en cuenta los desarrollos plasmados en las obras de ambos autores.

Al abordar el tema de la configuración de nuestro *yo superficial*, Antonio Blay explica que existen dos factores fundamentales que ahogan la posibilidad de un crecimiento real y profundo: los hábitos que hemos adquirido en virtud de nuestros condicionamientos¹²⁵⁰ y los modelos de comportamiento impuestos desde el exterior¹²⁵¹ —que son los que prescriben el modo en que hemos de pensar y debemos ser—.

La precursora del ES explica que el problema no radica en que dispongamos de estas referencias externas —las necesitamos para desenvolvemos en el mundo—, sino en el hecho de creer que ellas nos dan la medida de nuestra identidad esencial y de nuestro valor intrínseco.¹²⁵²

En general, nos definimos en conformidad con los valores que nos han sido legados por nuestro entorno más cercano o con los que imperan en la época en que nos ha tocado vivir, y tendemos a definir nuestro valor personal comparándonos con los criterios-medida de nuestro mundo. Esta es una de las razones que explican que constantemente vivamos comparándonos o compitiendo con los demás: «El yo superficial

¹²⁴⁷ ALMAAS, A. H.: «Conversaciones con A.H. Almaas. (1ª Parte)», Recuperado de: <https://www.oshogulaab.com/ALMAAS/TEXTOS/entrevista1.html> el 24 de septiembre de 2019.

¹²⁴⁸ Normalmente, hacen referencia a conceptos como el de ego, personalidad, pseudoyó, yo falso, etc.

¹²⁴⁹ «Ambos psicólogos transpersonales y filósofos, por igual, que han contribuido a integrar aportaciones decisivas de la psicología del siglo XX con intuiciones centrales de las grandes tradiciones sapienciales y espirituales, contribuyendo así a un enfoque genuinamente integral de la tarea del autoconocimiento». (CM: *AS*, p. 90).

¹²⁵⁰ BLAY, Antonio: *Ser. Curso de Psicología de la Autorrealización*. Barcelona, Indigo, 2009, p. 40.

¹²⁵¹ *Ibid.*

Respecto a las consecuencias de este hecho, Blay dirá: «Mientras esté funcionando el modelo, yo tengo el paso totalmente cerrado al descubrimiento de mi plenitud interior, de mi autenticidad». (*Ibid.*, p. 43).

¹²⁵² CM: *SR*, p. 218.

[...] vive de comparaciones. Se compara porque *mira hacia fuera para saber quién es, cómo debe ser y cuál es su valor*». ¹²⁵³

Muchas de las sugerencias que recibe el niño en la infancia —tanto del entorno familiar como del social y cultural— le dan a entender, de forma directa o indirecta, que para ser querido y aceptado ha de ser y comportarse de un modo particular; le hacen sentir, en definitiva, que él no vale incondicionalmente por el hecho de ser, sino solo en la medida en que se adecua a un determinado modelo de ser y de conducta. ¹²⁵⁴

Son estos juicios sobre sí los que comienzan a configurar la autoimagen con la que los niños se identifican: ¹²⁵⁵

El niño, poco a poco, es incitado a vivir «mirando hacia fuera», es decir, hacia algo diverso de Sí mismo: hacia unas ideas o modelos de ser y de actuar, hacia el modo de ser de los demás. O, más bien, comienza a mirarse «desde» todos esos modos y modelos. [...] Comienza a vivir en su autoimagen, en un mundo hecho de evaluaciones y de juicios. ¹²⁵⁶

Y es precisamente esta *identificación* con los juicios sobre nosotros mismos que asumimos del exterior o que elaboramos al compararnos con los modelos recibidos lo que, junto a otros factores que veremos, va configurando nuestro *yo superficial* y su sistema de creencias.

El niño interioriza un determinado modelo de ser y de conducta, y se compara con él para saber quién es y cuál es su valor. En función de lo que concluye sobre sí, comienza a configurar su autoimagen, un conjunto de creencias que considera que definen su verdadera identidad y con las que se identifica («soy bueno o malo, torpe o hábil, tonto o inteligente, adecuado o inadecuado, valioso o con poca valía...») [...] Estos juicios sobre sí van conformando su particular idea del yo, su autoimagen, lo que cree ser.

De este modo, el centro de gravedad del sentido del yo se traslada: del hecho simple de ser, de la experiencia directa y auténtica de sí mismo, a la mente. [...] Nace así el yo idea, la confusión de la propia identidad con una autoimagen, con un constructo mental. ¹²⁵⁷

El problema, como ya dijimos, no deriva de que existan modelos; la dificultad, como explica Blay, estriba en que recibimos del exterior la exigencia de adecuarnos a un modelo de ser y en que, por lo general, somos juzgados *exclusivamente* en función de nuestra adecuación/inadecuación respecto a dicho modelo. ¹²⁵⁸ Sentimos, en definitiva, que los

¹²⁵³ *Ibid.*, p. 217.

¹²⁵⁴ CM: *AS*, pp. 101-102.

Los mayores, señala Blay, nos solían juzgar como buenos o malos, torpes o inteligentes, impulsivos o reflexivos, adecuados o inadecuados, etc., en función de que nos comportáramos de una manera o de otra —es decir, en virtud de la obediencia o desobediencia a determinado modelo—. (BLAY, A., *op. cit.*, p. 91).

¹²⁵⁵ CM: *AS*, p. 102.

¹²⁵⁶ CM: *SR*, p. 218.

¹²⁵⁷ CM: *AS*, pp. 102-103.

¹²⁵⁸ BLAY, A., *op. cit.*, p. 41.

adultos condicionan su afecto y su valoración al grado de nuestro cumplimiento de dichos estándares o ideales:

En palabras de Cavallé:

Obviamente, los modelos de conducta son necesarios en el proceso de socialización, pues el niño no puede hacer lo que le viene en gana. El problema surge cuando se le valora, se le juzga y se le define en función de ese modelo de modo intrínseco, es decir, en el nivel de su ser, y no en el de su obrar. Por ejemplo, cuando se le da a entender no que cierta acción que ha llevado a cabo es incorrecta o inadecuada, sino que él es incorrecto o inadecuado, etcétera.¹²⁵⁹

El inconveniente, pues, no proviene de la existencia de modelos o de referencias; el problema surge cuando la acomodación a dichos modelos prevalece sobre nuestra autenticidad.

2.1. La pérdida de contacto con nosotros mismos

Como la necesidad de amor y de vinculación durante la niñez es apremiante, explica Cavallé, con frecuencia, para asegurarnos de que las personas más significativas nos entregarán el afecto que necesitamos, aprendemos a inhibir nuestra autoexpresión y autoafirmación más genuinas (pudimos hacerlo, por ejemplo, para evitar los estallidos de ira de nuestro padre o para complacer a nuestra madre)¹²⁶⁰. Cuando se da este conflicto entre la necesidad de amor y nuestra sinceridad, inconscientemente sacrificamos nuestra sinceridad, al precio de debilitar nuestra conexión con quienes somos realmente y con nuestros sentimientos, cualidades y necesidades reales.¹²⁶¹

Las consecuencias de este hecho se traducen, según nos explica Cavallé, en una paulatina pérdida de contacto con lo más genuino y propio de nosotros mismos, dando lugar a un detrimento progresivo de nuestra autenticidad, espontaneidad y creatividad¹²⁶² —las cuales habremos puesto al servicio de lo que hemos asumido y aceptado como el tipo de comportamiento adecuado o debido—.

Los estudios sobre la conformación y el desarrollo de nuestro ego coinciden en que el inicio de esta estructura hunde sus raíces en las experiencias tempranas de nuestra vida.¹²⁶³ Sin embargo, aunque los factores psicobiográficos dan cuenta, en buena medida,

¹²⁵⁹ CM: *AS*, p. 102.

¹²⁶⁰ CM: «El yo superficial», en *Diálogos filosóficos 2018-2019*, diálogo III, 24 de abril de 2018.

A lo largo de los años 2018 y 2019, Mónica Cavallé moderó por videoconferencia un ciclo de 17 diálogos filosóficos sobre autoconocimiento. Las citas y referencias de estos diálogos se corresponden con la transcripción —que yo misma realicé— de las grabaciones de estas sesiones —de acceso exclusivo para sus participantes—.

¹²⁶¹ *Ibid.*

¹²⁶² *Ibid.*

¹²⁶³ En general, los padres, explica Almaas, estando ellos mismos identificados con su propia personalidad (expresión que en este autor, como vimos, es análoga a la de *yo superficial*), no pueden ver la

del modo en que construimos nuestra autoimagen, Cavallé insiste en que los factores causales del olvido de nuestra verdadera identidad no son psicobiográficos:¹²⁶⁴

Los factores psicobiográficos explican cómo construimos nuestra autoimagen, pero no la razón de ser de la dinámica universal que nos conduce a confundirnos con ciertos objetos y a olvidarnos como conciencia pura. Este olvido tiene una raíz más profunda, que no es psicobiográfica, sino ontológica.¹²⁶⁵

El *yo superficial* se erige, finalmente, en el suplantador de nuestra identidad real, el cual, a partir de entonces, orientará nuestra vida desde sus asunciones, imágenes e identificaciones, y todo ello sin que apenas percibamos la división interna a la que este hecho nos somete.

Veamos finalmente, de la mano de Cavallé, una explicación sintética sobre el proceso de formación e identificación con el yo superficial que comienza a configurarse durante la infancia, así como el conflicto interno al que dicho proceso aboca:

El niño necesita para construir su identidad y su sentido del yo de la relación con su entorno inmediato; muy en particular, con sus padres, que le hacen de espejo [...] Lo que sus padres le reflejan lo va incorporando en la representación que tiene de sí mismo. De este modo, poco a poco, se va identificando con lo que reconocen y valoran en él y desconectando de lo que rechazan o no ven en él. Empieza a definirse a través de la mirada de los otros y a actuar en consecuencia, lo que a menudo entra en conflicto con sus impulsos más sinceros.¹²⁶⁶

esencia de sus hijos: «Puesto que la mayoría de los padres se encuentran identificados con sus personalidades y no con su esencia, no reconocen ni animan la esencia del niño». (Almaas, A.H., *Diamond Heart. Book one: Elements of the real in man*. Boston, Shambala, 2000, pp. 1-2).

Normalmente, la naturaleza esencial del niño no es vista ni reconocida, explica Almaas; incluso, a veces, es herida o rechazada de distintas maneras, siendo la personalidad aquello que, de hecho, la protege, al precio de quedar enterrada y olvidada, afirma finalmente. (*Ibid.*, p. 2).

¹²⁶⁴ CM: *AS*, pp. 115-116.

¹²⁶⁵ *Ibid.*

«De algún modo —explica Cavallé—, pareciera que la identificación temporal con nuestro organismo y con ciertas estructuras psíquicas fuera necesaria para permitir un desarrollo de nuestras facultades que posibilite en una etapa más avanzada la trascendencia de dicha identificación.

»[...] El recuerdo latente de nuestra plenitud originaria en lo más hondo de nuestra conciencia [...] es [...] el eco de nuestro propio fundamento ontológico. Es este fundamento el que nos impulsa a recordar lo que realmente somos, a despertar a nuestra genuina identidad». (*Ibid.*, pp. 116-117).

¹²⁶⁶ *Ibid.*, p. 100.

3. La dinámica del yo superficial: un juego entre el yo-idea y el yo-ideal¹²⁶⁷

El ego es siempre un llegar a ser algo. Su motor es la dualidad mental determinada por la distancia entre lo que cree ser y lo que, supuestamente, debería llegar a ser.¹²⁶⁸

Hemos descrito la naturaleza del yo superficial y el proceso que da lugar a su formación. Explicamos, también, la confusión que origina: creemos ser lo que en realidad no somos. Avanzamos, ahora, un paso más a fin de comprender la *dinámica intrínseca* del yo superficial, pues como Cavallé explica:

El *yo superficial* no consiste solo en una idea de «lo que creo ser», también es una idea de «lo que creo que he de llegar a ser». La autoimagen del *yo superficial* incluye también una imagen «ideal» del yo.¹²⁶⁹

Cavallé explica por qué esto es así, retomando en este punto las expresiones «yo idea» y «yo ideal» de Antonio Blay:

El yo, identificado con una imagen mental de sí mismo, se exilia de su verdadera naturaleza; ya no se vive desde su fondo real, sino desde su mente, desde una mera idea de sí. Pero esta vivencia limitada del yo no responde a la intuición de plenitud que este reconoce más o menos veladamente como su origen y destino, y que no es otra cosa que el eco de su propio fondo.

El yo, puesto que se ha limitado al objetivarse y definirse, ya no es capaz de encontrar dentro de sí esa plenitud; solo la presiente bajo la forma de anhelo. De aquí que necesite proyectar en el futuro otra idea de sí que viene a ser una suerte de «yo-ideal»: la idea de la completud que ansía y que se compone de aquellos rasgos que considera que neutralizan lo que ahora percibe como una limitación [...]. Surge así otra nueva dualidad: la dualidad entre «lo que el yo cree ser» y «lo que considera que debe llegar a ser». La tensión generada por esta dualidad, el juego entre lo que el yo cree ser y lo que cree que ha de llegar a ser, define el personaje que cada cual representará en el teatro del mundo.¹²⁷⁰

Cavallé explica que la imagen que tenemos de nosotros mismos no es un mero yo-idea —una idea limitada sobre mí con la que me identifico, y que origina una sensación de insuficiencia—,¹²⁷¹ sino la conjunción entre un yo-idea y un yo-ideal —la imagen de mí

¹²⁶⁷ Según Blay, «todos los problemas psicológicos son consecuencia y aspectos de este problema básico [...]; la identificación con el yo idea que se proyecta hacia el yo ideal dando lugar al personaje de cada día. Todos los problemas: los miedos psicológicos, las neurosis, las angustias, las agresividades, las envidias, todos los problemas psicológicos que están ahí, son subaspectos de esto. [...] Por eso, para mí no tiene mucho sentido resolver problemas particulares psicológicos, porque si no resuelves el problema base de la identificación, te volverán a salir, es inevitable». (BLAY, A., *op. cit.*, p. 96).

¹²⁶⁸ CM: *SND*, p. 135.

¹²⁶⁹ CM: *SR*, pp. 129-130.

¹²⁷⁰ CM: *SND*, pp. 126-127.

¹²⁷¹ CM: «El yo superficial», en *Diálogos filosóficos 2018-2019*.

que pretendo realizar para compensar la sensación de limitación y de insuficiencia intrínsecas—. ¹²⁷²

Al identificarnos con una imagen de nosotros mismos, nos limitamos. Esta sensación de limitación contrasta con la demanda de nuestro fondo, con el carácter ilimitado de nuestro ser, de la plenitud que somos y anhelamos.

Este doloroso contraste nos incita a elaborar otra idea de nosotros que proyectamos en el futuro: la imagen de lo que creemos que hemos de llegar a ser, tener y experimentar para alcanzar la plenitud de la que carecemos en el presente. Se configura de este modo el *yo-ideal*: una imagen idealizada del yo que se compone de aquellos rasgos que neutralizan lo que actualmente se percibe como una limitación o como insuficiente. ¹²⁷³

Debido a habernos limitado mentalmente, con frecuencia anidan en nosotros sentimientos de imperfección, carencia, insuficiencia o inautenticidad. ¹²⁷⁴ Esta forma limitada de vivenciarnos hace que necesitemos imaginar un yo-ideal en el que proyectarnos, creyendo que, una vez alcanzado, nos sentiremos completos y plenos. ¹²⁷⁵

Debido a que el yo-idea y el yo-ideal son inversos, ¹²⁷⁶ Cavallé dice lo siguiente:

¹²⁷² *Ibid.*

La creencia básica que sustenta esta sensación de insuficiencia, aunque adopta matices diferentes, según Cavallé, es la de que «no valgo a un nivel ontológico».

¹²⁷³ CM: *AS*, pp. 105-106.

¹²⁷⁴ A. Blay lo explica de la siguiente manera:

Como consecuencia del grado de obediencia o de incumplimiento de las expectativas familiares, educacionales, culturales, etc., recibimos a lo largo de nuestra vida juicios de aprobación o de crítica, pensando que estas valoraciones constituyen nuestra propia identidad, es decir, nos identificamos con ellas. Se conforma, entonces, nuestro *yo idea*, una *pseudoidentidad* limitativa y mental con la que comenzamos a autodefinirnos.

Pero nuestro yo idea se proyecta siempre hacia un yo ideal, de forma que, en general, nuestra vida suele girar en torno a un mismo eje: lo que en el fondo creo ser —*yo idea*— (débil, insignificante, etc.) genera un *yo ideal* (quiero ser fuerte, importante, etc.) que es lo que, normalmente, nos proporciona el sentido de nuestra existencia en el futuro. (BLAY, A., *op. cit.*, p. 94).

¹²⁷⁵ Blay explica que, cuando nos identificamos con una idea limitada de nosotros mismos, se produce un desajuste entre el *yo idea* que acepto y asumo ser y nuestra demanda interior de totalidad y de plenitud —infundida por nuestro impulso a ser lo que en realidad somos— (*Ibid.*, p. 93), un desajuste que, a la postre, se traduce en la creación de un modelo ideal futuro que pueda compensar las carencias o fallas que sentimos acerca de nosotros mismos —por no ser suficientemente listos, buenos, valientes, ágiles, guapos, etc.—: «el yo idea genera automáticamente un yo ideal [...] y siempre la fuerza con que vivo la limitación del yo idea es la misma con la que me adhiero al yo ideal». (*Ibid.*, p. 94).

Spinoza lo explica así:

«Pues suelen los hombres formar ideas universales tanto de las cosas naturales como de las artificiales, cuyas ideas toman como modelos, creyendo además que la naturaleza (que, según piensan, no hace nada sino con vistas a un fin) contempla esas ideas y se las propone como modelos ideales. Así, pues, cuando ven que en la naturaleza sucede algo que no se conforma al concepto ideal que ellos tienen de las cosas de esa clase, creen que la naturaleza misma ha incurrido en falta o culpa y que ha dejado imperfecta su obra. Vemos, pues, que los hombres se han habituado a llamar perfectas o imperfectas a las cosas de la naturaleza, más en virtud de un prejuicio que por verdadero conocimiento de ellas». (SPINOZA: *Ética*, parte cuarta, prefacio, p. 284).

¹²⁷⁶ BLAY, A., *op. cit.*, p. 93.

El que se considera débil fantaseará con fortaleza y poder; el que se ha sentido desairado, con llegar a ser una gran persona para impresionar a los demás; aquel para quien en su autoimagen es central la bondad, con engrandecer su yo encarnando un elevado ideal moral o espiritual; etcétera.

El yo-idea, *lo que creo ser*, se complementa necesariamente con otra idea, la de lo que creo que he de llegar a ser. Imaginamos que, cuando realicemos el yo-ideal, alcanzaremos la plenitud y felicidad que anhelamos. Este yo-ideal puede ser tosco o sutil, puede tener ambiciones materiales o supuestamente altruistas y espirituales; esto no modifica su carácter ilusorio.

El yo-ideal es la versión de nosotros mismos donde ubicamos nuestra plenitud ontológica y nuestra valía; la que creemos que nos hará realmente dignos de ser amados y aceptados. De él esperamos la salvación de nuestra conciencia de separatividad y de nuestro sentimiento básico de insuficiencia.¹²⁷⁷

Esta trayectoria de intentar llegar a algo que nos complete o nos haga sentir plenos o realizados es lo que hace que en cada momento respondamos ante las distintas situaciones de un modo u otro, creando un estilo propio al que Blay denomina el *personaje* que representamos en la vida¹²⁷⁸ y Cavallé, el *yo superficial*.

El juego entre el yo-idea y el yo-ideal, entre lo que creemos ser y lo que creemos que hemos de llegar a ser, define un argumento vital, un talante, una forma de funcionar y de estar en el mundo [...] Consciente o inconscientemente, orientamos nuestra vida a la consecución de este yo idealizado, lo que establece unos objetivos y una escala de valores desde los que evaluamos e interpretamos todo como positivo o negativo para nuestra identidad. De hecho, el yo superficial es perfectamente predecible y reactivo:¹²⁷⁹ le alegrará y motivará todo lo que confirme su yo-ideal y le desalentará lo que lo niegue o lo cuestione. Se alegrará y se entristecerá, se motivará o desmotivará, luchará ardorosamente o se amedrentará, en definitiva, por meras ideas e imágenes mentales que nada tiene que ver con su verdadera realidad.¹²⁸⁰

¿Cómo saber, entonces, cuáles son los argumentos inconscientes de nuestro personaje? Lo más difícil, explica Blay, es tomar conciencia de que estamos viviendo una fantasía mental de creencias psicológicas.¹²⁸¹ Sin embargo, señala, si podemos comprender la

¹²⁷⁷ CM: *AS*, p. 106.

¹²⁷⁸ BLAY, A., *op. cit.*, p. 94.

¹²⁷⁹ «La vivencia egótica es mecánica, [...] porque el ego, aunque cree que actúa, meramente reacciona. [...] el ego, aun en el medio de la más vertiginosa actividad aparente, es pasivo; es pasivo porque no actúa desde sí, sino desde sus ideas sobre sí. [...] El ego nunca es el dueño de sus respuestas, aunque así lo crea; de hecho, su comportamiento es perfectamente predecible en su mecanicidad: si se confirman sus ideas sobre sí, se alegrará y estimulará; si algo o alguien contraría o cuestiona aquello en lo que ha cifrado su identidad, se abatirá». (CM: *SND*, p. 137).

¹²⁸⁰ CM: *AS*, pp. 106-107.

Configurada esta dinámica, por tanto, viviremos todo aquello que vaya a favor de nuestro yo ideal como bueno e interpretaremos todo lo que vaya en su contra como malo; y viviremos la vida, afirma Blay, no tal como es, sino tal como la vemos desde nuestro personaje. (BLAY, A., *op. cit.*, p. 94): «Este es el argumento secreto de cada existencia» (*Ibid.*).

¹²⁸¹ BLAY, A., *op. cit.*, p. 96.

dinámica yo-idea/yo-ideal, entenderemos el sentido de nuestro funcionamiento; comprenderemos el propósito de nuestras respuestas y actitudes ante las situaciones que vivimos.¹²⁸²

Sea cual cuál sea la forma que adopten los fines que perseguimos —ser famoso, rico o iluminado—, sentimos que sin esa orientación nuestra vida pierde su rumbo.¹²⁸³

«Interesa que se vea este carácter de superposición de lo que yo creo ser y lo que quiero llegar a ser, o sea, la identificación. Yo me estoy viviendo como siendo alguien que no soy, pero, en la medida que yo siga creyendo que soy ese que va mejorando, que es mejor y que cada día consigue más cosas y que un día va a llegar a más, en la medida que siga creyendo esto, viviré de acuerdo con ello y sufriré las consecuencias de esta creencia». (*Ibid.*, p. 95).

¹²⁸² *Ibid.*, p. 94.

¹²⁸³ A fin de ilustrar esta idea recogemos un pasaje de Almaas en el que explica que *existen dos formas básicas de vivir la proyección de nuestras metas futuras* (los distintos matices de ambas formas ofrecen una pauta que nos permite distinguir si los fines que perseguimos provienen de nuestro yo-ideal o si, por el contrario, surgen desde un lugar de plena conexión con nuestra interioridad —desde nuestro *yo profundo*—):

«Una de ellas es estar motivado por la persecución de metas; esta es la manera general en la que la gente vive en nuestra sociedad. Las metas pueden ser cualquier cosa —convertirse en una estrella del básquet, en un músico o en presidente; o bien ser rico, seguro, famoso, iluminado o lo que sea. Normalmente, las personas no pueden vivir sin metas porque sin metas se sienten sin objetivo y sienten una pérdida de sentido o significado en sus vidas. Con frecuencia sienten que, sin metas, no tienen orientación y la mayor parte de las personas no pueden tolerar este sentimiento.

»Las personas, a menudo, deciden ciertas metas muy temprano. Estas metas están mayormente determinadas por lo que llamamos el “yo ideal”. Para la personalidad normal, la meta última es la realización del yo ideal (convertirte en tu ideal, cualquiera que sea).

»[...] Fijas metas para alcanzar ciertas cosas o para ser de un cierto modo porque crees que del modo en el que son las cosas y de la manera en la que eres en el presente no es suficiente y no te darán lo que quieres. También crees que no tener metas significaría que te aburrirías, o que te volverías perezoso, o que sentirías que estás medio muerto, o que hay algo equivocado en ti. Fijarse objetivos de esta manera es una manera de vivir tu vida». (ALMAAS, A. H.: *Diamond Heart. Book Three: Being and the Meaning of Life*. Boulder, Colorado, Shambhala, 2004, pp. 49-50. [Traducción propia]).

A renglón seguido, Almaas explica una segunda posibilidad:

«Una segunda manera es vivir en el presente, ser quien eres en el presente con plenitud. Esto significa actualizar quien eres. En cualquier momento, eres quien eres y no hay necesidad de ser algo o de ir a alguna otra parte. Es porque no eres quien eres por lo que quieres ser algo y creas todas estas metas y objetivos. Debido a que quien eres se ha esfumado, no tienes una verdadera dirección; tu vida se siente sin sentido, insignificante, sin valor, etc. Intentas llenar esta deficiencia con metas, ideales y objetivos para crear una sensación de significado, de sentido, de plenitud, de importancia, de orientación, de dirección. Sin embargo, cuando te permites a ti mismo ser quien eres, en lugar de intentar ser alguien diferente, experimentas que todo en tu vida tiene significado e importancia, sin ni siquiera pensar en las cosas como significativas o importantes; en virtud de, simplemente, ser por el mero hecho de vivir.

»Esta clase de vida no excluye las metas. Una persona que vive en el presente puede tener metas, pero las metas no son para ser algo; las metas son una *expresión* y el *resultado* de quién es la persona en este momento. La persona ya está realizada y esa realización se puede manifestar en determinadas metas.

»La diferencia es como la que existe entre un escritor que quiere publicar un libro para ser famoso y un escritor que quiere publicar un libro para que su conocimiento pueda beneficiar a otros. Este último tiene la misma meta, pero esa meta no está dirigida a la obtención de algo. No necesita la fama o el reconocimiento del exterior. La meta surge de un desbordamiento, de una abundancia que quiere dar de sí mismo.

Cavallé aclara, sin embargo, que

no hay que confundir las imágenes mentales que nos sirven como guía y estímulo de nuestra acción —aquellas cuyo origen es el anhelo de expresión del yo profundo y cuyo objetivo es llevar una vida productiva y benéfica— con las imágenes del yo ideal que buscan compensar un ego limitado y carente.¹²⁸⁴

La filósofa explica, además, la importancia de comprender cuál es el fondo último del que parte el hecho de que nos fijemos metas o intentemos alcanzar determinados logros:

A pesar de su carácter ilusorio y falazmente compensatorio, en el yo-ideal se expresa algo sincero y genuino: la demanda de plenitud que es nuestro patrimonio natural; la fuerza optimizadora intrínseca a nuestra naturaleza que nos hace anhelar desarrollarnos y desplegar nuestras mejores potencialidades. Lo errado no es este anhelo, sino la forma en que, desde la identificación con el yo-idea, creemos poder alcanzar ese objetivo.¹²⁸⁵

Una parte de nuestro trabajo de indagación, por tanto, será descubrir el error último que sustenta el yo superficial de cada cual; si uno no descubre el error, explica Blay, no puede vivir la verdad.¹²⁸⁶ Esta, señala, se revela al eliminar los obstáculos que la cubren: toda la superestructura que hemos ido creando.¹²⁸⁷

»Desde esta perspectiva, la vida se puede vivir como un desbordamiento, como un movimiento espontáneo desde el ahora en el que la meta no sea algo a lo que llegar. La meta se cumple sin esfuerzo; es un fluir natural. Debido a que hay plenitud, la meta se manifiesta como un movimiento espontáneo y natural de esa plenitud. Las cosas simplemente parecen fluir en una cierta dirección. La persona que no está viviendo en función de metas no necesita organizarse a sí misma de un modo rígido y ser estricto sobre cómo sucederá esto o aquello. Realmente, no tiene que planificar mucho. Lo que sucede es un producto de un proceso natural, no una actividad planificada». (*Ibid.*, pp. 50-51. [Traducción propia]).

Y concluye:

«Vemos que, en última instancia, la verdadera vida es una vida sin objetivos; sin objetivos, no en el sentido de que va a la deriva sin significado, sino en el sentido de que está anclada en la realidad. Está tan anclada en la realidad que no necesita un objetivo. Ya ha alcanzado el objetivo de todos los objetivos.

»Esta perspectiva puede ayudaros a ver que necesitáis cuestionar vuestras metas y qué queréis de ellas. ¿Estás perdiendo tu vida intentando alcanzar una meta que es una compensación de una deficiencia que sientes? ¿O tu meta es una expresión de quién eres? ¿De dónde provienen estas metas? ¿Dónde las obtuviste? ¿Por qué deseas tanto ser rico, artista, escritor, etc.?». (*Ibid.*, pp. 51-52. [Traducción propia]).

¹²⁸⁴ CM: *AS*, p. 107.

¹²⁸⁵ *Ibid.*, p. 107.

¹²⁸⁶ BLAY, A., *op. cit.*, p. 97.

«La realización es descubrir lo que soy detrás de lo que he puesto encima; es un descubrimiento, no una adquisición. La realización es quitar todo lo que he ido poniendo encima, que son ideas, creencias, emociones, hábitos, y detrás de todo eso estoy yo realmente, lo que soy de un modo natural. Por lo tanto, no se puede llegar a eso si no se quita toda la estructura que he ido poniendo encima». (*Ibid.*, p. 100).

¹²⁸⁷ «La realización es algo muy simple: es quitar todo lo que es complejo para que quede lo simple y se produzca la vuelta a lo original, lo que eternamente soy en el ser y como ser, y todo lo demás es material añadido en mi mente. Es por eso que la realización se llama liberación. Liberación quiere decir desembarazarse de todo lo que me está condicionando, de todo lo que me está ocultando, de todo lo que me está atando». (*Ibid.*, p. 101).

4. El yo superficial y los 'vacíos'

Nuestra filósofa de referencia introduce en sus últimos desarrollos sobre el yo superficial una noción decisiva: la de los vacíos ontológicos. Pone este concepto en conexión con la teoría de los agujeros de Almaas, si bien los planteamientos sobre los «vacíos» de Cavallé, al estar tamizados por su propia visión y hallarse integrados dentro del conjunto de su teoría sobre el yo superficial, adquieren matices, características y desarrollos diferenciales.

Como vimos anteriormente, la formación y el desarrollo de nuestro *yo superficial* se inicia en los años más tempranos de nuestra vida. Según la teoría de los agujeros de Almaas,¹²⁸⁸ como resultado de algunas experiencias traumáticas o conflictos emocionales vividos durante nuestra infancia, se originan lo que él denomina «agujeros», que no son sino *cualidades esenciales* —como el amor, el valor, la fuerza, etc.— de las que hemos dejado de ser conscientes.¹²⁸⁹ Se trata de una «pérdida» o desconexión que experimentamos en forma de carencia, como una sensación de deficiencia.¹²⁹⁰

Como normalmente no somos conscientes de nuestros «agujeros», pero sí de sus síntomas —la sensación de un vacío interior, la impresión de que nos falta algo—, experimentamos la necesidad o el deseo de conseguir aquello de lo que nos sentimos carentes, buscando en el exterior algo —un *falso valor*— que colme nuestra sensación de carencia. Veamos esta idea a través de un ejemplo tomado de Almaas:

Tomemos, por ejemplo, la cualidad del valor o de la autoestima. Cuando te has desconectado de tu valor, experimentas la sensación de que hay un agujero dentro de ti que está vacío. Sientes una sensación de deficiencia, una sensación de inferioridad y deseas llenar este agujero con valor del exterior. Puedes intentarlo a través de la aprobación, el elogio o de cualquier otra cosa. Tratas de llenar el agujero con un *falso valor*.¹²⁹¹

4.1. Las 'heridas' y vacíos ontológicos y sus mecanismos de compensación o evitación'

Cavallé alude a la desconexión con nuestras cualidades esenciales con la expresión «vacíos ontológicos». Explica que, «dado que estos vacíos de cualidades esenciales son fuente de insatisfacción, angustia y dolor, buscamos eludirlos o llenarlos».¹²⁹²

¹²⁸⁸ Para más información sobre esta teoría, véase: ALMAAS, A. H.: *Diamond Heart. Book One: Elements of the Real in Man*, pp. 15-30.

¹²⁸⁹ *Ibid.*, pp. 15-16.

¹²⁹⁰ *Ibid.*, p. 16.

¹²⁹¹ *Ibid.* [Cursivas mías].

¹²⁹² CM: *AS*, pp. 104-105.

Cavallé, al explicar el origen de estos vacíos, no pone el énfasis en los factores psicobiográficos, sino en nuestras creencias limitadas. Considera que, si bien muchos de nosotros podemos reconocer o recordar algunas de nuestras *heridas psicológicas* —situaciones de nuestra infancia relacionadas con un dolor emocional intenso—, no solemos darnos cuenta de que el verdadero origen de nuestro sufrimiento no son las secuelas de las heridas psicológicas que experimentamos en el pasado, sino lo que Cavallé denomina nuestras «heridas ontológicas». Estas equivalen a la desconexión con nuestro fondo y nuestras cualidades esenciales, resultado de asumir ciertas creencias sobre nosotros mismos que nos limitan; creencias como: «tal y como soy, no soy suficiente», «hay algo intrínsecamente malo en mí», «hay algo fallido en mí», «no estoy a la altura», etc.;¹²⁹³ unas ideas normalmente acompañadas de un sentimiento de falta de idoneidad, de insuficiencia, de incompletud, de falta de fuerza, etc.¹²⁹⁴

Como aclara la precursora del ES, no somos meras víctimas pasivas de nuestro pasado; nuestro sufrimiento se origina en nuestras creencias,¹²⁹⁵ que son las que nos desconectan del reconocimiento de nuestra completud y valía incondicional a nivel ontológico.¹²⁹⁶ Asumimos determinadas creencias sobre nosotros mismos y les otorgamos el rango de verdades absolutas,¹²⁹⁷ creyendo que describen nuestra verdad última,¹²⁹⁸ afirma Cavallé. Pero al hacer esto caemos en un estado de hipnosis originado por la identificación con dichas creencias;¹²⁹⁹ a partir de este momento, nos identificamos con nuestro yo-idea, dejamos de responder espontáneamente desde nuestro fondo esencial y comenzamos a reaccionar desde nuestra mente, que pasa a ser el sustituto vicario de recepción y respuesta.¹³⁰⁰ Podríamos decir que la consecuencia a nivel ontológico es precisamente esta: el desplazamiento de la dimensión desde la que, a partir de esta sustitución, nos sentimos y vivimos.

Cavallé aclara que en realidad nunca dejamos de estar conectados con el fundamento dinámico de la vida¹³⁰¹ ni de ser lo que somos¹³⁰² —nuestra escisión no es real, sino psicológica—; sin embargo, nuestra experiencia vital sufre una restricción y una limitación efectivas.

¹²⁹³ CM: «El yo superficial», en *Diálogos filosóficos 2018-2019*.

¹²⁹⁴ CM: Encuentros de Supervisión y Formación Continua (2017-2018). Como complemento a la formación —trianual— en asesoramiento filosófico (ES) de la EFS, Mónica Cavallé propuso un taller suplementario de formación continua denominado Encuentros de Supervisión y Formación Continua. La fuente de las referencias a estos encuentros procede de las transcripciones de sus grabaciones, a las que, como partícipe, tuve acceso.

¹²⁹⁵ *Ibid.*

¹²⁹⁶ *Ibid.*

¹²⁹⁷ *Ibid.*

¹²⁹⁸ *Ibid.*

¹²⁹⁹ *Ibid.*

¹³⁰⁰ CM: *AS*, p. 103.

¹³⁰¹ *Ibid.*

¹³⁰² *Ibid.*

Las creencias básicas que asumimos acerca de quiénes somos nos desconectan de nuestro fondo,¹³⁰³ de nuestras cualidades esenciales,¹³⁰⁴ dando lugar a una conciencia de limitación y de separatividad,¹³⁰⁵ explica Cavallé. Aunque somos un cauce de cualidades esenciales, las creencias erradas acerca de nuestra identidad interfieren y obstruyen su expresión, constituyendo dichas ideas limitadas la verdadera génesis de los vacíos que sentimos.¹³⁰⁶

Estos vacíos, explica Cavallé, se corresponden con una desconexión —en distinto grado— de una o varias de nuestras cualidades esenciales.¹³⁰⁷ La filósofa canaria ejemplifica algunos de estos vacíos, así como algunos de sus efectos:

- «Un vacío de ser, que se traduce en sentimientos de insignificancia, de vergüenza, de infravaloración, de no ser suficiente, en pérdida de confianza básica en la realidad».¹³⁰⁸
- «Un vacío de energía y de fuerza esenciales: mengua la vitalidad, la capacidad de jugar y de expresarse por el gusto de hacerlo, el entusiasmo y la pasión; hay impotencia, pérdida de voluntad y de asertividad, inhibición de la combatividad».¹³⁰⁹
- «Un vacío de afecto: disminuye la capacidad de amar, de gozar, de crear, de percibir la belleza, de sentir la alegría de vivir».¹³¹⁰
- «Un vacío de inteligencia: se debilita la propia capacidad de ver por uno mismo y de vivir en conformidad con lo que se ve, lo que se traduce en inseguridad, desorientación y falta de criterio».¹³¹¹

Cavallé insiste en que lo que genera estos vacíos que sentimos no son nuestras heridas psicológicas. La relación causal directa de dicha desconexión, señala, viene determinada por las creencias sobre nosotros mismos que albergamos, algunas asumidas a partir de la interpretación que hicimos de esos hechos o circunstancias dolorosas,¹³¹² y que en cada persona adoptan un matiz diferente. De hecho, las mismas situaciones o hechos objetivos, comenta la filósofa canaria, son vividas de forma distinta según la interpretación y las estrategias adaptativas desarrolladas al hilo de ellos.¹³¹³

No hay una relación causa-efecto directa entre los hechos sucedidos en la infancia y los patrones limitados que con posterioridad rigen nuestra vida.¹³¹⁴ El factor causal, afirma la filósofa, lo constituye la interpretación que cada cual realizó sobre dichos

¹³⁰³ CM: «El yo superficial», en *Diálogos filosóficos 2018-2019*.

¹³⁰⁴ *Ibid.*

¹³⁰⁵ *Ibid.*

¹³⁰⁶ *Ibid.*

¹³⁰⁷ CM: *AS*, pp. 103-104.

¹³⁰⁸ *Ibid.*, p. 104.

¹³⁰⁹ *Ibid.*

¹³¹⁰ *Ibid.*

¹³¹¹ *Ibid.*

¹³¹² CM: Encuentros de Supervisión y Formación Continua (2017-2018).

¹³¹³ *Ibid.*

¹³¹⁴ *Ibid.*

hechos; más en concreto, las creencias fundamentales implícitas sobre nuestra identidad, que son las que realmente generan nuestros vacíos.¹³¹⁵

Lo que nos interesa, por tanto, filosóficamente hablando, no son las *heridas psicológicas*, explica Cavallé, sino las *heridas ontológicas*, ya que son estas las que, a la postre, generan los vacíos que van a dar lugar a las estrategias o patrones —de pensamiento/emoción/acción— con los que intentaremos, bien *compensar* nuestros sentimientos de deficiencia o carencia —fruto de la desconexión con alguna cualidad esencial—, bien *evitar* el dolor del contacto con nuestros vacíos.¹³¹⁶

Cavallé explica que existen tres maneras fundamentales de eludir o de compensar el dolor, la angustia y la insatisfacción que estos vacíos de cualidades esenciales nos producen;¹³¹⁷ a saber:

- Buscando que lo externo llene nuestros vacíos.¹³¹⁸ Se trata de una forma de llenarlos desde fuera, demandando que el exterior nos proporcione aquello de lo que nos sentimos carentes —amor, motivación, identidad, valor, reconocimiento, aprobación, etc.—.¹³¹⁹ En la medida en que no vivimos nuestras cualidades esenciales, las proyectamos en el exterior, quedando a merced de lo que no depende de nosotros.¹³²⁰
- Proyectando nuestra plenitud en el futuro (yo-ideal).¹³²¹ Como ya explicamos, intentamos neutralizar el dolor producido por la limitación a la que nos somete la distorsionada autoimagen que hemos elaborado acerca de nuestra identidad a través de una imagen idealizada, compuesta por los rasgos que neutralizan dicha restricción, imaginando que cuando realicemos nuestro yo-ideal alcanzaremos la plenitud y la felicidad que anhelamos.¹³²²
- Intentando rellenar nuestros vacíos con falsas cualidades.¹³²³ Cavallé proporciona ejemplos de cómo intentamos llenar nuestra pérdida de contacto con distintas cualidades esenciales:

¹³¹⁵ *Ibid.*

Somos un cauce de cualidades esenciales (inteligencia/amor/energía), explica Cavallé, pero, desde el momento en el que asumimos ciertas creencias limitadas sobre nuestra identidad, aparece una desconexión, como si ese cauce se obstruyera y ya no fluyeran estas cualidades. En cada persona, aclara Cavallé, esto se experimenta de una forma diferente: aparece una vivencia subjetiva de vacío que en cada cual tiene un matiz diferente: dificultad para contactar con un sentido profundo de valía incondicional, para reconocer la belleza del propio ser, el bloqueo del amor, de la inteligencia, de la energía... (CM: «El yo superficial», en *Diálogos filosóficos 2018-2019*).

¹³¹⁶ *Ibid.*

¹³¹⁷ CM: *AS*, pp. 104-105.

¹³¹⁸ *Ibid.*, p. 105.

¹³¹⁹ *Ibid.*

¹³²⁰ *Ibid.*

¹³²¹ *Ibid.*

¹³²² *Ibid.*, p. 106.

¹³²³ *Ibid.*, p. 108.

- Por ejemplo, la pérdida de conexión con nuestra inteligencia profunda se puede suplir [...] con un exceso de erudición y de racionalización.¹³²⁴
- La pérdida de la fuerza esencial puede compensarse ocultando la propia vulnerabilidad.¹³²⁵
- El vacío de amor puede llenarse con sentimentalismo o excesiva solicitud amorosa.¹³²⁶
- El vacío originado por la pérdida de conexión con nuestro valor incondicional puede taparse intentando mostrar perfección, eficiencia y utilidad.¹³²⁷
- Otros.

Una de las causas por las que no nos damos cuenta de nuestros vacíos es que los vivimos como deseos,¹³²⁸ necesidades o exigencias: su disfraz.

Sin embargo, podemos aprovechar nuestros patrones emocionales conflictivos para comprender su génesis y su propósito, de modo que nuestras emociones se puedan convertir en el camino que nos conduzca a ir deshaciendo los nudos de las defensas que tratan de *evitar* que podamos experimentar nuestros vacíos —y la posibilidad de volver a conectar con la cualidad o el sentimiento verdadero perdido—. ¹³²⁹

¹³²⁴ *Ibid.*

¹³²⁵ *Ibid.*, p. 109

¹³²⁶ *Ibid.*

¹³²⁷ *Ibid.*

¹³²⁸ «Dentro de los agujeros hay imágenes de lo que crees que deseas del exterior. Nuestro inconsciente está hecho de estas imágenes y continuamos buscando lo que está en dichas representaciones. La publicidad trabaja al nivel de los deseos». (ALMAAS, A. H.: *Diamond Heart. Book One: Elements of the Real in Man*, p. 30).

¹³²⁹ ALMAAS, A. H.: *Diamond Heart. Book One: Elements of the Real in Man*, p. 21.

(En la sección dedicada a la vertiente experiencial de nuestro trabajo filosófico ejemplificaremos cómo se realiza esta labor de reconexión).

«Cuando te has desconectado de un sentimiento real, algo más intenta ocupar su lugar: las emociones. Sintiendo las emociones, puedes ver lo que has perdido y experimentarlo. Cuando experimentas el valor real, te das cuenta de que es muy distinto de los pseudosentimientos que cubren la pérdida. Las emociones son reacciones, mientras que los estados esenciales, como el Valor, son estados del Ser. No son reacciones a nada». (*Ibid.*, p. 22).

Almaas explica que desconocemos que nuestros falsos sentimientos de deficiencia —nuestros *vacíos* o *agujeros*— no son sino síntomas de la pérdida de algo más profundo de lo que nos hemos desconectado y que podemos recuperar. (*Ibid.*, p. 19). Y el problema, como afirma, es que recuperar las partes que perdimos supone ponernos en contacto con nuestros propios vacíos o «agujeros», algo que sentimos como muy amenazador y abrumador, pues pensamos que lo que somos en el fondo es algo fallido, que hay algo que va mal en nosotros y que si lo sentimos a nivel profundo será devastador. (*Ibid.*).

En consecuencia, tomar contacto con de nuestros propios vacíos es muy difícil hoy en día, ya que la sociedad actual, sometida colectivamente a la misma hipnosis, nos conmina a obtener aquello que sentimos que nos falta del exterior. Ahora bien, cuando intentamos llenar un agujero con algo que proviene del exterior, no se siente como plenamente satisfactorio, sino más bien como una especie de desahogo provisional que a su vez genera una dependencia de aquellos estímulos —situaciones o personas— que nos hacen experimentar el «relleno» de nuestros vacíos:

El resultado de este proceso de desconexión de nuestras *cualidades esenciales* y las estrategias básicas subsiguientes de intentar llenar —o *compensar*— los agujeros resultantes con «falsas cualidades», o de *evitar* sentir nuestros vacíos, no es sino lo que conforma nuestro *yo superficial*. El proceso es tan automático, que al cabo de un tiempo todo sucede mecánicamente sin darnos cuenta de que estamos intentando cubrir esos vacíos.¹³³⁰

En síntesis, las creencias limitadas acerca de nuestra identidad («tal y como soy no soy suficiente», etc.) originan sentimientos de carencia e insatisfacción —en cada persona dichas sensaciones adquieren una tonalidad particular—. Como internamente sentimos un anhelo de libertad y de plenitud, de ser nosotros mismos, pensamos que nuestras sensaciones de incompletud, de insuficiencia, de separatividad, de sinsentido o de infelicidad —que no son sino la expresión de una desconexión interna— se deben a que nos falta algo; pero al no ser conscientes de que el camino de recuperación es interno, proyectamos en el exterior nuestras sensaciones de carencia, creyendo que nos falta algo que hemos de lograr, que debemos perseguir y alcanzar, y asumiendo que cuando alcancemos los estándares que nuestro *yo ideal* ha proyectado, por fin nos sentiremos plenos, realizados y felices.

Finalizamos este cuarto apartado, con el que concluimos los aspectos sobre la *definición* del yo superficial, el proceso de su *formación* y desarrollo y la descripción de la *dinámica* intrínseca del yo superficial, con la definición más completa de la precursora del ES sobre el yo superficial, pues integra todos los aspectos hasta ahora revisados:

El yo superficial es el falso sentido de identidad que resulta de identificarnos con nuestra autoimagen (la de un yo-idea que se proyecta hacia un yo-ideal), con nuestras creencias sobre nosotros mismos, así como con los patrones de conducta y de emoción, estructuras y hábitos —muchos de ellos imitativos, defensivos y compensatorios— asociados a dicha imagen.¹³³¹

Pasaremos a examinar las consecuencias de vivirnos como yo superficial y las posibilidades de su trascendencia.

«Nuestra sociedad entera está montada para enseñarnos que deberíamos salir a la calle para llenar nuestros agujeros; deberíamos obtener el valor, el amor, la fuerza, etc., del exterior. Hablamos sobre cuán maravilloso es hacer cosas por otras personas, enamorarse o tener una profesión significativa, como si estas actividades fueran lo que da sentido a la vida. Atribuimos el sentido a la persona o a la cosa que pensamos que es responsable de él [...] Nuestra sociedad entera está montada de modo tal que las personas llenen los agujeros de los otros». (*Ibid.*, p. 20).

¹³³⁰ Las acciones de la personalidad —o *yo superficial*— son de dos vías. Una vía está siempre intentando *evitar el agujero*, evitar el dolor y experimentar placer. Esto es automático. La otra vía de la personalidad está siempre intentando *llenar el agujero* tan pronto como ocurra algo que lo deje expuesto. Esto también es automático. La falsa personalidad es mecánica en el sentido de que, después de perder una cierta cualidad esencial de ti mismo y que aparezca un agujero, tu personalidad trata automáticamente de llenarlo con falsas cualidades procedentes del exterior. (*Ibid.*, p. 28. [Cursivas mías]).

¹³³¹ CM: AS, p. 113.

5. El movimiento 'excéntrico' del yo superficial y las actitudes básicas de deseo y de temor

La autolimitación del ego, aunque de consecuencias efectivas (la percepción dual y dividida, la sensación de insatisfacción y carencia, el atrozamiento del temor y del deseo, etc.), en sí carece de realidad. Su realidad es [...] la realidad de la serpiente percibida donde solo hay una cuerda; lo que no excluye [...] que la reacción del que percibe la serpiente en la cuerda sea idéntica en sus efectos (temor, huida, ataque, etc.) a la que tendría si percibiera una serpiente real.¹³³²

Además de la conciencia de separatividad que originan nuestras falsas autoidentificaciones,¹³³³ explica Cavallé, vivimos desde el yo superficial tiene una segunda consecuencia: «el inicio de un movimiento de naturaleza excéntrica».¹³³⁴

Desconectado de su plenitud interna, el ego comenzará a buscarla «mirando hacia fuera»: exigirá al exterior que le otorgue esa plenitud [...] y temerá que se la quite. Surgen así el deseo enajenante y reactivo de lo que supuestamente le plenificará y el temor de lo que podría amenazar el logro de su objeto de deseo o cuestionar sus ideas sobre sí —es decir, a sí mismo—. El yo buscará aquello que le afirme y confirme como tal yo (cualidades, personas, situaciones, creencias, etc.) y que le proporcione con ello la sensación de estar vivo como ente separado, y evitará lo que considera amenazante de su frágil identidad o conciencia individual de ser. Surge el temor porque lo que no es real (su pseudoidentidad) necesita ser defendido sin tregua.¹³³⁵

Cuando nuestro centro está arraigado en una endeble entelequia, en una ficción disfrazada con apariencia de realidad —pero de efectos tan poderosos como para hacernos creer que siguiendo sus directrices alcanzaremos aquello que nos «falta», indefectiblemente—, nuestra vida se verá orientada a obtener del exterior aquello que en cada momento quede investido con la promesa de reportarnos la plenitud que anhelamos. Pero esta dinámica acaba reportándonos consecuencias poco deseables. Las explica así nuestra filósofa de referencia:

Buscamos y demandamos que el exterior nos proporcione todo aquello de lo que nos sentimos carentes: amor, energía, orientación, motivación, estímulo, criterio, identidad, valor, reconocimiento, aprobación, etcétera. Dicho de otro modo, en la misma medida en que no vivimos directa y conscientemente nuestras cualidades esenciales, las proyectamos en lo externo y esperamos que todo eso nos venga desde fuera. Terminamos asumiendo, así, una actitud de dependencia pasiva con respecto a lo exterior que nos impide adueñarnos de nosotros mismos. [...] Quedamos a merced de lo externo, de lo que

¹³³² CM: *SND*, p. 124.

¹³³³ *Ibid.*, p. 126.

¹³³⁴ *Ibid.*

¹³³⁵ *Ibid.*, p. 127.

no depende de nosotros, y dejamos en la misma medida de ser focos activos de nuestra propia experiencia.¹³³⁶

5.1. Nuestras necesidades reales y las falsas necesidades

Esta proyección futura hacia la obtención de logros y metas es la causa de que, a pesar de que nuestro fondo es un potencial de energía, afectividad e inteligencia, nos comportemos de una manera que parece contradecir, de forma obvia, este hecho.

Cuando nos confundimos con nuestro yo-idea, nos limitamos; necesitamos, entonces, idear un yo-ideal con la esperanza de que su realización futura nos proporcione la completud de la que carecemos en el presente. El yo superficial experimenta constantemente el contraste entre lo que cree ser y lo que cree que debería llegar a ser. Se considera básicamente incompleto. Por eso, solo se siente ser a través de la tensión, la lucha y la búsqueda de logros y resultados futuros.¹³³⁷

¿Cómo distinguir, entonces, qué nos mueve? ¿Cómo saber si nos mueve la búsqueda de actualización de nuestro ser o el yo superficial? ¿Cómo distinguir si nuestras necesidades son reales o son necesidades generadas por nuestro yo-ideal? La filósofa canaria lo explica así:

Como individuos tenemos anhelos y necesidades que son reales. [...] Estas necesidades reales que tenemos como seres humanos son completamente diferentes de las falsas necesidades que genera el yo ideal; por ejemplo: ser más que los demás, ser el primero, ser perfecto, llegar a todo, ser brillante, tener fama, tener éxito, ser especial, ser imprescindible, etc. Estas necesidades son falsas necesidades; no son necesidades del yo real.¹³³⁸

La precursora del ES afirma que hay una clave sencilla que nos puede servir a la hora de identificar el lugar del que provienen nuestras necesidades: las necesidades que se originan en el yo ideal tienen un carácter insaciable.¹³³⁹ Por ejemplo, aunque encontremos la aprobación que buscamos, después querremos más y más.

¹³³⁶ CM: *AS*, p. 105.

El intento de sustituir la alegría intrínseca derivada de nuestro propio crecimiento interno —de la movilización de nuestros recursos y potencial intrínseco— por los objetos o logros hacia los que me guían constantemente las proyecciones del yo ideal suele acabar con un sabor agridulce, pues los efectos de su consecución, en general, se desvanecen pronto.

Cuando nos vivimos desde nuestro yo superficial, vivimos acompañados de un sentimiento interior —más o menos sordo o inquietante— de insuficiencia o de falta de plenitud que nos hace creer que, al alcanzar determinados logros o metas, al poseer ciertos bienes o atributos o al deshacernos de algunos de nuestros «defectos», por fin nos sentiremos completos, realizados y plenos. Pero esto no es sino la dinámica de proyección de las ideas limitadas y falsas acerca de nuestra propia identidad.

¹³³⁷ CM: *AS*, p. 335.

¹³³⁸ CM: «El yo superficial», en *Diálogos filosóficos 2018-2019*.

¹³³⁹ *Ibid.*

6. La estructura del yo superficial: una pléyade de yoes reactivos

La estructura del yo superficial no está organizada en un sistema unitario, integrado y coherente; normalmente, su organización comporta un sumatorio arbitraria de subsistemas o pequeños yoes.

Aunque solemos pensar que somos un yo unitario y que cuando decimos *yo pienso, yo quiero, yo siento, yo actúo...* es siempre un mismo sujeto el que dice *yo*, esta afirmación no es del todo correcta. Si bien nuestro «yo profundo» es uno, habitualmente este suele quedar oculto bajo una multiplicidad de «yoes» psicológicos que también conviven en nosotros. Cada uno de estos yoes tiene sus creencias específicas, las cuales alimentan determinadas pautas de emoción y de conducta. En otras palabras, *cada complejo de creencia-emoción-conducta*¹³⁴⁰ dice *yo* y equivale a un *yo psicológico*. Puesto que tendemos a identificarnos con el último «yo» que se manifiesta, creemos, erróneamente, que este refleja el pensamiento, el deseo y el sentir del yo unitario y profundo que somos, pero está lejos de ser así.¹³⁴¹

Nuestros patrones de pensamiento, emoción y conducta son edificados al hilo de las diferentes experiencias vividas y de la interpretación que hacemos sobre ellas. Esta es la razón por la que, cuando hemos de dar respuesta a las distintas situaciones, aquellos yoes que se sientan apelados por las circunstancias del momento se mostrarán listos para reaccionar, activando respuestas *ad hoc*, ya aprendidas, ensayadas y automatizadas.

Las creencias que tenemos sobre nosotros mismos y sobre la realidad con frecuencia no tienen coherencia interna; es más, pueden ser abiertamente contradictorias. La identificación con ellas puede suscitar, en consecuencia, respuestas y pautas discordantes que se activan según las diferentes circunstancias.

En efecto, si miramos honestamente en nuestro interior, a menudo no hallamos un juego coherente y unitario de pensamientos, deseos y emociones, sino más bien una cierta cacofonía, o incluso una batalla, en la que distintas voces internas buscan anularse mutuamente, o bien se ignoran, pues cada una de ellas pretende erigirse como el verdadero yo.¹³⁴²

Uno de los síntomas que permite advertir la dinámica de nuestro yo superficial es la gran previsibilidad de sus reacciones y respuestas, explica Cavallé, ya que, en general, son las

¹³⁴⁰ Estas pautas cristalizadas de *pensamiento-emoción-acción* equivalen a lo que más adelante denominaremos *patrones*.

¹³⁴¹ CM: *FMV*, p. 235.

Ouspensky, citando a Gurdjieff:

«El hombre no tiene un “Yo” individual. En su lugar, hay centenares y millares de pequeños “yoes” separados que la mayoría de las veces se ignoran, no mantienen ninguna relación o, por el contrario, son hostiles unos a otros, exclusivos e incompatibles. A cada minuto, a cada momento, el hombre dice o piensa “Yo”. Y cada vez su “yo” es diferente. Hace un momento era un pensamiento, ahora es un deseo, luego una sensación, después otro pensamiento, y así sucesivamente, sin fin. El hombre es una pluralidad. Su nombre es legión». (OUSPENSKY, P. D.: *Fragmentos de una enseñanza desconocida*. Madrid, Gaia, 2016, pp. 100-101).

¹³⁴² CM: *AS*, pp. 131-132

mismas declaraciones, acciones o actitudes de los demás y del entorno las que activan nuestros patrones emocionales o conductuales más reactivos.¹³⁴³

Aunque la realidad se revela ante nosotros como algo en continuo cambio y las situaciones que acontecen siempre son novedosas, la forma en la que nuestros rigidizados yoes dan respuesta a las cambiantes circunstancias carece de espontaneidad y de creatividad. Fruto del condicionamiento pasado, responden desde el pasado.

La vivencia egótica está condicionada porque, como hemos apuntado, las identificaciones y creencias que la configuran se nutren de la experiencia pasada y se proyectan, a su vez, en el futuro. Pero este futuro nunca alumbra nada nuevo: no es más que la prolongación y reiteración del pasado, una más de sus posibles versiones; forma parte del mismo argumento en acción.¹³⁴⁴

El yo superficial siempre está intentando demostrar algo a los demás o a sí mismo. Si es de naturaleza complaciente, intentará demostrar con su comportamiento que él es como quieren que sea. Si más bien tiende a la rebeldía, lo que querrá demostrar es que no es como quieren que sea, sino todo lo contrario. Si ha optado por ser evasivo, buscará, con su ausencia física y mental, con su inatención, que nadie requiera de él [...] En todos estos casos no se actúa, se reacciona.¹³⁴⁵

El hecho de que, en el nivel del yo superficial, no tengamos un yo unitario, sino que nuestros distintos yoes conformen un sistema desordenado en el que cada uno de ellos reclame una acción distinta, es una de las razones que dificulta que realicemos cambios en nosotros mismos.¹³⁴⁶

¹³⁴³ *Ibid.*, p. 129

¹³⁴⁴ CM: *SND*, p. 135.

¹³⁴⁵ CM: *SR*, p. 155.

En palabras de Gurdjieff:

«No hay nada dentro del hombre que sea capaz de controlar los cambios de los “yoes”, principalmente porque el hombre no los nota o no tiene ninguna idea de ellos; vive siempre en su último “yo”. Algunos, naturalmente, son más fuertes que otros, pero no por su propia fuerza consciente. Han sido creados por la fuerza de los accidentes o por excitaciones mecánicas externas. La educación, la imitación, la lectura, el hipnotismo de la religión, de las castas y de las tradiciones, o la seducción de los últimos eslóganes dan nacimiento en la personalidad de un hombre a “yoes” muy fuertes que dominan series enteras de otros “yoes” más débiles». (OUSPENSKY, P. D., *op. cit.*, p. 101).

¹³⁴⁶ Lo explica del siguiente modo Gurdjieff:

«Ningún cambio es posible en las condiciones ordinarias porque cada vez que un hombre quiere cambiar una cosa, no quiere cambiar sino esta cosa. Pero todo en la máquina está ligado y cada función está inevitablemente compensada por otra o por toda una serie de otras funciones, aunque no nos demos cuenta de esta interdependencia entre las diversas funciones en nosotros mismos. La máquina está equilibrada en todos sus detalles en cada momento de su actividad. Si un hombre constata en sí mismo algo que le disgusta y empieza a hacer esfuerzos para cambiarlo, puede llegar a cierto resultado. Pero al mismo tiempo, con este resultado obtendrá inevitablemente otro resultado que no podía haber sospechado. Al esforzarse para destruir y aniquilar todo lo que le desagrade en él, al hacer esfuerzos hacia este fin, compromete el equilibrio de su máquina. La máquina se esfuerza por restablecer el equilibrio y lo restablece creando una nueva función que el hombre no podía haber previsto. Por ejemplo, un hombre puede observar que es muy distraído, que se olvida de todo, que pierde todo, etc. Comienza a luchar contra este hábito, y si es suficientemente metódico y resuelto, logra, después de cierto tiempo, obtener el resultado deseado: deja de

Se pueden realizar cambios en nuestro yo superficial; podemos modificar yoes menos funcionales por otros más funcionales, por ejemplo. En el nivel de nuestro yo superficial, de hecho, se desenvuelven algunas terapias psicológicas, como apuntamos anteriormente. Como afirma Cavallé: «El yo cree cambiar, renovarse, pero todo cambio del ego no es más que un cambio superficial, epidérmico, que acontece siempre dentro del marco de sus rígidas estructuras y estrechas fronteras».¹³⁴⁷ La filósofa canaria alude a la teoría de sistemas para explicar este problema:

En teoría de sistemas se habla del ser humano como de un sistema complejo, abierto y dinámico. Si en un sistema modificas solo un elemento aislado, el sistema retornará al viejo equilibrio. Quizás por este motivo nos cuesta tanto cambiar. Muchas personas cambian un hábito (su dieta, por ejemplo) y, al poco, regresan al hábito previo. También se dice en teoría de sistemas que para que cambie un sistema dinámico tienen que cambiar sus atractores, es decir, los puntos reguladores hacia los que tiende el funcionamiento del sistema. Los atractores del sistema humano —en su dimensión existencial, no orgánica— son sus creencias y valores más básicos. Esto explica por qué, paradójicamente, los cambios parciales resultan a veces más difíciles que los cambios globales. Como decía, a veces nos cuesta mucho cambiar un hábito sencillo; el cambio dura poco y terminamos retornando a las viejas dinámicas. En cambio, cuando una persona pasa por algo análogo a lo que un cristiano denominaría «conversión», se produce un cambio completo que permanece en el tiempo. Cambia el sistema en su conjunto porque cambian sus atractores: las creencias básicas sobre sí misma y los valores estructurales de esa persona. Cambia la persona como un todo.¹³⁴⁸

Por otra parte, según Cavallé, la diversidad de «yoes» que conforman nuestro yo superficial determina que nos identifiquemos con distintos papeles o roles a tenor de la circunstancia o el entorno en el que nos encontremos:¹³⁴⁹ «En ciertos ambientes podemos ser dominantes y en otros, sumisos; ciertos contextos nos tornan prestos y disciplinados y otros, evasivos y apáticos... No solo representamos un personaje, sino muchos, por más que sea posible reconocer un estilo dominante».¹³⁵⁰

En la vida cotidiana, *cuando nos identificamos con un determinado diálogo interno* (en el que hay implícitas una serie de creencias limitadas sobre nosotros mismos, sobre la realidad y sobre cómo deberían ser las cosas), *empezamos a representar un personaje*. [...] La palabra «personaje» incluye siempre un componente de inconsciencia, identificación e inautenticidad.

olvidar o de perder cosas. Esto lo advierte; pero hay otra cosa que no advierte y que los demás sí advierten, o sea, que se ha vuelto irritable, pedante, criticón, desagradable. Ha vencido su distracción, pero en su lugar ha aparecido la irritabilidad. ¿Por qué? Es imposible decirlo.

»[...] De modo que cuando un hombre trabaja en forma conveniente sobre sí mismo, debe tomar en cuenta los posibles cambios compensatorios que pueden ocurrir y tenerlos en cuenta de antemano. Solo de esta forma podrá evitar cambios indeseables o la aparición de cualidades enteramente opuestas a la meta y a la dirección de su trabajo». (OUSPENSKY, P. D., *op. cit.*, pp. 166-167).

¹³⁴⁷ CM: *SND*, p. 136.

¹³⁴⁸ CM: *Manual*, cap. VIII: «El Yo Profundo». [Sesión: 22 de abril de 2013].

¹³⁴⁹ CM: *AS*, p. 132.

¹³⁵⁰ *Ibid.*

[...] En la vida cotidiana estamos a menudo identificados con nuestro diálogo interno no examinado; en consecuencia, representamos, sin ser conscientes de ello, distintos personajes. Por supuesto, tenemos que asumir muchos roles en nuestro día a día, pero estos se pueden asumir sin identificación. Es solo cuando estamos completamente identificados con un relato compuesto de ideas inadecuadas cuando se crean los falsos personajes.

[...] Son distintas manifestaciones del yo superficial. Son los personajes que representamos en la vida cotidiana cuando actuamos de forma inconsciente, mecánica. En estas situaciones no somos nosotros los que estamos respondiendo, sino que nuestro condicionamiento, nuestras creencias limitadas no examinadas, responden en nuestro lugar; [...] Nuestro condicionamiento reacciona y da lugar a esos patrones automáticos, reiterativos y totalmente previsibles —pues siempre reaccionamos de la misma manera ante las mismas situaciones—.

[...] Ahora bien, aunque en la vida cotidiana representemos, según las situaciones, distintos personajes —algunos de ellos incluso antagónicos, pues, por ejemplo, podemos ser castigadores en ciertas situaciones y en otras, sumisos—, cabe reconocer en cada persona un argumento dominante que refleja un estilo o un modo básico de ir por la vida.¹³⁵¹

7. La imposibilidad de abrirse al 'ahora' del yo superficial

El ego [...], puesto que se mide constantemente en referencia al pasado y al futuro, a recuerdos y expectativas, pocas veces accede al ahora puro. El ego, como pensamiento que es, otorga realidad absoluta a ciertos pensamientos, al antes y al después, y no advierte que el antes y el después siempre son pensados ahora. El pasado acumulado en un proceso de autoidentificación mental filtra la percepción del presente, excluyendo al yo de ese presente puro que es la puerta de la realidad. El presente queda así reducido a un pseudopresente frágil, etéreo, escurridizo e insubstancial, limitado por un antes y un después supuestamente reales. Un presente fugaz y en buena medida irreal por ser mera proyección de lo ya conocido —creemos percibir el ahora y percibimos «pasado»; creemos ver y solo recordamos—.¹³⁵²

En todo sufrimiento emocional evitable hay un elemento constante: siempre se produce en concomitancia con algún tipo de repudio o resistencia a la realidad presente, ya sea en forma de *apego* —la necesidad de retener algo y el miedo a perderlo— o de *rechazo* —diciendo no a lo que ya es—.¹³⁵³

¹³⁵¹ CM: *Manual*, cap. VII: «El yo-superficial». [Sesión: 8 de abril de 2013].

¹³⁵² CM: *SND*, p. 165.

¹³⁵³ Lo expresa del siguiente modo A. H. Almaas:

«En el nivel más profundo, la personalidad (*yo superficial*) es reactividad y la reactividad, *por su misma naturaleza, es decir no a algo*». (ALMAAS, A. H.: *Diamond Heart. Book Three: Being and the Meaning of Life*, p. 177. [Cursivas mías]).

7.1. Las vías de fuga del 'ahora puro': el pasado y el futuro

El yo superficial [...] considera que la plenitud aún no es; que reside y se juega exclusivamente en el futuro, en la horizontal del tiempo.

Cuando consiga eso, cuando supere este problema o conflicto, cuando tenga tal tipo de experiencia..., entonces me sentiré pleno». Este es el engaño del yo superficial: buscamos la plenitud únicamente en el devenir, en el llegar a ser, en el futuro, lo que nos aparta de la dirección del crecimiento real, que es siempre la profundización en el corazón del ahora.¹³⁵⁴

Lo que las actitudes de apego y de rechazo tienen en común es la imposibilidad de estar presente de forma serena con la realidad de lo que acontece *aquí y ahora*. Lo que la mediación del yo superficial impide es la apertura limpia —sin interferencias ni distorsiones— a lo que ahora *es*. Se trata de la imposibilidad de vivir plenamente, de sentir aquello que se manifiesta —en todos sus niveles de expresión o desenvolvimiento—, sin que la pantalla de nuestros juicios mentales vele o constriña el desenvolvimiento de nuestra experiencia en su amplitud y sentir más puros: «El yo superficial, por consiguiente, es ajeno a la experiencia del ahora puro».¹³⁵⁵

La persona separada es mero pasado que se proyecta hacia el futuro, es decir, no es nunca «ahora». El ego es siempre algo que se recuerda o se anticipa; no se tiene nunca una experiencia del ego en el ahora puro. El yo [superficial] y el aquí y ahora se excluyen mutuamente.

[...] Puesto que se nutre del pasado, el condicionamiento mental que sustenta la vivencia egótica impide únicamente «ser» y, con ello, ser nuevo de instante en instante [...]; impide tomar conciencia del ahora siempre nuevo, sede de la realidad. Despertar a la realidad supone, por consiguiente, el cese de todo el proceso de autoidentificación [...], pues solo desde lo real se accede a lo real y el ego no es real, es solo pasado; solo desde lo incondicionado se accede a lo incondicionado, y el ego está *per se* condicionado.¹³⁵⁶

Podríamos decir que la estructura mental con la que nos hemos identificado —yo superficial— nos impide vivir de una forma auténtica, obstaculizando que podamos contactar de forma directa con nuestra experiencia real e impidiéndonos responder *desde* dicho lugar. Cuando el yo superficial toma el mando de nuestra vida, de nuestras acciones y respuestas, vivimos a merced de una ficción creada y alimentada por los prejuicios, temores, deseos y rechazos de los que está confeccionada. Sin embargo, como explica Cavallé:

Nuestra verdad en ningún caso es una idea o imagen mental; es la voz silenciosa de nuestro propio ser que nos habla siempre en *presente*, que nos inspira cómo actuar o

¹³⁵⁴ CM: *AS*, p. 337.

¹³⁵⁵ *Ibid.*, p. 335.

¹³⁵⁶ CM: *SND*, p. 128.

comportarnos *ahora*, y no después. Por eso, nuestra veracidad se sustenta en una escucha u obediencia que solo se da *en el momento actual*.¹³⁵⁷

La desidentificación a este nivel, en consecuencia, solo puede operar a través de la toma de conciencia de esta actividad. En otras palabras, el yo superficial y la apertura limpia a lo que acontece y a lo que experimentamos en cada momento son incompatibles. Si me sitúo en la atalaya desde la que puedo divisar la ficción mental de mi *yo superficial*, sus guiones mentales perderán fuerza, pues estos solo tienen la posibilidad de dirigir mis respuestas en tanto que ya me haya identificado con ellos, o, lo que es lo mismo, en tanto que esté hipnotizada con el diálogo mental que alimenta estos guiones.

Lo que se necesita que ocurra, por tanto, es simplemente un darse cuenta del hecho de que nos estamos resistiendo a nuestra experiencia actual; es decir, necesitamos comprender el proceso de nuestra resistencia. Cuando comprendemos esta dinámica, nuestro interés en la resistencia cesa.

La condición de supervivencia del *yo superficial*, en consecuencia, es la constante producción de canales psicológicos de fuga —fundamentalmente, hacia el pasado o hacia el futuro—, que evitan que permanezcamos abiertos a nuestra experiencia pura *aquí y ahora*.¹³⁵⁸

Veamos cómo explica Cavallé el oscurecimiento que el yo superficial imprime siempre sobre la realidad actual:

El ego cree percibir la realidad y responder a ella, pero no sale nunca del marco de sus propias creencias sobre sí y de los condicionamientos que estas definen. El presente queda oculto por la sombra del pasado y está abocado a un futuro que no es más que la prolongación de dicho pasado, su reiteración mecánica. [...] Lo radicalmente nuevo, la realidad en toda su amplitud, potencialidad y riqueza, le es desconocida. [...] Pues, como ya señalamos, el ego y el ahora se excluyen mutuamente.¹³⁵⁹

¹³⁵⁷ CM: *SR*, p. 152.

¹³⁵⁸ Son muchos los mecanismos a través de los que se producen estas fugas psicológicas, operando en los tres niveles básicos de nuestra experiencia. A través de nuestras facultades intelectuales, por ejemplo, podemos aislarnos del presente usando la imaginación, la memoria, el intelectualismo, etc. En el nivel afectivo, podemos huir de nuestro verdadero sentir buscando una continua sobreexcitación afectiva (a través de la dramatización emocional, por ejemplo) o por medio del entumecimiento o la anestesia de nuestros sentimientos. En el ámbito energético, podemos vivir instrumentalizando permanentemente nuestra acción —en una continua persecución de logros u objetivos— o bien a través del inmovilismo o la inactividad y falta de implicación con el mundo que me rodea. [*N de la A*].

¹³⁵⁹ CM: *SND*, p. 136.

8. La metáfora del sueño y del despertar

Explicábamos con anterioridad que una de las características del yo superficial era su habitual estado de hipnosis o «sueño». Pero ¿podemos salir de ese estado? ¿Podemos despertar de nuestro sueño hipnótico? Cavallé explica que la condición de posibilidad de ese despertar pasa en primer lugar por advertir la ilusión falaz en la que vivimos:

Solo cuando se sabe que se es esclavo, surge la posibilidad de liberarse. Solo cuando el yo toma conciencia de que está dormido, tiene la posibilidad de despertar. Más aún, esta toma de conciencia es el acto de libertad por excelencia, la acción de lo incondicionado. Saberse dormido equivale a dejar de estarlo. Y el hecho de que el hombre tenga a mano siempre la posibilidad de esta toma de conciencia indica que su esclavitud, aunque efectiva en sus resultados, en último término no es tal. En último término, el único Sí mismo siempre ha sido libre —por más que el yo superficial temporalmente lo olvide y pretenda cifrar su libertad en aquello que nunca puede ser libre—. Por eso, toda verdadera liberación es siempre liberación de la ilusión.¹³⁶⁰

La construcción de una identidad mental ficticia (*yo superficial*) que mediatiza tanto la experiencia de uno mismo como la de la realidad exterior nos avoca indefectiblemente a confundir el mundo con las proyecciones de nuestros patrones mentales; como consecuencia de ello, nos topamos repetidamente con los obstáculos a los que la propia limitación de nuestra visión nos confronta.¹³⁶¹

¹³⁶⁰ SM: *SND*, p. 138.

¹³⁶¹ Mientras permanezcamos en dicho estado —de *sueño*—, cada uno de nosotros vivirá proyectando en el exterior las distintas *versiones* o *simulacros* de los *yoes* o roles que nos comandan en cada momento —sin apenas ser conscientes de ello—. En tanto que no hayamos tomado conciencia de los juegos —o guiones— que se adueñan de nuestros pensamientos, emociones y conductas, viviremos según sus reglas, sin apenas advertir que se trata de *distracciones* que nuestra mente elabora cuando está en un estado de identificación o *sueño*.

Utilizando la analogía del juego, Ran Lahav explica lo fácil que es para los seres humanos identificarse con algunos de estos juegos sociales, familiares, religiosos, intelectuales, etc.:

«Cuando jugamos un juego y nos sumergimos en él [...], vivimos como si durante ese tiempo la realidad del juego fuera nuestra realidad. Nos identificamos hasta tal punto con sus reglas, normas y objetivos que olvidamos por momentos la realidad más amplia de nuestra vida, aunque mantengamos una leve consciencia de su existencia».

Ran Lahav ejemplifica esta idea con una partida de ajedrez en la que juega con las figuras blancas:

«Cuando estoy absorto en el juego, ellas son el centro de mis esperanzas, de mis pensamientos, de mis arrepentimientos, de mis alegrías. Cuando tu reina negra se come a mi alfil blanco, siento un dolor muy real. Las acciones de las piezas blancas son mis acciones. Yo me muevo a través de ellas, me vengo, ataco, triunfo, vivo. Porque yo soy ellas. Mientras dura del juego, los 64 cuadrados negros y blancos son mi mundo».

En este sentido, jugar un juego, dice Ran Lahav, se parece a ver una película o leer una novela. Si logro identificarme completamente con sus personajes, «me como las uñas cuando atacan al héroe y suspiro aliviado cuando es rescatado. Me identifico con el protagonista, con sus preocupaciones, temores y esperanzas».

«El asombroso poder de los juegos —advierte Lahav— proviene de la capacidad de identificarme con reglas imaginarias y objetivos imaginarios como si fuesen reales. Nos identificamos con situaciones ficticias y sacamos la realidad "real" fuera de nuestra consciencia».

Despertar, por tanto, es tomar conciencia de la ilusión en función de la que vivimos.¹³⁶²

Los juegos tienen reglas que limitan el comportamiento de los jugadores. Por ejemplo, si juego al fútbol no podré tocar la pelota con la mano, pero si juego al baloncesto no podré tocarla con el pie. Al igual que en los juegos, señala Ran Lahav, nuestra vida también está movida por reglas, como las que rigen nuestro mundo físico, psicológico y social.

En la medida en la que me identifico con determinada forma de ser, objetivos que alcanzar o cualidades que desarrollar, mi vida pasa a desenvolverse en función de esas pautas del juego que me he asignado o, en el peor de los casos, que me han impuesto (mis condicionamientos externos). Si juego a «ser atractiva», por ejemplo, gran parte de las acciones de mi vida se ajustarán a todas aquellas normas y reglas que vengan impuestas por el juego de «ser atractivo». Pasaría lo mismo con el juego de «hacerme rica», «ser filósofa» o cualquier otro juego con el que nos hayamos identificado.

El problema, señala Lahav, es que a partir de ese momento los estándares de mi vida estarán limitados por las normas autoimpuestas de mi juego y mi vida se verá automáticamente restringida a ellos. Jugar juegos, dice Ran Lahav, *es confinarse uno mismo a una realidad imaginaria muy estrecha*.

Del mismo modo que hay juegos de mesa y juegos al aire libre, también hay juegos personales y sociales, incluso juegos de pensamiento, señala nuestro filósofo práctico; como «soy existencialista», «soy materialista», «soy progresista», etc. «Si entro a los juegos sin darme cuenta, si me pierdo en ellos por largos periodos de tiempo —advierte Ran Lahav—, entonces no vivo plenamente mi vida». (ZANETTI DUEÑAS, Carmen: «¿La vida, un juego?» [fragmento]. *HomoNoSapiens*, 14 de marzo de 2016. Recuperado de: <https://www.homonosapiens.es/la-vida-un-juego/> el 8 de enero de 2019).

¹³⁶² Veámoslo explicado por Ouspensky, citando a Gurdjieff:

«Cuando comienza a conocerse a sí mismo, un hombre ve que no posee nada, es decir, que todo lo que él consideraba como suyo, sus ideas, sus pensamientos, sus convicciones, sus hábitos, aun sus defectos y sus vicios, nada de todo esto le pertenece: todo ha sido tomado de cualquier parte, todo ha sido copiado tal cual es. El hombre que siente esto puede sentir su nulidad.

»Esta conciencia continua de su nulidad [...], finalmente le dará el valor para "morir", es decir para morir no simplemente en su mente, o en teoría, sino morir de hecho, y renunciar positivamente y para siempre a todos estos aspectos de sí mismo que no ofrecen ninguna utilidad desde el punto de vista de su crecimiento interior o que se le oponen. Estos aspectos son ante todo su "falso Yo", y luego todas sus ideas fantásticas sobre su "individualidad", su "voluntad", su "conciencia", su "capacidad de hacer", sus poderes, su iniciativa, sus capacidades de decisión, y así sucesivamente.

»[...] Pero hay miles de cosas que impiden que el hombre despierte y que lo mantienen en poder de sus sueños. Para actuar conscientemente con la intención de despertar, hay que conocer la naturaleza de las fuerzas que retienen al hombre en el sueño.

»Ante todo, hay que comprender que el sueño en el cual existe el hombre no es un sueño normal, sino hipnótico. El hombre está hipnotizado y este estado hipnótico está mantenido y reforzado continuamente en él. Todo pasa como si hubiera ciertas "fuerzas" para las cuales sería útil y beneficioso mantener al hombre en un estado hipnótico con el fin de impedirle que vea la verdad y que se dé cuenta de su situación». (OUSPENSKY, *op. cit.*, pp. 319-320).

Gurdjieff nos advierte que el trabajo que debemos llevar a cabo —si queremos *despertar*—, en primer lugar, no es únicamente una tarea meramente intelectual o teórica, sino que hemos de darnos cuenta de cómo operan nuestras creencias limitadas y nuestros patrones emotivo-conductuales en las situaciones cotidianas de nuestra vida. Es por tanto un trabajo lento de progresiva observación, de una paulatina ampliación de nuestra mirada y de nuestra capacidad de ver a través de una lente limpia y transparente.

En la misma línea de pensamiento, y en consonancia con el pensamiento de Epicteto, Blay dirá que estar despierto «es empezar a tomar en mi propia mano la propia vida en lo que depende de mí, y lo que depende de mí son mis propias respuestas. [...] Es adquirir una autonomía de criterio, una autonomía ante cada situación». (BLAY, A., *op. cit.*, p. 47).

Asimismo Cavallé explica que, aunque estemos dormidos a la realidad y habitemos mundos estrictamente individuales e incompatibles, existen algunos pasos que nos predisponen hacia el despertar.¹³⁶³

- «El primero consiste en el reconocimiento de que normalmente no vemos, de que es preciso aprender a ver».¹³⁶⁴
- «El segundo paso consiste en tener la firme decisión de ver».¹³⁶⁵

La genuina filosofía exige tener la constante voluntad de abrir los ojos. Una voluntad que no es sinónimo sin más de curiosidad, que equivale a estar dispuestos a ser radicalmente transformados (pues la visión conlleva un radical cuestionamiento de nuestro yo superficial y del sistema de creencias en el que este encuentra su sustento).

[...] no hay conocimiento de la realidad que no pase por el conocimiento de uno mismo. El conocimiento de uno mismo es, en último término, [...] el conocimiento de la Base de todo lo que es. Pero es también, como iniciación previa indispensable, un conocimiento de nuestros modos particulares de ser, de la estructura de nuestro comportamiento y de nuestras creencias, pues solo este conocimiento nos permite ir más allá de dicha estructura para ser uno con esa Base que es nuestra realidad íntima, para alcanzar así una visión directa, limpia y veraz no condicionada por nuestra particularidad.¹³⁶⁶

9. Efectos del yo superficial y cómo trascenderlo

Hemos explicado la dinámica intrínseca del yo superficial y algunas de las consecuencias de vivir confundidos con nuestro falso sentido de identidad, es decir, de vivirnos como imagen. Sin embargo, podemos trascender este modo de experimentarnos a nosotros mismos a través de la conexión con el fondo último de nuestra identidad, un fondo que en su realidad última, como explica Cavallé, se revela como presencia.¹³⁶⁷

¹³⁶³ CM: *SR*, p. 184.

¹³⁶⁴ *Ibid.*

¹³⁶⁵ *Ibid.*

¹³⁶⁶ CM: *SR*, p. 188.

¹³⁶⁷ Cavallé explica que «Tanto en tradiciones religiosas como en tradiciones o formas laicas de espiritualidad, en tradiciones sapienciales o en distintas filosofías de vida, nos encontramos una y otra vez con esta palabra, y aunque en estos contextos el significado tiene matices diferentes, todas tienen un referente experiencial común. Es una palabra no dogmática que no apunta a ninguna creencia, sino a una experiencia. En concreto, a la experiencia de lo superior como una presencia viva, directa, inmediata. Ese término alude a la experiencia de una presencia interior que nos fundamenta, que nos sostiene; una presencia que nos trasciende como meros individuos —algo más grande que yo vive en mí—; el que esta presencia nos trascienda como meros individuos no es nada esotérico ni es una creencia; es una evidencia». (CM: «El camino de la Presencia». Conferencia impartida durante el IX Foro de Espiritualidad Alcoy (Alicante) los días 9 y 10 de marzo de 2019. Recuperado de: <http://www.foroespiritualidadalcoy.com/2019/07/14/monica-cavalle-el-camino-de-la-presencia/> el 25 de enero de 2020).

9.1. Diferencia entre vivirnos como presencia y vivirnos como imagen

Existen constantes que, como consecuencia de vivirse como imagen, caracterizan la vida de las personas comandadas por los guiones o programas que conforman la estructura de su yo superficial. Cavallé enumera y describe algunas de estas características:

- «Una falta de presencia».¹³⁶⁸
Cuando nos vivimos como imagen —explica— no estamos presentes, abiertos a las cosas y al mundo.¹³⁶⁹
- «Una falta de objetividad»¹³⁷⁰
Ya no vemos las cosas en sí mismas —afirma—, sino en función de si nos van a amenazar o a reforzar, de si van a alimentar esa imagen en la que estamos cifrando nuestra valía y nuestra identidad.¹³⁷¹
- «Una constante necesidad de afirmarse y de defenderse»¹³⁷² —así como el estado de ansiedad a que dicha exigencia nos somete—. ¹³⁷³
Cavallé explica que el hecho de que la autoimagen en la que hemos cifrado nuestra identidad y nuestro valor esté en juego nos obliga a tener que sostenerla, defenderla y reforzarla ante la posibilidad de cualquier ataque o cuestionamiento.¹³⁷⁴
- «Una dificultad para expresarnos de forma fluida —sin interferencias— y con sencillez».¹³⁷⁵
- «Un exceso de susceptibilidad».¹³⁷⁶
Vivimos las situaciones de nuestra vida —señala— como un constante examen acerca de nuestra valía o adecuación.¹³⁷⁷
- «Un exceso de autorreferencialidad y una dificultad para la autotranscendencia».¹³⁷⁸

¹³⁶⁸ CM: «El yo superficial», en *Diálogos filosóficos 2018-2019*.

¹³⁶⁹ *Ibid.*

¹³⁷⁰ *Ibid.*

¹³⁷¹ *Ibid.*

¹³⁷² *Ibid.*

¹³⁷³ *Ibid.*

¹³⁷⁴ *Ibid.*

¹³⁷⁵ *Ibid.*

¹³⁷⁶ *Ibid.*

¹³⁷⁷ *Ibid.*

¹³⁷⁸ *Ibid.*

Cavallé explica que allí donde estamos identificados con una imagen, aparece un cierto narcisismo, una cierta autorreferencialidad, una cierta dificultad para autotranscendernos. Por tanto, perdemos la objetividad, se distorsiona nuestra mirada y se distorsiona el sentido de nuestras acciones.

- «Un bloqueo de la capacidad de experimentar y de aventurarse».¹³⁷⁹
Cuando no me vivo como imagen, puedo aventurarme, puedo arriesgarme, porque deseo aprender, crecer, expresar; porque, puesto que deseo aprender, quiero verme en el espejo de la realidad, quiero que la vida me retroalimente. Desde la imagen, no quiero verme en el espejo de la realidad, no quiero la verdad sobre mí porque soy demasiado susceptible y porque quiero ser perfecto ya.¹³⁸⁰
- «Un bloqueo de la capacidad de sentir y de amar».¹³⁸¹
Si bloqueamos nuestra capacidad de sentir para no sentir el dolor de los vacíos, la bloqueamos para todo.¹³⁸² El sufrimiento más intenso no es el de las personas que tienen dolor, sino el de quienes, al haberse desconectado de su vulnerabilidad, han perdido la sensación de conexión, de propósito, de sentido declara.¹³⁸³
- «Altibajos emocionales».¹³⁸⁴
El drama emocional nunca surge de expresar nuestros sentimientos reales. El drama emocional es la conducta que adoptamos cuando tenemos miedo a nuestros sentimientos reales. Los negamos y, a partir de esa negación, reaccionamos. No tenemos la humildad de admitir nuestra realidad.¹³⁸⁵
- «Altibajos referentes a la percepción de uno mismo».¹³⁸⁶
La filósofa canaria explica que cuando nos vivimos como imagen, si las cosas nos van bien, nos sentimos orgullosos, pero si nos van mal, creemos que no valemos nada.¹³⁸⁷ Por el contrario, cuando nos vivimos como presencia ni nos hundimos nuestros errores, ni nos entristecen las críticas ni los fracasos¹³⁸⁸ tampoco experimentamos vanidad ni orgullo cuando las cosas nos van bien, declara finalmente.¹³⁸⁹

¹³⁷⁹ *Ibid.*

¹³⁸⁰ *Ibid.*

¹³⁸¹ *Ibid.*

¹³⁸² *Ibid.*

¹³⁸³ CM: «La conciencia testimonial», en *Diálogos filosóficos 2018-2019*, diálogo IV, 22 de mayo de 2018.

¹³⁸⁴ CM: «El yo superficial». *Diálogos filosóficos 2018-2019*.

¹³⁸⁵ CM: «La conciencia testimonial», en *Diálogos filosóficos 2018-2019*.

¹³⁸⁶ CM: «El yo superficial», en *Diálogos filosóficos 2018-2019*.

¹³⁸⁷ *Ibid.*

¹³⁸⁸ *Ibid.*

¹³⁸⁹ *Ibid.*

- «Una tendencia constante a la comparación, a sentirnos por encima o por debajo de los demás».¹³⁹⁰

Como contrapartida, cuando nos vivimos como presencia, constatamos también ciertas constantes: «¿Cuáles son las características de las personas que viven presentes a sí mismas? ¿Qué significa vivirse desde ese estado de presencia, vivir centrado, estando presente a sí mismo —o en sí mismo—?». Cavallé describe algunos rasgos que definen la experiencia de una persona que se vive desde la presencia, describiendo algunos de ellos:¹³⁹¹

- Un primer rasgo, señala Cavallé, es que la persona siente «*soy*» sin adjetivos.¹³⁹² Cuando nos vivimos desde la presencia, tenemos una sensación de identidad en que no nos sentimos ser porque somos *esto* o lo *otro*;¹³⁹³ simplemente somos.¹³⁹⁴ La filósofa explica que, dado que nuestro sentido de ser es más originario que cualquier representación mental y que cualquier autoimagen, cuando nos vivimos como presencia no necesitamos etiquetarnos, no necesitamos definirnos ni necesitamos construir una imagen de nosotros mismos para sentirnos ser.¹³⁹⁵ Las personas que se viven como presencia, añade, interactúan de presencia a presencia, se comunican de una forma directa.¹³⁹⁶
- Otro rasgo es la «ausencia de pretensión».¹³⁹⁷ Cuando nos vivimos como presencia no pretendemos ser nada: ni interesantes ni buenos ni amorosos ni espirituales.¹³⁹⁸ La espiritualidad, de hecho, es este ser con simplicidad, sin pretensiones, sin apariencias.¹³⁹⁹ Esta ausencia de pretensión —explica— es posible porque se está obteniendo del propio fondo un sentido completamente directo e incondicional de identidad, de «valía incondicional», de «dignidad ontológica», de «belleza» —se está en contacto con la belleza del propio ser—.¹⁴⁰⁰ De este fondo proviene lo que nos

¹³⁹⁰ *Ibid.*

¹³⁹¹ La siguiente lista se ha elaborado a partir de la conferencia «El camino de la Presencia», impartida por Mónica Cavallé en el IX Foro de Espiritualidad de Alcoy (Alicante), celebrado los días 9 y 10 de marzo de 2019. Recuperado de: <http://www.foroespiritualidadalcoy.com/2019/07/14/monica-cavalle-el-camino-de-la-presencia/> (min 27-43).

¹³⁹² *Ibid.*

¹³⁹³ *Ibid.*

¹³⁹⁴ *Ibid.*

¹³⁹⁵ *Ibid.*

¹³⁹⁶ *Ibid.*

¹³⁹⁷ *Ibid.*

¹³⁹⁸ *Ibid.*

¹³⁹⁹ *Ibid.*

¹⁴⁰⁰ *Ibid.*

afirma y nos valida realmente, lo que nos independiza de la mirada de los demás, concluye.¹⁴⁰¹

- Otro rasgo —asentado en el anterior— es la «independencia y la libertad interior».¹⁴⁰² Cavallé afirma que quien se vive como presencia no necesita que el exterior lo valide, lo apruebe o lo mire para sentirse ser.¹⁴⁰³
- Otro rasgo es la «confianza en uno mismo».¹⁴⁰⁴ La filósofa canaria aclara que no se trata de una confianza entendida como superioridad —desde el estado de presencia no me siento superior ni inferior—, sino una confianza entendida como «independencia».¹⁴⁰⁵
- Otro rasgo característico es que son personas que viven a la escucha de su sentir profundo¹⁴⁰⁶ —de sus inclinaciones y necesidades profundas, de su guía interna—. ¹⁴⁰⁷ Se trata de personas que confían en su criterio interno —sin apropiarse de él de forma individual, sino que confían en su sabiduría impersonal latente, en su sentido de la verdad, de la belleza, del bien—. ¹⁴⁰⁸ Por eso —explica— no hay arrogancia en esta confianza en el propio criterio, es «impersonal».¹⁴⁰⁹ Hay una capacidad de «silenciamiento interior»: se vive en una «actitud de apertura y de escucha».¹⁴¹⁰
- Otra característica de vivir en el estado de presencia es la «confianza básica», una confianza que se traduce en «sentirse sostenido»;¹⁴¹¹ sabemos que podemos descansar en algo más grande que nuestro yo individual que es fuente de inspiración, de fuerza.
- «Se está en un estado *abierto, transparente*». «Desaparece la sensación de separatividad»: nos sentimos unidos a todo, estamos conectados con nosotros mismos y, a la vez, estamos completamente fuera de nosotros;¹⁴¹² tenemos la capacidad de autotrascendernos y de «ver las cosas en sí mismas», más allá de intereses

¹⁴⁰¹ *Ibid.*

¹⁴⁰² *Ibid.*

¹⁴⁰³ *Ibid.*

¹⁴⁰⁴ *Ibid.*

¹⁴⁰⁵ *Ibid.*

¹⁴⁰⁶ *Ibid.*

¹⁴⁰⁷ *Ibid.*

¹⁴⁰⁸ *Ibid.*

¹⁴⁰⁹ *Ibid.*

¹⁴¹⁰ *Ibid.*

¹⁴¹¹ *Ibid.*

¹⁴¹² *Ibid.*

personales.¹⁴¹³ Por tanto, actuamos con «desinterés» —por el bien de la acción en sí—, sin buscar reconocimiento, sin buscar un beneficio secundario.¹⁴¹⁴

- Otro rasgo es la «creatividad».¹⁴¹⁵ Cavallé explica que cuando estamos conectados con nuestra fuente de identidad, el movimiento de actualización se da de forma natural.¹⁴¹⁶ El estado de presencia es un estado creativo porque «lo propio de la presencia es ser un fondo creativo».¹⁴¹⁷ Somos creativos —afirma— cuando el yo superficial no interfiere en nuestro movimiento actualizador.¹⁴¹⁸ Asimismo, en este estado de presencia en que nos limitamos a ser, «somos máximamente singulares».¹⁴¹⁹ Donde hay presencia hay transparencia, declara Cavallé:¹⁴²⁰ se es transparente y, a la vez, máximamente personal y singular.¹⁴²¹
- Por último, «la persona vive en *presente*»;¹⁴²² algo que solo es posible si nuestra mente no se resiste a lo que es.¹⁴²³ No hay en la mente una división continua y habitual entre lo que es y lo que debería ser. No existe la creencia: «esto que es no debería ser», lo que permite que nuestra presencia se intensifique y que el presente adquiera hondura. Se tiene la convicción —porque se experimenta— de que en el presente ya tenemos la luz, la fuerza y la guía que necesitamos.¹⁴²⁴ Por lo tanto, no hay preocupación por el futuro: sabemos que cada momento tendrá su propia inspiración, su propia fuerza, su propia guía.¹⁴²⁵

9.2. Condiciones de posibilidad de trascender el yo superficial

Como dijimos, existe en los seres humanos un impulso a actualizar nuestro verdadero potencial, a ser aquello que somos realmente, a ser nosotros mismos. Pero esto no es una realidad para nosotros si antes no hemos abandonado las identificaciones que han ido construyendo nuestro falso sentido de identidad.¹⁴²⁶

¹⁴¹³ *Ibid.*

¹⁴¹⁴ *Ibid.*

¹⁴¹⁵ *Ibid.*

¹⁴¹⁶ *Ibid.*

¹⁴¹⁷ *Ibid.*

¹⁴¹⁸ *Ibid.*

¹⁴¹⁹ *Ibid.*

¹⁴²⁰ *Ibid.*

¹⁴²¹ *Ibid.*

¹⁴²² *Ibid.*

¹⁴²³ *Ibid.*

¹⁴²⁴ *Ibid.*

¹⁴²⁵ *Ibid.*

¹⁴²⁶ «P.: Si somos amor, inteligencia y energía, ¿por qué, de hecho, vivimos como si no lo fuéramos?»

El punto más importante, por tanto, es reconocer si el centro desde el que nos vivimos se corresponde con nuestro yo superficial (un yo ficticio) o con nuestro yo profundo (nuestra identidad real).

Cuando nos identificamos con el yo-idea, nos desgajamos de nuestro fondo esencial. Ya no respondemos espontáneamente desde él, sino que reaccionamos desde nuestra mente. La autoimagen con la que nos identificamos se constituye como un centro vicario de identidad, de recepción y de respuesta. La autoexpresión creativa y directa se ve, en buena medida, interrumpida, y es sustituida por la reacción. La relación de nosotros con el mundo queda mediatizada de forma significativa por nuestra particular idea del yo.¹⁴²⁷

Vimos cómo una de las pautas que pueden servirnos de guía para este reconocimiento es el sufrimiento emocional evitable que padecemos; es decir, podemos reconocer en qué medida el *yo superficial* se está adueñando de nuestra vida por sus efectos o «síntomas» en nuestra realidad existencial.¹⁴²⁸

¿Podemos, entonces, hacer algo para restituir plenamente el movimiento intrínseco actualizador de nuestras cualidades esenciales? Tanto Blay como Cavallé responden a esta pregunta: «Aquello que impide que actualicemos nuestro potencial — afirma Blay— no es otra cosa sino nuestras propias ideas y creencias: es por esto que la gran transformación deberá tener lugar en nuestra mente».¹⁴²⁹ En palabras de Cavallé: «Estamos dentro de un gran malentendido del que solo se puede salir deshaciéndolo, realizando un trabajo de autoconocimiento».¹⁴³⁰

9.3. La vía negativa del autoconocimiento

Como quedó apuntado anteriormente, es preciso llevar a cabo un proceso de autoindagación para que, a través del progresivo ahondamiento en el conocimiento de nosotros mismos, podamos ver la falsedad de la identidad errónea desde la que vivimos y recuperar la conexión con nuestras cualidades esenciales. Veamos cómo explica Cavallé el matiz que el término *autoindagación* adopta en el enfoque sapiencial:

A lo que apunta la expresión «autoindagación» es al conocimiento de «lo que no somos» pero creemos ser, es decir, a la necesidad de advertir nuestra equívoca tendencia a

R.: [...] somos eso como potencial. [...] Todo el proceso de la existencia [...] es como si se tratara del juego de actualizar en este mundo concreto de formas lo que ya somos en un nivel más profundo o más sutil, que es el potencial». (BLAY, A., *op. cit.*, p. 30).

¹⁴²⁷ CM: *AS*, p. 103.

¹⁴²⁸ Antonio Blay lo explica así en su libro *Ser*:

«Si queréis saber qué os falta desarrollar, no tenéis más que mirar qué es lo que os hace sufrir en vuestra vida diaria. [...] Por lo tanto, no es ningún secreto averiguar qué pasa, qué es lo que en mí está necesitando más desarrollo. Mirad las situaciones que se van repitiendo una y otra vez y ved si aquello, lo que me duele, lo que me hace sufrir, es un problema de energía o es un problema afectivo o es un problema de comprensión o de explicación, y sabed que está indicando sutilmente lo que hace falta desarrollar de un modo particular». (BLAY, A., *op. cit.*, p. 49).

¹⁴²⁹ BLAY, A., *op. cit.*, p. 31.

¹⁴³⁰ CM: «El yo superficial», en *Diálogos filosóficos 2018-2019*.

identificarnos con nuestro yo empírico, una tendencia que conlleva el oscurecimiento de nuestra identidad real. Nada más es necesario, pues, simplemente conociendo lo que no somos (pero creemos ser) y abandonando las falsas identificaciones, se retorna al propio ser originario y se permite su libre expresión.¹⁴³¹

Nuestro sufrimiento mental y emocional es un signo de desarmonía; por ello, podemos partir del momento actual y de las dificultades en las que nos encontramos para ahondar en el conocimiento de nosotros mismos.

Cavallé explica que para llevar a cabo esta tarea se necesitan varios requisitos. Primero, señala, es necesario un interés en ver, un anhelo de verdad;¹⁴³² esto requiere honestidad y coraje, entendidos como disposición a confrontar la verdad sobre nosotros mismos.¹⁴³³ En segundo lugar, se requiere desarrollar un hábito de autoobservación en la vida cotidiana;¹⁴³⁴ es necesario, por tanto, cultivar un estado de presencia que nos permita poner luz y discernimiento en nuestra forma actual de funcionar y de pensar.¹⁴³⁵ En tercer lugar, es necesario acrecentar la capacidad de mirarnos con objetividad, serenidad e imparcialidad.¹⁴³⁶ Por último, se requiere una disposición a ser vulnerables.¹⁴³⁷

Cuantas más capas de identificación seamos capaces de quitar, mayor luz podrá surgir desde el fondo que hasta entonces había sido velado. Se trata, en definitiva, de *ver lo falso como falso*¹⁴³⁸ y de dejar que lo verdadero se exprese por sí mismo, sin la distorsión de la lente con la que hasta entonces nos interpretábamos e interpretábamos la realidad.

Esta vía negativa del autoconocimiento, explica Cavallé, consta de dos momentos internos¹⁴³⁹ (de *discernimiento* y de *desapego*): «el discernimiento entre lo falso y lo verdadero se logra cuando se ve lo falso como falso¹⁴⁴⁰ y el desapego o abandono de las falsas identificaciones acontece espontáneamente con la comprensión de la insustancialidad de las identificaciones a las que previamente se había otorgado realidad».¹⁴⁴¹

¹⁴³¹ CM: *SND*, p. 117

¹⁴³² CM: «La conciencia testimonial», en *Diálogos filosóficos 2018-2019*.

¹⁴³³ *Ibid.*

¹⁴³⁴ *Ibid.*

¹⁴³⁵ *Ibid.*

¹⁴³⁶ *Ibid.*

¹⁴³⁷ *Ibid.*

¹⁴³⁸ «La conciencia tiene la capacidad de que, cuando ve una cosa como ilusoria, la suelta. Tiene la capacidad de que, cuando una cosa la ve como error, deja de estar apegado a ella y este es el gran principio». (BLAY, A., *op. cit.*, p. 64).

¹⁴³⁹ CM: *SND*, p. 118.

¹⁴⁴⁰ *Ibid.*

¹⁴⁴¹ *Ibid.*

10. La toma de conciencia del yo superficial

En este último apartado pasamos por alto la propuesta de trabajo explícita de la filósofa Mónica Cavallé debido a que nos ocuparemos de ella en exclusiva, con la amplitud que su planteamiento exige, en el capítulo IX, «Metodología». Solo adelantaremos dos de los aspectos primordiales que posibilitan la trascendencia del yo superficial: la desidentificación y la paulatina toma de conciencia de nuestros condicionamientos y de los patrones que subyacen a nuestra falta de armonía emocional y existencial.

10.1. Un proceso de desidentificación

Hemos explicado que la supervivencia del ego depende de la perpetuación de las identificaciones mentales en las que basamos el sentido de nuestra identidad. Hemos señalado también las razones por las que el yo superficial actúa siempre de forma condicionada y mecánica. Asimismo hemos descrito las actitudes básicas que subyacen a las respuestas reactivas que signan nuestra interrelación con el mundo exterior. En otras palabras, hemos estado viendo «lo que no somos».

Explicamos que el yo superficial no es más que un conjunto de objetos mentales —imágenes, ideas, símbolos y conceptos— con los que nos identificamos. También señalamos que esta estructura funciona como una lente a través de la cual percibimos el mundo y que esta es la razón por la que lo que vemos a través de ella resulta ser un mundo distorsionado y limitado.

Ahora bien, si nuestro yo superficial es la causa de que el mundo aparezca distorsionado a nuestros ojos —en la medida en que funciona como una lente que encapsula nuestra visión—, ¿cómo romper los barrotes de esa prisión de identidad errónea?

El yo superficial se construye a base de identificaciones, por lo que la vía para poder advertir su realidad ilusoria y posteriormente trascenderla ha de ser necesariamente un proceso de desidentificación.¹⁴⁴²

10.2. Despertar a la 'conciencia-testigo': el primer paso hacia la desidentificación

Cavallé retoma de la filosofía de la India el concepto de «conciencia-testigo», explicando que la condición de posibilidad del tránsito desde la conciencia «ego-centrada» hasta su fuente o «sí mismo» implica despertar y cultivar la realidad de esta instancia.¹⁴⁴³

¹⁴⁴² En palabras de Gurdjieff:

«Mientras un hombre se identifique o sea susceptible de identificarse, es esclavo de todo lo que puede sucederle. La libertad significa ante todo liberarse de la identificación». (OUSPENSKY, P. D., *op. cit.*, p. 225).

¹⁴⁴³ CM: *SND*, p. 144.

El «camino» [...] que conduce a la desidentificación con el ego [...] y que culmina en el conocimiento/realización [...], obviamente no lo «recorre» el ego, el yo empírico o psicológico. El factor activo en este proceso es el conocedor puro, la Conciencia-testigo [...], la presencia consciente que atestigua la experiencia (el yo empírico, de hecho, es solo parte de lo atestiguado).

[...] Esta Conciencia-testigo [...] no solo se desvela —inobjetivamente— en la observación fenomenológica, sino que el cultivo de esta forma de atestiguación [...] es el factor operativo y transformador por excelencia y la fuente de toda comprensión/realización.¹⁴⁴⁴

Para acceder al verdadero conocimiento de uno mismo, es necesario, por consiguiente, el reconocimiento de la instancia que nos permite atestiguar y abrazar con objetividad todos los contenidos de nuestra conciencia a fin de poder aceptar e integrar todo. Cavallé explica cómo entiende la filosofía advaita esta Conciencia-testigo:

La actitud que conduce [...] al conocimiento/realización [...] es, para el Advaita, la actitud de la conciencia-testigo. Al tratarse de una atención sin opción, valoración ni identificación con ningún polo dual, de apertura incondicional a todos los aspectos de lo real, de aceptación de todos los contenidos del campo de la conciencia, sean del signo que sean, permite ver los opuestos en su mutua interdependencia. Éstos quedan integrados desde un nivel superior que muestra su naturaleza interdependiente, correlativa y, consiguientemente, relativa.

[...] Esta actitud de contemplación sin aprobación ni repulsa [...] excluye todo intento de negar algo en uno mismo o en el exterior —de pretender eliminarlo o modificarlo sin haberlo previamente asumido e integrado conscientemente—. Y solo esta actitud conduce al autoconocimiento.¹⁴⁴⁵

Poseemos una capacidad innata, por tanto, que nos permite presenciar el flujo de toda nuestra experiencia, una capacidad que destruye la ilusión de ser un mero ego empírico —un mero objeto—. Podemos ser sujetos-testigos de nuestro yo superficial, lo podemos ver y conocer. Incluso, aunque algunos aspectos del yo superficial sean inconscientes, con el paso del tiempo todos ellos pueden ser vistos, experimentados y comprendidos.

Dado que el alimento del yo superficial es la inconsciencia sobre su propia naturaleza, la observación sin identificación de su funcionamiento en la vida diaria irá diluyendo y desenmascarando nuestra pseudoidentidad.

[...] El yo superficial no ha de ser negado, sino observado, comprendido y liberado de los malentendidos.¹⁴⁴⁶

¹⁴⁴⁴ *Ibid.*, pp. 144-145.

¹⁴⁴⁵ CM: *SND*, p. 173.

¹⁴⁴⁶ CM: *AS*, pp. 130-131.

Veamos cómo explica Ken Wilber esta condición de posibilidad para poder acceder a un verdadero conocimiento:

«En este nivel, por lo tanto, nuestra única preocupación es la de *observar* nuestras aflicciones personales, darnos cuenta de ellas sencilla e inocentemente, sin juzgarlas, sin eludirlas, sin dramatizarlas, sin resistirnos y sin justificarlas. Cuando surge un sentimiento o sensación, lo presenciamos. A medida que

10.3. Comenzando por nuestra realidad existencial: el reconocimiento de nuestros patrones limitados

—¿Cómo se puede separar la esencia de la personalidad? —preguntó alguien.

—¿Cómo separarían ustedes lo que les pertenece de lo que no les pertenece? —contestó Gurdjieff—. Hay que pensar en ello; es necesario preguntarse de dónde viene tal o cual de sus características. Y, sobre todo, no olviden nunca que la mayoría de las personas, especialmente entre ustedes, no posee casi nada propio. Nada de lo que tienen les pertenece; en la mayoría de los casos, lo han robado. Lo que llaman sus ideas, sus convicciones, sus teorías, sus concepciones, todo ha sido hurtado de diversas fuentes. Es ese conjunto lo que constituye su personalidad. Y es eso lo que se debe despegar, relegar.

—Pero usted mismo dijo que el trabajo comienza por la personalidad —exclamó uno de nosotros.

—Es la pura verdad —respondió G.¹⁴⁴⁷

La desconexión con el fondo último de nuestras cualidades esenciales impide que el movimiento actualizador hacia nuestro pleno desenvolvimiento fluya libremente; una imposibilidad que provoca en nosotros sentimientos de insatisfacción y de carencia que nos hacen buscar en el exterior aquello que creemos necesitar; una búsqueda infructuosa que nunca logra aplacar por entero nuestros sentimientos básicos de separatividad y de incompletud. Como la instancia de la que surgen nuestras demandas hacia el exterior no es sino una mera ficción creada que nos vuelve mecánicos y reactivos, la interacción con nuestro mundo circundante no podrá sino reflejar las constantes disonancias de nuestro desajuste interno. Es por esto que las situaciones más problemáticas o conflictivas que vivimos de forma reiterada se convierten en una guía que nos permitirá rastrear los guiones de los patrones de nuestro yo superficial.

aparece un sentimiento, nos convertimos en sus testigos. Si surge una aversión hacia ese sentimiento, somos testigos de *eso*. No hay nada que hacer, pero si surge algo que hacer, simplemente lo presenciamos. Permanecemos en una “conciencia sin elección” en medio de todas las aflicciones. Esto solo es posible cuando comprendemos que ninguna de ellas constituye nuestro verdadero ser, el Testigo. Mientras permanezcamos apegados a ellas, habrá un esfuerzo, por muy sutil que sea, por manipularlas. Cada cosa que hacemos para resolver una aflicción no hace más que reforzar la ilusión de que *somos* precisamente esa aflicción. Por consiguiente, en última instancia, el intento de escapar de una aflicción no hace más que perpetuarla».

»Entonces, en lugar de combatir una aflicción, simplemente asumimos ante ella la inocencia de una ecuanimidad imparcial. Se podría comparar el estado del Testigo al de un espejo limpio, un estado en el que nos limitamos a reflejar cualquier sensación o pensamiento que surja, sin aferrarnos a él ni intentar rechazarlo, de la misma manera que un espejo refleja perfecta e imparcialmente todo lo que sucede ante él». (WILBER, Ken: *Gracia y coraje en la vida y en la muerte de Treya Killam Wilber*. Madrid, Gaia, 1995, cap. 8: «¿Quién soy yo?», pp. 149-151).

¹⁴⁴⁷ OUSPENSKY, P. D., *op. cit.*, p. 362. [En el segundo párrafo hemos sustituido la expresión «en el medio de ustedes» —incorrecta— por «entre ustedes». *N. de la A.*].

(El término *personalidad* equivale, como en Almaas, al concepto de yo superficial de Mónica Cavallé).

Si a través de la toma de conciencia de nuestros condicionamientos y de un trabajo de autoindagación tenemos finalmente la posibilidad de reconocer que nuestras creencias e ideas básicas sobre nuestra identidad no son verdaderas, sino que simplemente son una perspectiva que hemos desarrollado al hilo de la interpretación de nuestras vivencias, podremos acceder entonces a la verdad oculta bajo nuestro velo de ilusión y falsedad.

La opinión cotidiana solo ve en la sombra la falta de luz, cuando no su negación. Pero la verdad es que la sombra es el testimonio manifiesto, aunque impenetrable, de la luminosidad oculta. [...]

Pero ¿qué ocurriría si la propia negación tuviera que convertirse en la más elevada y sólida revelación del ser? Entendido desde la metafísica (es decir, desde la pregunta por el ser bajo la forma de *¿qué es lo ente?*), lo primero que se desvela como lo no ente por excelencia, la nada, es la esencia oculta del ser, la negación. Pero, en su calidad de carácter de nada de lo ente, la nada es la contrapartida más incisiva de la mera nulidad. La nada nunca es nada, de la misma manera que tampoco es algo en el sentido de un objeto; es el propio ser, a cuya verdad será devuelto el hombre una vez que se haya superado como sujeto, esto es, una vez que deje de representar lo ente como objeto.¹⁴⁴⁸

¹⁴⁴⁸ HEIDEGGER, M.: «La época de la imagen del mundo», en *op. cit.*, p. 90.

PARTE II: EL ENFOQUE SAPIENCIAL

V. DEFINICIÓN Y ESPECIFICIDAD FILOSÓFICA

Introducción

Como apuntamos en capítulos anteriores, entre los distintos enfoques y metodologías del panorama actual del *philosophical counseling* existe una notable diversidad de aproximaciones. Esta pluralidad evidencia que no hay una única manera de entender esta disciplina ni de llevar a cabo su práctica. De hecho, es habitual que, incluso habiendo recibido el mismo programa formativo, los filósofos de una misma escuela manifiesten diferencias en su forma particular de abordarla.

Esto es así debido a que, como explica Cavallé:

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.¹⁴⁴⁹

Como es lógico, las distintas perspectivas sobre la práctica filosófica derivan en definiciones de diferente corte, por lo que la tarea de este capítulo estará destinada a, en primer lugar, precisar y recopilar los rasgos fundamentales que caracterizan la consulta filosófica del ES, y en segundo lugar, a plasmar una descripción que intente integrar todos ellos.

1. Definición negativa

Antes de alcanzar una definición positiva de la consulta filosófica, y a fin de tratar de eliminar posibles confusiones —que corren el peligro de terminar frivolisando o banalizando la filosofía—, explicamos lo que la consulta filosófica *no es*:

¹⁴⁴⁹ CM: «¿Qué es la práctica filosófica?», en *AVAP*, prólogo, p. 19.

- En primer lugar, como afirma la precursora del ES, la consulta filosófica *no es* «una forma sencilla de hacer filosofía», sino, por el contrario, «una forma muy exigente y honesta de hacer filosofía». ¹⁴⁵⁰ Cavallé explica que

transmitir en una consulta de asesoramiento filosófico intuiciones filosóficas profundas sin desvirtuarlas; transmitir buena filosofía de una forma clara, sencilla, adaptada a las distintas personas, teniendo en cuenta que cada una de ellas es diferente y requiere una transmisión diferente, que su bagaje y trasfondo son singulares y que es a partir de dicho trasfondo desde donde hay que iniciar el diálogo y la investigación; adaptar, en definitiva, con tanta flexibilidad las intuiciones filosóficas requiere una asimilación muy profunda de estas últimas. ¹⁴⁵¹

- La consulta filosófica, aclara Cavallé, tampoco es «un intento de proporcionar al consultante un barniz de cultura filosófica». ¹⁴⁵² La tarea del filósofo práctico, por tanto, no consiste en una labor divulgativa. ¹⁴⁵³ La filosofía exige radicalidad, ¹⁴⁵⁴ sin ella, queda desvirtuada. ¹⁴⁵⁵ Podríamos decir, por tanto, que si la dirección de los diálogos mantenidos no se orienta a que el consultante experimente una honda comprensión de sí mismo y una transformación profunda, la consulta no es una consulta filosófica. ¹⁴⁵⁶

Cabría objetar que esta aspiración tan elevada quizá quede lejos a quienes acuden a las consultas de asesoramiento filosófico buscando resolver un problema, aliviar un dolor o clarificar una situación personal. Pero mi experiencia me dice que esta exigencia de radicalidad no es utópica. Cuando el enfoque del filósofo asesor es el adecuado, los consultantes terminan comprendiendo que la orientación hacia la verdad es un fin en sí mismo; que no se trata de poner la filosofía al servicio de sus problemas personales, sino de ponerse ellos mismos al servicio de la filosofía mediante la disposición a ser transformados por ella en direcciones que, al presente, les resultan insospechadas. ¹⁴⁵⁷

¹⁴⁵⁰ CM: *Manual*, cap. I: «Mi aproximación al asesoramiento filosófico». [Sesión: 14 de enero de 2013].

¹⁴⁵¹ *Ibid.*

¹⁴⁵² *Ibid.*

¹⁴⁵³ *Ibid.*

¹⁴⁵⁴ Cavallé acude a una cita de Schelling para expresar esta radicalidad:

«Quien quiera de verdad filosofar ha de renunciar a toda esperanza, a todo deseo, a toda exigencia. No debe querer nada ni saber nada; ha de sentirse desnudo y pobre y debe entregarlo todo para ganarlo todo». (*Ibid.*).

¹⁴⁵⁵ *Ibid.*

¹⁴⁵⁶ *Ibid.*

¹⁴⁵⁷ *Ibid.*

- Tampoco se trata de una consulta filosófica si las conversaciones con el consultante no trascienden el ámbito de los consejos basados en el sentido común,¹⁴⁵⁸ aclara la fundadora del ES.
- Asimismo Cavallé aclara que la consulta filosófica, y otros espacios de práctica filosófica como los diálogos filosóficos, *no son* un espacio de autoexpresión personal que no rebasa el ámbito de la opinión.¹⁴⁵⁹ Su dirección, como vimos, está orientada a la comprensión de la verdad, aspirando siempre a «una creciente universalidad y objetividad del pensamiento».¹⁴⁶⁰
- El ES, añade Cavallé, considera que una consulta *no es* filosófica si se instrumentaliza poniéndola al servicio de la resolución de problemas personales.¹⁴⁶¹

La filosofía ilumina nuestras situaciones vitales cotidianas. Es cierto que la vida filosófica termina trayendo consigo serenidad, contentamiento, congruencia, paz y superación del sufrimiento inútil. Pero cuando subordinamos la comprensión filosófica a la obtención de estos resultados, nuestra motivación se desvirtúa. La comprensión filosófica solo es genuina y transformadora cuando se busca por sí misma. Instrumentalizar la búsqueda de la verdad pervierte el espíritu de la filosofía.¹⁴⁶²

Los valores más radicales, como el amor a la verdad/veracidad de nuestro ser, no son subordinables al ámbito de la utilidad, a la rentabilidad ni a la consecución de resultados extrínsecos, por muy legítimos que sean,¹⁴⁶³ afirma con rotundidad Cavallé.

Este carácter no utilitario, aclara, no quiere decir, como vimos, que el proceso filosófico llevado a cabo en la consulta sea inútil o que sus frutos no vayan acompañados de resultados prácticos.¹⁴⁶⁴ Los propios consultantes reconocen cambios profundos y significativos en sus vidas, como el alivio de buena parte de su sufrimiento inútil, la clarificación de algunos de sus problemas y conflictos, el logro de una mayor objetividad y lucidez o la adquisición de una mayor confianza y de un sentido renovado de su existencia.¹⁴⁶⁵

¹⁴⁵⁸ *Ibid.*

¹⁴⁵⁹ *Ibid.*

¹⁴⁶⁰ *Ibid.*

¹⁴⁶¹ *Ibid.*

¹⁴⁶² *Ibid.*

¹⁴⁶³ CM: «La práctica filosófica», en *Apuntes Filosóficos*, vol. 20, n.º 39, 2011, p. 106.

¹⁴⁶⁴ *Ibid.*

¹⁴⁶⁵ *Ibid.*

- La consulta filosófica *no es* una actividad que se limita a teorizar teniendo como punto de partida una situación vital concreta,¹⁴⁶⁶ es decir, llevando a cabo una mera teorización orientada a iluminar una situación particular,¹⁴⁶⁷ pues las meras teorizaciones no favorecen transformaciones profundas».
- Finalmente, aclara Cavallé, la consulta filosófica *no es* una mera moda o una salida laboral para los estudiantes de Filosofía.¹⁴⁶⁸

2. Los dos rasgos primordiales de la consulta filosófica

Hechas las puntualizaciones anteriores sobre aquello que la consulta filosófica *no es*, estamos en disposición de apuntar de forma positiva dos rasgos fundamentales que rigen la consulta filosófica del enfoque sapiencial: la radicalidad y la no instrumentalización de la filosofía:

- Desde el enfoque sapiencial solo cabe denominar *filosófico* a un enfoque cuando cumple con la exigencia de *radicalidad*.¹⁴⁶⁹

Esta radicalidad intrínseca de la filosofía, explica Cavallé, hay que entenderla, por una parte, «como la disposición a ser radicalmente transformados por ella».¹⁴⁷⁰ En segundo lugar, el enfoque es filosófico si el diálogo establecido concierne a las cuestiones últimas:¹⁴⁷¹ «quién soy yo (no meramente cómo soy yo), dónde radica mi verdadero bien, cuáles son los fines últimos de la vida humana, cuáles son mis verdaderas necesidades, cómo me sitúo ante el mundo como un todo, etc.».¹⁴⁷²

Por supuesto, y como hemos apuntado, muchas personas acudirán a las consultas de asesoramiento filosófico planteando situaciones muy concretas: conflictos en sus relaciones interpersonales, problemas en el trabajo, etcétera. Ahora bien, el enfoque de nuestro trabajo será filosófico en la medida en que esas situaciones concretas y cotidianas den pie a una indagación que termine tocando las cuestiones últimas que especifican a la filosofía.

Lo que acabamos de afirmar aparta al asesoramiento filosófico sapiencial de aquellas prácticas que se autodenominan filosóficas, pero en las que el filósofo

¹⁴⁶⁶ CM: *Manual*, cap. I.

¹⁴⁶⁷ *Ibid.*

¹⁴⁶⁸ *Ibid.*

¹⁴⁶⁹ *Ibid.*

¹⁴⁷⁰ *Ibid.*

¹⁴⁷¹ *Ibid.*

¹⁴⁷² *Ibid.*

aborda asuntos particulares sin rebasar el sentido común o bien sin indagar en la filosofía del consultante a la luz de las señaladas cuestiones últimas.¹⁴⁷³

- «La comprensión filosófica es un *fin en sí*¹⁴⁷⁴ —afirma Cavallé—: aquí radica la dignidad de la filosofía y lo que le otorga una utilidad mucho más elevada que lo que ordinariamente se entiende por utilidad».¹⁴⁷⁵

Solo aquello que posee un valor absoluto posibilita la realización de los fines últimos de la vida humana; solo las experiencias de verdad, bien y belleza satisfacen nuestras necesidades más profundas y nos permiten alcanzar la plenitud que nos es propia.¹⁴⁷⁶

El filósofo, nos advierte Cavallé, no puede ponerse al servicio de cualquier objetivo que plantee el consultante.¹⁴⁷⁷ Y añade:

Esto está en relación con una actitud básica que el acompañamiento sapiencial ha de promover en el consultante: el amor desinteresado e incondicional por la verdad, por la realidad, que conduce a no instrumentalizar la comprensión filosófica a la obtención de beneficios y resultados.

El asesoramiento filosófico sapiencial se aparta, de este modo, de las concepciones de esta actividad que la orientan a la consecución de objetivos particulares, de cualquier objetivo deseado por el consultante.¹⁴⁷⁸

En tanto que la comprensión profunda de la situación del consultante —a través del ahondamiento de sus raíces filosóficas— es prioritaria frente a la solución de sus problemas o conflictos, explica Cavallé, forma parte de la labor del filósofo invitar a los consultantes «a cuestionarse si sus objetivos son genuinos o no, auténticos o inauténticos, propios o fruto de la sugestión social».¹⁴⁷⁹

¹⁴⁷³ *Ibid.*

¹⁴⁷⁴ *Ibid.*

¹⁴⁷⁵ *Ibid.*

¹⁴⁷⁶ *Ibid.*

¹⁴⁷⁷ *Ibid.*

La filósofa aclara la diferencia que, en este sentido, tendría la consulta filosófica frente al tipo de ayuda que se ofrece, por ejemplo, en *coaching*:

«El *coaching* [...] se orienta al logro de los objetivos especificados por el cliente, a la consecución de lo que este considera su “éxito”. Un *coach* personal ayuda a iniciar y gestionar procesos de cambios personales, profesionales o de cualquier otra índole y a diseñar estrategias que permitan alcanzar los objetivos previamente definidos por el cliente. Ahora bien, un filósofo asesor no es alguien que se ponga de forma acrítica al servicio de cualquier objetivo o deseo del consultante. Por el contrario, invita a este último a cuestionarse si sus objetivos son genuinos o no, auténticos o inauténticos, propios o fruto de la sugestión social. Una consulta de asesoramiento filosófico puede favorecer, de hecho, que el asesorado cuestione o problematice aquellas metas que él mismo creía inicialmente prioritarias. Tampoco una consulta de asesoramiento filosófico es un medio subordinable a la obtención de objetivos pertenecientes a campos acotados de la vida del consultante (como, por ejemplo, el profesional)». (CM, art. cit., p. 107).

¹⁴⁷⁸ CM: *Manual*, cap. I.

¹⁴⁷⁹ CM, art. cit., p. 107.

Por tanto, aunque el filósofo comprenda el apremio de los consultantes por resolver sus situaciones más urgentes, «no cede a la “compulsión ayudadora”, la propia de quien no sabe descansar en el conflicto y escucharlo».¹⁴⁸⁰

3. Objeto, tarea y finalidad de la consulta filosófica

Antes de alcanzar el objetivo final de este apartado —aportar una definición positiva de la consulta filosófica—, nos detendremos un poco más a fin de clarificar las particularidades y matices que cada una de las cuestiones fundamentales de la consulta filosófica —*objeto, tarea, método, actitudes y objetivo*— adopta en el enfoque sapiencial; mostrando a la vez la *especificidad filosófica* de cada uno de estos aspectos.

3.1. Objeto de la consulta filosófica

El enfoque sapiencial comparte el principio básico del *philosophical counseling* —explicado en la primera parte de esta investigación— que sostiene que nuestra vida cotidiana —a través de sus interpretaciones, decisiones, metas, deseos y aversiones, etc.— no hace sino revelar de forma explícita y concreta la filosofía de vida latente que la significa y orienta.

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, de hecho, 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.¹⁴⁸¹

Conocedores del hecho de que «nuestra vida es siempre la encarnación de una filosofía de vida»,¹⁴⁸² de una cosmovisión particular, de un sistema de creencias a través del que nos interpretamos a nosotros mismos, a los demás y al mundo en general, el *objeto* del filósofo práctico será la *filosofía operativa* del consultante,¹⁴⁸³ la filosofía personal a través de la que el consultante se vive a sí mismo y en función de la cual interpreta y responde a los desafíos existenciales y a las situaciones vitales de su presente.

En palabras de Cavallé:

¹⁴⁸⁰ *Ibid.*, p. 106.

¹⁴⁸¹ CM: EL ASESORAMIENTO, p. 658.

¹⁴⁸² CM: art. cit., p. 104.

¹⁴⁸³ CM: DIÁLOGOS, p. 24.

El diálogo que estructura las consultas de asesoramiento filosófico tiene como *objeto* las concepciones sobre sí mismo y sobre la realidad que están en la base de las situaciones expuestas por el asesorado. En otras palabras, la reflexión que facilita el asesor se ordena a clarificar la filosofía personal de sus interlocutores, la que está latente en sus dificultades o inquietudes.

[...] El filósofo asesor nos ayuda a tomar conciencia de nuestras creencias y actitudes básicas, así como del modo en que estas configuran nuestra experiencia cotidiana, y nos invita a reflexionar críticamente sobre ellas. [...] El mundo de cada cual no es un mundo de hechos brutos, sino un mundo interpretado, sentido, valorado. [...] Las concepciones que tenemos sobre la realidad y sobre nosotros mismos constituyen el bagaje desde el que configuramos e interpretamos nuestra experiencia; son por tanto, las que, en gran parte, explican el significado que otorgamos a las cosas, personas y situaciones y, consiguientemente, el que estas nos frustren, nos motiven, nos entristezcan, nos alegren o nos resulten indiferentes; son las que nos hacen sentir que debemos o no debemos, que podemos o no podemos, las que nos inclinan por una cosa o por otra.¹⁴⁸⁴

Y la filósofa canaria nos señala un aspecto importante a tener en cuenta:

Es importante advertir que esta filosofía operativa y encarnada [...] no siempre concuerda con la filosofía que asumimos teóricamente y que creemos sostener. [...] Al filósofo asesor no solo le ocupa lo que decimos que pensamos, sino, sobre todo, sacar a la luz nuestra filosofía operativa, la que está íntimamente entretejida en nuestras actitudes, emociones y conductas, pues sólo la clarificación de esta última tiene la capacidad de transformarnos al incumbir a los cimientos mismos de nuestros conflictos y vivencias cotidianas.¹⁴⁸⁵

El filósofo práctico atenderá, en particular, a las ideas limitadas de mayor calado filosófico que, de distintas maneras, producen desarmonía, falta de coherencia o sufrimiento emocional evitable en la vida del consultante,¹⁴⁸⁶ así como a sus inquietudes de orden existencial y filosófico. Y es que, como explica Cavallé, solo la clarificación de nuestra filosofía operativa, al incumbir a los cimientos mismos de nuestra realidad cotidiana, tiene la capacidad de transformarnos.¹⁴⁸⁷ En consecuencia, dado que la consulta filosófica atiende a «las concepciones que el consultante alberga sobre sí mismo y sobre la realidad que están en la base de las situaciones expuestas por el asesorado»,¹⁴⁸⁸ podemos afirmar que su *objeto*, a diferencia del de cualquier otra perspectiva o modelo de ayuda, es *filosófico*.¹⁴⁸⁹

3.2. Tarea y método del filósofo

¹⁴⁸⁴ CM, art. cit., pp. 103-104.

¹⁴⁸⁵ *Ibid.*, p.104.

¹⁴⁸⁶ CM: DIÁLOGOS, p. 24.

¹⁴⁸⁷ *Ibid.*

¹⁴⁸⁸ CM, art. cit., p. 112.

¹⁴⁸⁹ *Ibid.*

Hemos de recordar que los juicios limitados presentes en la filosofía operativa del consultante, objeto primero de atención del filósofo práctico de este enfoque, son ideas cuyo trasfondo filosófico, en general, no ha sido advertido por el consultante. Por consiguiente, la primera *tarea* del filósofo será precisamente la de elucidar y especificar dichas creencias para que el consultante pueda reconocerlas y tomar conciencia de cómo están determinando su forma de mirar y de vivir.

Es por ello que la precursora del ES afirma que el papel del filósofo «es ofrecer un espacio de libertad y de serenidad para que las cosas se pongan sobre la mesa y se desenvuelvan, y luz para que se puedan ver con claridad. Crear ese espacio y poner luz es nuestra única tarea».¹⁴⁹⁰

Una vez explicitado dicho mapa de ideas —que filtra la lente a través de la cual el consultante se percibe a sí mismo y percibe la realidad—, el filósofo práctico inicia una *tarea* de cuestionamiento crítico a través de un *diálogo mayéutico neutral* que favorezca y estimule en el consultante una mayor hondura en el conocimiento de sí y una apertura de su mirada hacia nuevas perspectivas, horizontes y posibilidades. «Esta toma de conciencia propicia la integración existencial, la maduración filosófica y personal, y permite ir abriendo nuevos horizontes de posibilidades y de sentido».¹⁴⁹¹

Por consiguiente, tanto la *tarea de elucidación y clarificación de la filosofía personal* del consultante como el *diálogo crítico* a través del que se facilita la toma de conciencia acerca de los puntos ciegos, la rigidez o limitación inherentes en su filosofía de vida, son *tareas* eminentemente *filosóficas*.

3.3. Finalidad de la consulta filosófica

La labor anterior tendrá como *objetivo* la progresiva ampliación de la conciencia de los consultantes a fin de favorecer una comprensión más profunda de sí mismos —un mayor autoconocimiento— y de la realidad, algo que, en el mejor de los casos, como ya apuntamos, derivará en una nueva mirada, más imparcial y lúcida, y en una mayor veracidad, integridad y serenidad en sus vidas.

En palabras de Cavallé: «Si el *objeto* del asesoramiento filosófico es la filosofía personal del consultante, su *objetivo* es favorecer la coherencia interna, madurez y amplitud de esta última y su ajuste armónico y creativo con la realidad». La *finalidad* en una consulta filosófica, afirma Cavallé, no es el bienestar de la persona a cualquier precio,¹⁴⁹² 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».¹⁴⁹³

¹⁴⁹⁰ CM: *Manual*, cap. X: «Las actitudes del filósofo asesor». [Sesión: 20 de mayo de 2013].

¹⁴⁹¹ CM: DIÁLOGOS, pp. 24-25.

¹⁴⁹² CM, art. cit., p. 112.

¹⁴⁹³ *Ibid.*

Un filósofo asesor no es alguien que se ponga de forma acrítica al servicio de cualquier objetivo o deseo del consultante. Por el contrario, invita a este último a cuestionarse si sus objetivos son genuinos o no, auténticos o inauténticos, propios o fruto de la sugestión social. Una consulta de asesoramiento filosófico puede favorecer, de hecho, que el asesorado cuestione o problematice aquellas metas que él mismo creía inicialmente prioritarias. Tampoco una consulta de asesoramiento filosófico es un medio subordinable a la obtención de objetivos pertenecientes a campos acotados de la vida del consultante (como, por ejemplo, el profesional). [...] *el único objetivo del asesoramiento filosófico es ayudar a vivir con más conciencia, profundidad y autenticidad.*¹⁴⁹⁴

La voluntad de la filosofía es una voluntad de verdad: «El diálogo que facilita (el asesor) se sustenta en un compromiso firme con la verdad [...]; esta es siempre su horizonte».¹⁴⁹⁵ El objetivo de la consulta, por tanto, no es la consecución del bienestar del consultante o la solución de sus problemas.

En palabras de Cavallé:

La reflexión dialogada que tiene lugar en una consulta de asesoramiento filosófico no se orienta, por tanto, a obtener resultados utilitarios, sino a ayudar al consultante a comprender y a comprenderse, a vivir con más conciencia y autenticidad. Es una indagación abierta, libre y desinteresada cuyo horizonte es la verdad, no un mero instrumento para alcanzar objetivos o un cierto nivel de bienestar.¹⁴⁹⁶

Y añade:

De lo dicho se deduce que el asesoramiento no busca la mera «normalización» del consultante ni satisfacer, sin más, sus necesidades. La transformación que favorece el diálogo filosófico es abierta e impredecible; satisface nuestras necesidades más genuinas, pero no siempre las necesidades que creemos tener desde nuestros supuestos errados sobre quiénes somos y dónde radica nuestro verdadero bien.¹⁴⁹⁷

Un poco más adelante, Cavallé afirma lo siguiente:

Por este motivo, considero que el sentido de esta actividad se desvirtúa desde el momento en que se percibe como una oferta más dentro del actual «mercado del bienestar», en el que el filósofo asesor ha de competir ajustándose a sus reglas, por ejemplo, mediante estrategias de *marketing* orientadas a hacer promesas de resultados rápidos en poco tiempo, o creando, con empleo de medios de sugestión [...], la necesidad de sus prestaciones. La filosofía, por su propia naturaleza, no se ajusta a esta dinámica, por más que este hecho pueda ensombrecer a los pseudofilósofos que pretendan poner la filosofía a su servicio [...] o que la conciban eminente o exclusivamente como un simple medio de vida.¹⁴⁹⁸

Y, finalmente, declara:

¹⁴⁹⁴ *Ibid.*, p. 107. [Cursivas mías].

¹⁴⁹⁵ *Ibid.*, p. 112.

¹⁴⁹⁶ *Ibid.*, p. 105.

¹⁴⁹⁷ *Ibid.*

¹⁴⁹⁸ *Ibid.*

Los diálogos filosóficos que estructuran las consultas de asesoramiento filosófico son un vehículo para el autoconocimiento profundo; para comprender la realidad y comprendernos a nosotros mismos; para examinar nuestras ideas, valores y fines; para iluminar con hondura filosófica tanto nuestras dificultades, anhelos y retos cotidianos como las grandes cuestiones existenciales; para desarrollar nuestra capacidad de aceptación; para examinar nuestros vínculos y desarrollar una conexión amorosa y comprometida con nuestro entorno; para conocer, saborear y vivir lo que realmente somos.

Son, asimismo, un modo de encuentro humano basado en uno de los motivos más bellos y nobles que puede unir a dos personas: la aspiración a vivir una vida verdadera.¹⁴⁹⁹

Sin embargo, como efecto secundario de la erradicación de las ideas limitadas que distorsionan la visión del consultante y como consecuencia de la invitación filosófica implícita en el ES a ver y a vivir la realidad sin negación, rechazo o lucha contra lo inevitable, indefectiblemente se van a producir cambios concomitantes en la vida del consultante. La actitud de rechazo de lo que *es* mina la eficacia de los recursos de los que disponemos para afrontar los retos existenciales de la vida. Así que no será raro que, tras sacar a la luz los supuestos que filtran y distorsionan la cosmovisión del consultante, haberlos cuestionado crítica y filosóficamente y haberlos depurado de sus limitaciones, el proceso de la consulta esté acompañado de una mayor tranquilidad y serenidad de ánimo en el consultante, así como de una mayor eficacia a la hora de desarrollar y expresar los recursos internos que necesita para dar respuesta a las distintas situaciones de su vida. En realidad, son la cara y la cruz de un mismo proceso.

El carácter no utilitario del diálogo filosófico no es óbice para que este resulte útil y vaya acompañado de resultados prácticos. No puede ser de otro modo cuando, como hemos señalado, nuestras concepciones sobre la realidad están íntimamente imbricadas en nuestras actitudes, emociones y conductas cotidianas. Mi experiencia personal y la de otros asesores confirman que esta actividad conlleva resultados significativos para la mayoría de los consultantes, quienes aducen como frutos de la misma la resolución de conflictos, un alivio notable del sufrimiento inútil, mayor lucidez y ecuanimidad y una renovada orientación existencial. Estos pueden considerarse objetivos del asesoramiento filosófico y, sin duda, lo son; ahora bien, son objetivos indirectos, pues advienen como consecuencia de un trabajo centrado en la comprensión.¹⁵⁰⁰

Por tanto, aunque lo que inicialmente lleve a la consulta a nuestros consultantes sea algún tipo de padecimiento, una de las tareas del filósofo será la de «corregir» —si es que se da así— la actitud meramente instrumental del consultante, o sea, la de la utilización de la filosofía para la resolución de sus problemas.

¹⁴⁹⁹ ESCUELA DE FILOSOFÍA SAPIENCIAL: «Asesoramiento filosófico sapiencial». Recuperado de: <https://escueladefilosofiasapiencial.com/asesoramiento-filosofico-sapiencial/> el 21 de septiembre de 2020.

¹⁵⁰⁰ *Ibid.*, p. 106.

Si se filosofa *para* algo, la filosofía se instrumentaliza o, lo que es lo mismo, se pervierte, como ya dijimos; en otras palabras, si la filosofía se utiliza como medio para conseguir determinados resultados, la consulta deja de ser filosófica. «En su descrito carácter no instrumental radica una diferencia básica del asesoramiento filosófico con otras relaciones de ayuda».¹⁵⁰¹

Cuando la voluntad que nos guía es la voluntad de verdad, no nos guía ninguna meta diferente (como la de eliminar cuanto antes el sufrimiento) ni nos apegamos a posibles resultados esperados. En todo caso, el sufrimiento puede ser motor de búsqueda, motivación para adentrarnos en un camino hacia una mayor transparencia y autenticidad en nuestra vida, así como para recorrer un proceso de investigación filosófica que otorgue más lucidez a la mirada con la que vemos y contemplamos el mundo.

En conclusión, podemos afirmar abiertamente que en la medida en que el diálogo filosófico que encauza nuestro proceder, junto con las demás técnicas y procedimientos de la metodología del enfoque sapiencial, están orientados a propiciar comprensiones filosóficas autógenas, y en la medida en que la filosofía de vida del consultante se aborda atendiendo a las implicaciones radicales que a nivel filosófico tienen sus supuestos y juicios más básicos, el *método* propuesto por este enfoque, así como sus procedimientos y técnicas, también son específicamente *filosóficos*.

En palabras de nuestra filósofa de referencia:

Los métodos, técnicas y procedimientos del asesoramiento filosófico son filosóficos en la medida en que se ordenan a propiciar comprensiones filosóficas a través de la toma de conciencia y del diálogo racional. También en la medida en que la filosofía personal del consultante se aborda sin reduccionismos de ningún tipo, por ejemplo, psicologistas, es decir, examinándose sus afirmaciones en sus estrictos términos filosóficos, en función de su verdad, coherencia o corrección.¹⁵⁰²

Apostillando finalmente lo siguiente:

La naturaleza del asesoramiento filosófico hace que sus métodos, procedimientos y técnicas necesariamente hayan de tener una peculiaridad: han de ser abiertos, es decir, no han de tener objetivos prefijados que condicionen el libre desenvolvimiento de la conversación; han de permitir que esta suponga siempre un adentramiento creativo en lo desconocido sin suprimir cierta incertidumbre relativa al lugar al que va a conducir el proceso.¹⁵⁰³

¹⁵⁰¹ CM: DIÁLOGOS, p. 27.

¹⁵⁰² CM, art. cit., pp. 112-113.

¹⁵⁰³ *Ibid.*, p. 113.

4. Definición positiva

Encontramos en varios de los escritos de la precursora del enfoque sapiencial una definición de lo que es el asesoramiento filosófico que citamos a continuación:

El asesoramiento filosófico es una nueva modalidad de relación de ayuda por la que un filósofo se ofrece a acompañar a sus consultantes o interlocutores en una reflexión dialogada orientada a clarificar, desde una perspectiva filosófica, sus preguntas, inquietudes o conflictos existenciales.¹⁵⁰⁴

Sin embargo, a fin de ofrecer una descripción que recoja los distintos aspectos y características de la consulta filosófica que hemos venido desarrollando, presentamos una síntesis integradora:

La consulta filosófica es un espacio que promueve una *indagación filosófica confidencial y abierta*, encauzada por los principios de *radicalidad* y de *no instrumentalidad*, que se orienta a *iluminar* y a *comprender* la *filosofía operativa* de los consultantes con la finalidad de *cuestionar* las creencias más básicas y limitadas acerca de su identidad y de su cosmovisión y de *transformarlas* a la luz de su nueva mirada y conciencia ampliadas. La *tarea* del filósofo práctico, guiada por los principios de *respeto* y de *neutralidad*, será facilitar que los consultantes accedan a un *conocimiento profundo y transformador de sí mismos*, y su *método* primordial de trabajo, inspirado en el *diálogo socrático*, tendrá por *objetivo* propiciar en los consultantes *comprensiones autógenas* fruto del contacto con su propia *sabiduría interna*, apelando siempre a su *responsabilidad, madurez y autonomía*.

Cuando la labor filosófica descrita se lleva a cabo con seriedad y compromiso, los consultantes ofrecen muestras inequívocas de su nueva visión y madurez filosóficas, como, por ejemplo:

- una nueva *conciencia ampliada* de sí mismos y de la realidad;
- el logro de una mayor *lucidez y objetividad*;
- una mayor *libertad interior*;
- la experiencia de una mayor *confianza* en sí mismos y en la vida;
- la sensación de un mayor *ajuste y armonía* tanto en el ámbito interno como en el externo;
- el logro de una mayor *coherencia* en sus acciones y decisiones;
- un sentimiento de mayor *autenticidad* o acuerdo consigo mismos;
- una sensación incrementada de *autorrealización*;
- un mayor *centramiento*;
- un sentimiento más estable de *alegría, plenitud y serenidad*;
- etcétera.

¹⁵⁰⁴ CM: DIÁLOGOS, p. 23; también en: CM, art. cit., p. 103.

PARTE II: EL ENFOQUE SAPIENCIAL

VI. CONSULTA FILOSÓFICA *VERSUS* PSICOLOGÍA

1. Diferentes concepciones de la identidad

El individuo no solo tiene acceso a uno, sino a muchos niveles de identidad. Tales niveles de identidad no son postulados teóricos, sino realidades observables que cada uno puede verificar por sí mismo y en sí mismo.

KEN WILBER¹⁵⁰⁵

Cuando nos interesamos en profundizar en el conocimiento de nosotros mismos, señala Wilber, nos topamos con numerosos marcos espirituales y psicológicos y con un sinfín de escuelas terapéuticas ante las que, tras hacer un ligero recorrido y advertir sus contradicciones, podemos sentirnos bastante confundidos.¹⁵⁰⁶

Ken Wilber ilustra así esta idea:

Por ejemplo, el budismo zen le dice a uno que se olvide del ego, que lo trascienda o que vea a través de él; pero el psicoanálisis le ayuda a reforzar, fortalecer y consolidar el ego. ¿Quién tiene razón?

[...] ¿Apuntan todas ellas [refiriéndose a las distintas escuelas de psicología o de religión] al mismo nivel de la conciencia de la persona? ¿O se trata más bien de que esos diferentes enfoques se centran de hecho en diferentes niveles del yo?¹⁵⁰⁷

Como señala Wilber, la finalidad de las distintas terapias está en consonancia con el nivel de conciencia al que se dirigen:¹⁵⁰⁸ el objetivo del psicoanálisis y de la mayoría de las formas de terapia convencional —orientadas todas hacia el nivel del ego— tiende a reparar «la escisión entre los aspectos conscientes e inconscientes de la psique [...] para crear un ego sano y fuerte» —una imagen de sí precisa y admisible—;¹⁵⁰⁹ las terapias humanísticas pretenden sanar la separación entre el ego y el cuerpo, es decir, tratan de unificar la psique y el soma a fin de liberar los vastos potenciales de la globalidad del

¹⁵⁰⁵ WILBER, Ken: *La conciencia sin fronteras*. Barcelona, Kairós, 2015, pp. 22-23.

¹⁵⁰⁶ *Ibid.*, p. 28.

¹⁵⁰⁷ *Ibid.*

¹⁵⁰⁸ *Ibid.*

¹⁵⁰⁹ *Ibid.*, p. 29.

organismo y ponerlos a disposición del individuo;¹⁵¹⁰ disciplinas como el budismo zen o el hinduismo advaita tienen como meta «curar la escisión entre el organismo total y el medio» en aras de revelar una identidad suprema con el universo entero.¹⁵¹¹ Y todo ello, señala finalmente Wilber, sin olvidar que entre el nivel de la conciencia de unidad y el nivel del organismo total están las bandas transpersonales, niveles a los que se dirigen, entre otros, la psicósintesis, el análisis junguiano, las prácticas de yoga o las técnicas de meditación trascendental.¹⁵¹²

Explicábamos en el capítulo dedicado al yo superficial que, aunque las actuales travesías hacia el conocimiento de uno mismo están capitaneadas por buques insignia que se adentran en mapas cuyos límites han sido cartografiados por la psicología, resulta interesante preguntarse por este *objeto* de conocimiento —el pretendido «uno mismo»— al que las distintas aproximaciones de la psicología aluden, pues, como atinadamente nos advertía Ken Wilber, las distintas disciplinas del autoconocimiento trazan las fronteras de nuestra identidad por lugares diferentes de nuestra conciencia.

Veamos cómo lo explica nuestra filósofa de referencia:

Contemporáneamente, la psicología es la disciplina que parece haber retomado la invitación délfica al conocimiento de sí mismo, una exhortación que, durante milenios, constituyó la divisa por excelencia de las tradiciones sapienciales. Ahora bien, ¿qué entiende la psicología por «sí mismo»? ¿Cuál es, para esta disciplina, la naturaleza de ese «sí mismo» que es preciso conocer?¹⁵¹³

Cuando intentamos responder a esta pregunta, señala Cavallé, encontramos que existen dos formas básicas de entender el autoconocimiento que, asimismo, albergan implícitamente dos maneras de concebir la identidad del ser humano.¹⁵¹⁴

Uno de estos enfoques considera que la realidad del ser humano se agota en su realidad psicofísica. [...] La psicología es la disciplina que estudia los procesos psíquicos (impulsos, cogniciones, emociones y conductas), pero muchos de sus desarrollos tienen un presupuesto filosófico latente: el de que el conocimiento de ese funcionamiento psíquico equivale al conocimiento de nuestra identidad y da respuesta a la invitación tradicional «conócete a ti mismo».

Algunas disciplinas psicológicas de corte humanista, o bien transpersonal, reconocen, en cambio, una dimensión ontológica última del ser humano que trasciende el nivel psíquico y abre a la filosofía y espiritualidad. Admiten que la tarea del autoconocimiento supera a la propia psicología, pues culmina más allá de la individualidad clausurada en sí misma y abre al Ser, al fundamento, y, en consecuencia, a la totalidad, al conocimiento objetivo de la realidad última de las cosas. Estos

¹⁵¹⁰ *Ibid.*

¹⁵¹¹ *Ibid.*

¹⁵¹² *Ibid.*, pp. 29-30.

¹⁵¹³ CM: AS, p. 118.

¹⁵¹⁴ *Ibid.*

desarrollos de la psicología recogen intuiciones de las tradiciones sapienciales de Oriente y de Occidente.¹⁵¹⁵

Recordemos que el ES comparte el sentido de identidad presente en estas tradiciones sapienciales. Como ya explicamos, la concepción del ser humano del enfoque sapiencial postula una triple dimensión constitutiva y jerárquicamente estructurada en la que el nivel superior —nuestra realidad ontológica última— integra los niveles somático y psíquico.¹⁵¹⁶

Antes de avanzar hacia otros terrenos, por lo tanto, advertimos una cuestión fundamental que, ya de antemano, nos permite distinguir con claridad el tipo de autoconocimiento al que la filosofía sapiencial apunta y que la diferencia de otras formas de autoconocimiento, incluidas las postuladas por la filosofía que reduce todo posible conocimiento al ámbito de las teorías, argumentos e ideas:

Es inevitable que la filosofía que se ha entendido a sí misma como contenido conceptual haya abocado al relativismo o al escepticismo. Pero el conocimiento al que nos invita la filosofía sapiencial es más amplio y profundo que el conocimiento que nos proporcionan nuestros juicios y argumentos [...] Hay un conocimiento que no equivale a poseer ideas y argumentos adecuados, sino al despertar de nuestra sensibilidad profunda; una sensibilidad que, a su vez, equivale a ser; un ser que es también un mirar.¹⁵¹⁷

2. Diferencias en el objeto, la tarea, la finalidad y la metodología

Aunque abordamos estas cuestiones en la primera parte de nuestro estudio, aportando algunos de los argumentos que incidían en las diferencias entre el *philosophical counseling* y la psicoterapia, volvemos sobre ello para aportar la visión específica del enfoque sapiencial.

En un sentido general, explica Cavallé, lo que diferencia la consulta filosófica de la consulta psicológica es que tanto su *perspectiva* como su *aproximación* a la experiencia humana son *específicamente filosóficas*:¹⁵¹⁸ no son médicas ni psicológicas;¹⁵¹⁹ tampoco religiosas o teológicas.¹⁵²⁰ Esto quiere decir que los filósofos prácticos (ES), como explica Cavallé, no interpretan las situaciones que los consultantes plantean en clave de disfunciones o patologías —en términos de salud o enfermedad psíquicas—,¹⁵²¹ sino como conflictos o crisis naturales que acontecen en el curso de la evolución de los

¹⁵¹⁵ *Ibid.*, pp. 118-119.

¹⁵¹⁶ Véase en esta misma tesis «Presupuestos filosóficos» (cap. I, apdo. 4).

¹⁵¹⁷ CM: *AS*, p. 74.

¹⁵¹⁸ CM: «La práctica filosófica», en *Apuntes Filosóficos*, vol. 20, n.º 39, 2011, p. 108.

¹⁵¹⁹ *Ibid.*

¹⁵²⁰ CM: EL ASESORAMIENTO, p. 653.

¹⁵²¹ CM, art. cit., p. 112.

individuos hacia la realización de sí mismos.¹⁵²² Este abordaje, por tanto, no acude a modelos ni a métodos clínicos que le permitan clasificar y etiquetar la sintomatología descrita por los pacientes;¹⁵²³ dicho de otro modo, ni los consultantes constituyen casos de una determinada teoría médica o psicológica particular ni el filósofo busca en sus padecimientos o desdichas indicios de trastornos o disfunciones de ningún tipo.¹⁵²⁴

El territorio en el que se mueve el filósofo práctico, por tanto, es el de la clarificación de la filosofía personal de cualquier individuo que, cumpliendo unos requisitos básicos necesarios,¹⁵²⁵ manifiesta interés en realizar un trabajo de autoconocimiento a nivel filosófico; una indagación que se realiza con independencia de la existencia o no de otras valoraciones interpretativas o diagnósticas.

Los procesos de asesoramiento discurren por una vía «filosófica» que es irreductible a la dimensión psicobiográfica y que no encaja dentro de los paradigmas interpretativos mayormente vigentes en el campo de las relaciones de ayuda. Por tanto, como Cavallé explica, el filósofo

tampoco centra su indagación en los avatares psicobiográficos de los consultantes ni sitúa en dichos avatares las causas últimas de sus actitudes y estados presentes. Trabaja con las aseveraciones de los asesorados examinándolas y refutándolas en sus estrictos términos filosóficos y por métodos filosóficos. El asesoramiento filosófico se demarca, de este modo, de una tendencia característica de nuestra época: la de «medicalizar» o «psicologizar» los distintos ámbitos de la vida personal y, muy en particular, el de los conflictos y el sufrimiento humano.¹⁵²⁶

Lo apuntado hasta este momento significa que el *marco de referencia* general —el conjunto de presupuestos— *desde* el que el filósofo práctico contempla e interpreta las dificultades o retos del transcurrir vital y existencial de los consultantes es específicamente *filosófico*. El filósofo práctico ve los planteamientos de sus consultantes como tramas narrativas y situacionales que dan pie a una reflexión filosófica, como una oportunidad para sacar a la luz los presupuestos latentes en sus filosofías de vida personales y para abrirse a contemplar perspectivas que abran su mirada hacia horizontes de comprensión más amplios e integradores.

En lo que se refiere a la *finalidad* de los procesos filosóficos, el enfoque sapiencial también se aparta de buena parte de los enfoques psicológicos —sobre todo de los más cercanos a la clínica médica—. Al no basarse en ningún modelo concreto de salud y enfermedad, el filósofo no trata de clasificar el sufrimiento de los consultantes ni de eliminar los «síntomas» de sus «trastornos»; tampoco procura que quienes acuden a ellos adopten estándares de conducta definidos en función de unos determinados criterios de salud o de normalidad. En la consulta filosófica, en consecuencia, no se etiquetan ni se

¹⁵²² *Ibid.*, p. 108.

¹⁵²³ CM: EL ASESORAMIENTO, p. 653.

¹⁵²⁴ *Ibid.*

¹⁵²⁵ Abordaremos el tema de los requisitos de los consultantes en el próximo capítulo.

¹⁵²⁶ CM, art. cit., p. 108.

clasifican los modos de vida o de sufrimiento de los consultantes ni se promueve ningún modo específico de pensar o de vivir, sino que se estimula a cada cual para que, con el mayor grado de conciencia y madurez posibles, elija de forma responsable su propia filosofía de vida.

El paradigma en el que se inscribe la práctica de la consulta filosófica (ES) no categoriza o cartografía la filosofía del consultante en función de unos parámetros o criterios a partir de los que poder medir o comparar la adecuación de su moral o de su modo de vivir; tampoco posee criterios definidos sobre la felicidad, la libertad o la creatividad, o sobre cómo vivir la espiritualidad que trata de transmitir a sus consultantes a fin de que estos adopten una «buena» filosofía de vida o una filosofía social o culturalmente «funcional».

Los seres humanos nos sentimos insatisfechos al sentir que nuestra vida es inauténtica, sea cual sea el matiz que este sentimiento adopte para cada uno. Algunas personas se sienten incómodas dentro de la estrechez y rigidez de su vida; otras sienten que no están viviendo la vida que realmente quieren vivir; hay quienes, incluso, viven en permanente ansiedad o angustia sin tener conciencia de lo que realmente subyace a ese estado, etc. Sin embargo, el fin que guía la acción del filósofo no es ni el de eliminar la insatisfacción de unos ni el de aliviar la ansiedad o la angustia de los otros; tampoco lo es el modificar una determinada forma de conducirse y de vivir. El criterio que el filósofo tiene siempre presente es el de promover que el consultante adquiera una mayor conciencia de sí mismo y de su filosofía de vida actual, una ampliación de la conciencia que le permita descubrir las asunciones filosóficas últimas que yacen tras las limitaciones y obstáculos que le impiden vivir con mayor autenticidad, serenidad y libertad interior.

En diferentes grados, vivimos desconectados de nuestra voz interior más profunda,¹⁵²⁷ siendo la filosofía el camino para la reconexión con nuestra naturaleza más íntima, para vivir en conformidad con lo que verdaderamente somos y desplegar o actualizar los distintos órdenes de nuestras potencialidades y posibilidades de vida.

La *tarea* del filósofo, en consecuencia, radicará, básicamente, en entablar un diálogo que facilite el proceso de autoconocimiento del consultante, favoreciendo un proceso de comprensión autógena cuyo origen resida en el contacto y la escucha de su

¹⁵²⁷ Como explica Peter Koestenbaum, nuestras voces interiores pueden provenir de diversas regiones que podemos situar de forma básica en dos niveles. El nivel más básico, el ontológico o trascendental, se corresponde con nuestra naturaleza filosófica y nos habla desde la profundidad de nuestro interior —nuestra conciencia trascendental—. Estas voces interiores nos informan de que hemos traicionado nuestra naturaleza humana básica, es decir, trascendental. El segundo nivel de nuestras voces interiores proviene de nuestra realidad espaciotemporal con la que nuestras naturalezas ontológica y trascendental se han identificado. Nuestra identidad ontológica o trascendental es la más profunda, señala Koestenbaum; sin embargo, nuestra identidad —personal, étnica, religiosa o social—, aunque no absoluta, también discurre a un nivel profundo. (KOESTENBAUM, P.: *The new image of the person: Theory and practice of clinical philosophy*. Westport, Greenwood Press, 1978, cap. 15, pp. 358-359. [Traducción propia]).

interioridad. Se trata de un diálogo no jerárquico y respetuoso, que, como vimos, apelará en todo momento a su autonomía y responsabilidad para elegir su compromiso de vida.

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 criterios de salud o «normalidad»—, sino sencilla y plenamente sí mismo. [...] 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 autodescubrimiento; [...] teniendo en cuenta en todo momento que es el asesorado —aunque este no tenga 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.¹⁵²⁸

En contraposición a los fines específicos de algunas terapias psicológicas —suprimir síntomas, reelaborar traumas infantiles, solucionar problemas, aliviar el sufrimiento emocional, etc.—, la finalidad última de la consulta filosófica no viene dada por ningún objetivo concreto predefinido, sino por la adquisición de una mayor hondura en el conocimiento de la identidad real del consultante, así como por la apertura de su visión y la autotransformación a las que dicha penetración en la naturaleza de su propia identidad acompañan.

Las nociones que tenemos acerca de nuestra identidad tienen un impacto decisivo y radical en nuestra vida cotidiana; [...] casi todos nuestros problemas y dificultades evitables encuentran su raíz última en quiénes creemos ser; [...] el sufrimiento y la insatisfacción existenciales proceden, en último término, de no saber quiénes somos: de creer ser lo que no somos, es decir, de nuestras falsas nociones sobre nuestra identidad, y de no vivir lo que realmente somos.¹⁵²⁹

En todo caso, es importante recordar que en algunos enfoques psicológicos la reflexión filosófica también constituye un ingrediente muy importante. Como vimos, algunas psicoterapias, como la terapia existencial, la terapia racional-emotiva de Albert Ellis, la logoterapia de Viktor Frankl y las psicoterapias humanistas son ejemplos de psicoterapias que incluyen, en mayor o menor grado, la filosofía en sus aproximaciones y métodos.

En este sentido, Cavallé aclara lo siguiente:

Hay psicoterapias que han advertido no sólo de los límites del paradigma clínico, sino también de la perspectiva meramente psicológica en la comprensión transformadora del ser humano y que, por ello, han recurrido abiertamente a la filosofía en sus métodos y enfoques; tal es el caso de las psicoterapias humanistas y existenciales, de la logoterapia, de la psicología transpersonal, de la terapia racional-emotiva (o terapia racional emotivo-conductual) de Albert Ellis, de la antipsiquiatría, etc. Ahora bien, el que estas psicoterapias sean cercanas en muchos aspectos al asesoramiento filosófico no convierte

¹⁵²⁸ CM: EL ASESORAMIENTO, pp. 653-654.

¹⁵²⁹ CM: AS, p. 122.

al asesoramiento filosófico en una psicoterapia más, pues las semejanzas señaladas radican precisamente en lo que dichas psicoterapias tienen de filosófico.¹⁵³⁰

La psicología, a lo largo del último siglo y medio, ha hecho descubrimientos de enorme relevancia que nos han permitido un mayor conocimiento y una comprensión más profunda de las dinámicas humanas. En este sentido, la práctica filosófica (ES) no solo niega el valor de estos descubrimientos, sino que, muy al contrario, se nutre de algunas de sus valiosas aportaciones, desarrollos e intuiciones —en concreto, de las que pueden adquirir relevancia en la eficacia de nuestra labor filosófica en la consulta—.

El conocimiento de otras formas de ayuda es deseable y enriquece nuestra mirada. La vida se expresa en diferentes niveles o dimensiones y la tarea de autoconocimiento incluye las distintas facetas del desenvolvimiento humano. Cualquier intento de escisión rígida entre psicología y filosofía, por tanto, daría lugar a un empobrecimiento de ambas. Recordemos lo que Ran Lahav señala a este respecto:

La consulta filosófica no debe ser vista como opuesta a la psicología, sino sólo a la psicologización, esto es, a la tendencia, demasiado común en 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.¹⁵³¹

Es por esto que el cuestionamiento sobre un posible intrusismo profesional no opera en el campo de nuestra actuación, en tanto que, como Cavallé explica, los *objetivos* y la *metodología* de la consulta filosófica quedan fuera del paradigma en el que se inscriben los ámbitos profesionales que tratan las enfermedades psiquiátricas o los trastornos psicológicos.¹⁵³²

Conclusión

Existe una capa de la naturaleza humana más profunda que la psicología. Ni el complejo de Edipo ni su arquetipo, ni el complejo de inferioridad, ni la necesidad de seguridad son los factores últimos de la existencia humana. No es suficiente descubrir el origen infantil de las neurosis actuales. Cada causa psicológica final o explicación última es a su vez un síntoma, una metáfora o un símbolo de una condición filosófica subyacente más profunda.¹⁵³³

¹⁵³⁰ CM, art. cit., p. 109.

¹⁵³¹ LAHAV, Ran, y TILLMANN, Maria da Venza (eds.): *Essays on philosophical counseling*. Maryland, University Press of America, 1995, introducción, p. xv.

¹⁵³² Aclarado por CM en el Curso de Profundización en Asesoramiento Filosófico Sapiencial 2018, a cuya grabación he tenido acceso. Este curso forma parte del Ciclo Formativo en AFS, que se puede consultar en: <https://escueladefilosofiasapiencial.com/wp-content/uploads/2020/06/CICLO-FORMATIVO-EN-AFS-2020.pdf>.

¹⁵³³ KOESTENBAUM, P.: *The New Image of the Person: Theory and Practice of Clinical Philosophy*. Westport, Greenwood Press, 1978, p. 6.

El estudio y análisis de la psique humana está monopolizado casi en exclusiva por una prolífica oferta de escuelas y terapias que se constituyen como distintas vías de solución a las diferentes formas y grados del padecimiento mental humano. Muchas de ellas parten de un cierto modelo del ser humano, poseen un mapa en función del que interpretan y clasifican los posibles «casos» que tratan y tienen una metodología propia, así como unos objetivos definidos por el modelo que ampara su visión y su proceder. Pues bien, ninguno de estos modelos médicos o psicológicos, ni individualmente ni de forma ecléctica, sirve al filósofo como encuadre interpretativo ni metodológico.

El marco de inscripción del filósofo práctico (ES), aunque pueda incorporar desarrollos y descubrimientos a los que la psicología ha llegado tras casi un siglo y medio de desarrollo y evolución, es un marco eminentemente filosófico, basado en presupuestos filosóficos, que define la finalidad filosófica hacia la que tiende su práctica y que alberga una metodología cuyo eje está cimentado en los orígenes mismos de la filosofía occidental.

En definitiva, podemos afirmar con rotundidad, como señala Cavallé, que el filósofo práctico no es un terapeuta más ni un profesional especial de la salud mental.¹⁵³⁴ La consulta filosófica no es ni una terapia que se ayude de la filosofía ni una amalgama de psicología y filosofía.¹⁵³⁵ El abordaje filosófico de la problemática existencial humana «es independiente y autosuficiente en sí mismo»¹⁵³⁶ —lo cual, explica Cavallé, no es óbice para que sea recomendable que un filósofo tenga conocimientos básicos de psicología, del mismo modo que es deseable que un psicólogo tenga conocimientos básicos de filosofía y reflexione sobre su propia filosofía de vida—. ¹⁵³⁷

¹⁵³⁴ CM, art. cit., pp. 108-109.

¹⁵³⁵ *Ibid.*, p. 108.

¹⁵³⁶ *Ibid.*, p. 111.

¹⁵³⁷ *Ibid.*

PARTE II: EL ENFOQUE SAPIENCIAL

VII. EL CONSULTANTE: MOTIVOS DE LA CONSULTA

Introducción

El tipo de personas que se pueden beneficiar de un proceso de indagación acerca de su filosofía de vida y los motivos que con más frecuencia impulsan a una persona a acudir a un filósofo asesor son las principales cuestiones que abordamos en este apartado.

El tema de los motivos de consulta ha sido tratado desde distintos puntos de vista por parte de los filósofos prácticos. En el estudio que Peter Raabe realiza sobre el *philosophical counseling* —publicado a principios del siglo XXI— recoge algunas de las muchas afirmaciones que se habían vertido hasta entonces a propósito de los campos en los que la consulta filosófica podría servir de ayuda. Se argumenta —afirma en su investigación— que el *philosophical counseling* es apropiado en ámbitos como los siguientes:

- la orientación de parejas (Anette Prins-Bakker);¹⁵³⁸
- el duelo y el trabajo pastoral (Ad Hoogendijk);¹⁵³⁹
- el asesoramiento académico y la disminución de problemas; la orientación profesional y la consultoría en gestión (Andrew Gluck);¹⁵⁴⁰
- el desarrollo de la autoestima (Vaughana Macy Feary);¹⁵⁴¹
- los distintos aspectos y problemas sobre la propia identidad y sobre temas religiosos o espirituales (Hoogendijk);¹⁵⁴²
- las cuestiones existenciales o sobre el significado de la vida (Bauke Zijlstra);¹⁵⁴³
- los problemas de aculturación; dificultades relacionadas con las distintas etapas de la vida o de la mediana edad; temas sociopolíticos y problemas interpersonales (Valerie Broin);¹⁵⁴⁴
- los problemas familiares (Louis Marinoff);¹⁵⁴⁵

¹⁵³⁸ RAABE, Peter: *Philosophical Counseling: Theory and Practice*. Westport, Praeger, 2001, p. 8.

¹⁵³⁹ *Ibid.*

¹⁵⁴⁰ *Ibid.*

¹⁵⁴¹ *Ibid.*

¹⁵⁴² *Ibid.*

¹⁵⁴³ *Ibid.*

¹⁵⁴⁴ *Ibid.*

¹⁵⁴⁵ *Ibid.*

- los problemas intergeneracionales (Barbara Norman);¹⁵⁴⁶
- el manejo de sentimientos como la culpabilidad, la depresión (Christian Kick);¹⁵⁴⁷
- la vergüenza, la ira, etc., asociados con algunos de los temas mencionados o derivados de ellos.¹⁵⁴⁸

Y añade a continuación:

Algunos autores explican que las personas van a los filósofos prácticos por las mismas razones que buscan psicoanálisis, yoga y clases de meditación, *new age*, talleres espirituales y una amplia gama de prácticas religiosas: para «mejorarse a sí mismos, vivir una vida más profunda, más rica, mejor y más significativa»¹⁵⁴⁹. En este caso, el «problema» que presentan al filósofo proviene del sentimiento de que sus vidas adolecen de algo que les dé mayor sentido. Esta faceta del *philosophical counseling* puede verse como su cometido en el desarrollo personal del consultante.¹⁵⁵⁰

Actualmente, la **National Philosophical Counseling Association**¹⁵⁵¹ (NPCA), por ejemplo, sostiene que los consultantes pueden acudir a filósofos profesionales —o filósofos prácticos— para que les ayuden a explorar problemas que planteen cuestiones filosóficas, como las crisis de la mediana edad, los cambios de rumbo profesional, las tensiones de la vida cotidiana, la enfermedad física, la muerte y la agonía, el envejecimiento, el significado de la vida y la moralidad.¹⁵⁵²

Al ejemplificar los tipos de problemas a los que las personas hacen frente en el transcurso de su vida y que son abordadas por los consultores filosóficos, la NPCA menciona, entre otros, asuntos morales, discrepancias de valores, temas y desacuerdos políticos, asuntos legales, rupturas y divorcios, jubilación, rivalidad entre hermanos, cuestiones relativas a la paternidad y a la maternidad, problemas económicos, la pérdida de un familiar, cuestiones relacionadas con la religión y la raza, discriminación, procrastinación, temas profesionales, pérdida del trabajo, jubilación, cuestiones relacionados con el final de la vida, etcétera.¹⁵⁵³

En cuanto al requisito general que los consultantes deben cumplir, la Society for Philosophy in Practice¹⁵⁵⁴ (SPP), por ejemplo, establece que «los clientes potenciales de

¹⁵⁴⁶ *Ibid.*

¹⁵⁴⁷ *Ibid.*

¹⁵⁴⁸ *Ibid.*

¹⁵⁴⁹ Es el caso de Ran Lahav. (*Ibid.*)

¹⁵⁵⁰ *Ibid.*

¹⁵⁵¹ **La National Philosophical Counseling Association** (NPCA), anteriormente la American Society for Philosophy, Counseling, and Psychotherapy (ASPCP), es la primera asociación de consulta filosófica de Estados Unidos. Fue fundada en 1992 por Elliot D. Cohen y Paul Sharkley. (NPCA: «About Us»). Recuperado de <https://npcassoc.org/> el 1 de febrero de 2020).

¹⁵⁵² Recuperado de <https://npcassoc.org/> el 31 de enero de 2020.

¹⁵⁵³ NPCA: «Philosophical Consultants: Sample Problems Addressed by Philosophical Consultants». Recuperado de: <https://npcassoc.org/practice-areas-boundaries/> el 31 de enero de 2020.

¹⁵⁵⁴ La **Society for Philosophy in Practice** representa a la comunidad de filósofos prácticos —*philosophical practitioners*— angloparlantes, particularmente, aunque no exclusivamente, a la comunidad

las consultas filosóficas deben estar preparados para examinar y desafiar sus propias ideas y procesos de razonamiento, así como para justificar de forma adecuada sus creencias».¹⁵⁵⁵

1. Requisitos de los consultantes

¿Es apropiada la consulta filosófica para todo el mundo? ¿Puede acudir cualquier persona a un filósofo práctico? ¿Es necesario que el interlocutor del filósofo tenga conocimientos de filosofía? ¿En qué casos pueden beneficiarse los consultantes de un proceso filosófico y en cuáles no? ¿Puede un filósofo tratar a una persona que padece un «trastorno psicológico» o una «enfermedad psiquiátrica»? ¿Qué beneficios puede comportar al consultante un proceso de clarificación filosófica? Intentaremos dar respuesta, una por una, a estas cuestiones.

Veamos en primer lugar, de la mano de la propia precursora del enfoque sapiencial, lo que ella misma afirma sobre los requisitos que ha de detentar la persona que acude a una consulta filosófica:

Prácticamente todo el mundo puede, en principio, acudir a una consulta de asesoramiento filosófico y beneficiarse de ella. Los únicos requisitos que ha de satisfacer el asesorado son que no tenga dañadas sus capacidades cognitivas y que sienta el deseo sincero de abrirse a la filosofía.¹⁵⁵⁶

Lo explica de un modo más completo en otra de sus obras:

Los únicos requisitos que ha de satisfacer el consultante son: que acuda voluntariamente; que su disposición sea colaboradora, abierta y participativa; que sea capaz de pensar de forma autónoma, y que no tenga el tipo de dificultades comunicativas o de carencias culturales graves que impiden establecer un diálogo efectivo.¹⁵⁵⁷

En cuanto a la necesidad de que los consultantes hayan estudiado o leído filosofía, Cavallé afirma que no es necesario que los interlocutores del filósofo posean un bagaje de conocimientos filosóficos:

Precisamente porque la filosofía es una habilidad y una disposición natural, prácticamente todo el mundo, sin necesidad de tener conocimientos de filosofía, es susceptible de acudir a una consulta de asesoramiento filosófico y beneficiarse de ella.¹⁵⁵⁸

Lo expresa así en otra de sus obras:

del Reino Unido. (SPP: «The SPP Vision». Recuperado de: <http://www.practical-philosophy.org.uk/> el 1 de febrero de 2020).

¹⁵⁵⁵ SPP: «Philosophical Consultancy». Recuperado de: <http://www.practical-philosophy.org.uk/index.php/key-concepts/pconsult-description> el 1 de febrero de 2020.

¹⁵⁵⁶ CM: DIÁLOGOS, p. 79.

¹⁵⁵⁷ CM: *FMV*, p. 61.

¹⁵⁵⁸ *Ibid.*

No es preciso que quien acuda a una consulta de asesoramiento filosófico tenga una cualificación filosófica. 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.¹⁵⁵⁹

2. Motivos y beneficios de la consulta filosófica

En cuanto a los motivos de consulta que suelen llevar a las personas a acudir a un filósofo, así como a las cuestiones susceptibles de abordarse en un proceso de ayuda filosófico, Cavallé dirá lo siguiente:

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

También acuden personas que no tienen dificultades especiales pero que quieren aprender a pensar con mayor eficiencia o bien profundizar en el conocimiento propio o en algún aspecto de su pensamiento y de su vida.¹⁵⁶⁰

En su obra *La filosofía, maestra de vida*, Cavallé explica que los motivos que con frecuencia conducen a una consulta de asesoramiento filosófico son muy diversos¹⁵⁶¹; de hecho, afirma, «algunos de ellos coinciden con los que llevan a acudir a un psicoterapeuta».¹⁵⁶² Los más comunes, señala, suelen ser los siguientes:

- La sensación de insatisfacción, apatía, vacío o aburrimiento; de que se está viviendo a medias; de que falta o se ha perdido algo vital y significativo.
- La conciencia de no estar poniendo en juego el propio potencial; de no haber encontrado aún nuestro lugar o función en la vida.
- Las dificultades para tomar decisiones y los dilemas éticos: los bloqueos originados por las dudas relativas a la forma correcta de actuar en una determinada situación.
- Los conflictos de relaciones.

¹⁵⁵⁹ CM: EL ASESORAMIENTO, p. 667.

¹⁵⁶⁰ CM: DIÁLOGOS, p. 80; también en: CM: «La práctica filosófica», en *Apuntes Filosóficos*, vol. 20, n.º 39, 2011, p. 148.

¹⁵⁶¹ CM: *FMV*, p. 61.

¹⁵⁶² *Ibid.*

- Las crisis originadas por el derrumbe de una forma previa de pensar.
- La inquietud generada por la distancia existente entre los principios que uno sostiene y la vida concreta que lleva.
- Los conflictos entre nuestros intereses inmediatos y nuestras convicciones profundas.
- La confusión sobre los propios objetivos y valores.
- Las pautas negativas y recurrentes de comportamiento, de pensamiento o de emoción.
- La depresión, la desmotivación o la baja autoestima.
- La falta de claridad respecto a la propia identidad y a nuestros auténticos roles y responsabilidades.
- Las dudas vocacionales (por ejemplo, a la hora de elegir carrera o profesión). Etcétera.¹⁵⁶³

La filósofa, sin embargo, señala que no son solo las cuestiones problemáticas o que generan sufrimiento las que hacen que una persona se sienta motivada o impulsada a acudir a un filósofo. Existen otro tipo de razones que pueden mover a alguien a encaminarse hacia una consulta filosófica:

También es frecuente que acudan a un filósofo asesor personas que no sobrellevan retos ni conflictos especiales, pero que desean conocerse mejor o profundizar en alguna cuestión relevante o en algún aspecto de su vida.¹⁵⁶⁴

Finalmente, veamos cómo responde Cavallé a la pregunta que le formula Teresa Gaztelu sobre los motivos que conducen a una consulta de asesoramiento filosófico:

Se acude a una consulta de asesoramiento filosófico por motivos diversos. Hay quienes consideran que una perspectiva filosófica es más apropiada para abordar su problemática, situación o inquietud que otras perspectivas alternativas, como, por ejemplo, la psicológica. Estas personas quieren contemplar su vida desde un enfoque que no sea meramente psicológico; no tienen la sensación de tener un problema psíquico, no quieren indagar sistemáticamente en el pasado ni sentir que se les adjudica algún tipo de categoría o etiqueta; intuyen que, con independencia de que haya elementos en lo que plantean que se presten a una indagación psicológica, la raíz de lo que les inquieta es «existencial» en el sentido más amplio del término.¹⁵⁶⁵

En cuanto al tipo las situaciones planteadas por los consultantes, como comenta Cavallé, estas son muy dispares:

Algunas personas acuden movidas por problemas muy concretos: conflictos en sus relaciones interpersonales; dudas éticas, vocacionales o existenciales de diversa índole, etcétera. Otras personas, y esto es lo más frecuente, no plantean un problema específico, sino que manifiestan una sensación difusa de insatisfacción, de falta de felicidad, de que la vida tiene que ser más que lo que viven; son personas que sienten que no están viviendo

¹⁵⁶³ *Ibid.*, p. 62.

¹⁵⁶⁴ *Ibid.*

¹⁵⁶⁵ CM: «Diálogos en torno a la metodología del asesoramiento filosófico». Entrevista inédita de Teresa Gaztelu a Mónica Cavallé en enero del 2012. Su transcripción, efectuada por la entrevistadora, llegó a mis manos en formato PDF gracias a Mónica Cavallé, quien me la envió por correo electrónico.

con plenitud, que no están poniendo en juego sus mejores posibilidades. Esta falta de plenitud se traduce, en algunas, en sentimientos de vacío o de tristeza; en otras, no hay tal sufrimiento explícito, sino una sensación más o menos leve de insatisfactoriedad, de desorientación, de apatía o de futilidad —«¿esto es todo lo que hay?»—. También acuden personas que observan cómo en su vida se repiten, de forma recurrente, situaciones problemáticas y entienden que ha de haber algún punto ciego en su forma de percibir o de vivir para que así suceda. Se cuestionan hasta qué punto ellas mismas propician este tipo de situaciones, es decir, son personas suficientemente maduras para no situar sistemáticamente fuera la causa de su malestar.¹⁵⁶⁶

En general, se trata de situaciones que revelan distintos grados de sufrimiento; y es que, como afirma Cavallé, aunque no es siempre lo que impulsa a los consultantes a acudir a un filósofo,

el motor que más frecuentemente conduce a iniciar este camino es el sufrimiento: ansiedad, falta de paz, tristeza, sensación de futilidad, de que no se termina de advertir el valor y el sentido de la propia vida o de lo que uno hace en la vida, frustración, confusión... Distintos rostros de lo que finalmente es sufrimiento.¹⁵⁶⁷

Sin embargo, añade Cavallé, «también hay quienes acuden al asesoramiento filosófico movidos no por el sufrimiento, sino por el mero deseo de indagar, de profundizar, de crecer, de ampliar perspectivas, de conocer y conocerse mejor».¹⁵⁶⁸

A la consulta de un filósofo, por tanto, no acuden solamente personas turbadas o sobrepasadas emocionalmente por alguna circunstancia existencial. También solicitan nuestra ayuda personas que desean vivir de un modo más consciente: mujeres y hombres que quieren conocerse más profundamente; personas que anhelan una vida menos limitada y condicionada y que se sienten constreñidos por las normas familiares, culturales o religiosas que decretan sus vidas, etc. Existen personas con motor propio para iniciar o para proseguir un camino de desarrollo y de expansión personal. Estas personas desean dar cauce a la expresión más genuina y creativa de sí mismos y anhelan sentir que verdaderamente son ellos mismos. Se trata de seres humanos que, comprometidos con su impulso filosófico constitutivo, siguen su íntimo anhelo de verdad, de libertad y de autenticidad.

En cuanto a la eficacia de los procesos filosóficos y la ayuda que un filósofo práctico puede aportar a las personas acuciadas o estimuladas por alguna de las situaciones arriba mencionadas, la precursora del ES afirma lo siguiente:

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 círculos viciosos originados en enfoques limitados de pensamiento o en emociones negativas recurrentes, a quienes notan que no están poniendo en juego su

¹⁵⁶⁶ *Ibid.*

¹⁵⁶⁷ *Ibid.*

¹⁵⁶⁸ *Ibid.*

potencial interior o quieren encontrar cuál es su lugar y su función en la vida, a quienes sencillamente desean conocerse mejor, 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.¹⁵⁶⁹

Cavallé asegura, por tanto, que el diálogo filosófico puede ayudar a todas estas personas de forma concreta y eficaz:¹⁵⁷⁰ «no solo puede clarificarlas intelectualmente, sino, sobre todo, determinar una diferencia decisiva en su modo de vivir».¹⁵⁷¹

Pero Cavallé realiza una advertencia importante:

El asesoramiento filosófico se orienta a la clarificación de situaciones no patológicas. No es adecuado, por lo tanto, para tratar problemas que no son de naturaleza filosófica y que requieren un tratamiento específicamente psicológico o médico. En estos casos, el asesoramiento filosófico no puede constituirse como un enfoque sustitutivo de dichos tratamientos, aunque sí puede complementarlos. Siempre que el filósofo asesor considere que los problemas y los objetivos del consultante no se ajustan al enfoque filosófico, lo remitirá a los servicios alternativos correspondientes.¹⁵⁷²

Por último, y en referencia al surgimiento del movimiento de la práctica filosófica, Cavallé explica el sentido que tiene para muchas personas buscar filósofos debidamente preparados con los que puedan abordar las situaciones que afrontan desde una perspectiva existencial y filosófica:

La Práctica Filosófica resurge [...] para dar una respuesta a lo que es una clara demanda social e individual y al vacío espiritual y filosófico de nuestra cultura, que es origen de desorientación intelectual y de sufrimiento íntimo. Son cada vez más las personas que buscan un espacio de diálogo abierto, respetuoso y no jerárquico donde sus dificultades y preguntas sean abordadas desde una perspectiva que no sea clínica, médica ni estrictamente psicológica, sino existencial y filosófica.¹⁵⁷³

3. La estructura de las revoluciones ‘existenciales’

No he sido el único en sentirme impresionado por el hecho de que la tragedia puede resultar a veces terapéutica y de que la terapia parece frecuentemente mucho más eficaz cuando las personas son llevadas hasta ella por el dolor. Es precisamente cuando la vida superficial no sirve que se la pone en entredicho y se hace una llamada a los fundamentos básicos.

¹⁵⁶⁹ CM: EL ASESORAMIENTO, p. 666.

¹⁵⁷⁰ *Ibid.*, p. 668.

¹⁵⁷¹ *Ibid.*

¹⁵⁷² CM: *FMV*, pp. 62-63.

¹⁵⁷³ CM: DIÁLOGOS, p. 81.

Realizaré a continuación una aportación propia a la reflexión sobre las personas que acuden a la consulta filosófica y sobre las motivaciones que las pueden conducir a ella. Mi aportación se basa en la obra de Kuhn *La estructura de las revoluciones científicas*,¹⁵⁷⁵ cuya lectura y estudio me inspiraron para establecer algunas analogías entre algunos de sus postulados y el tema que nos ocupa en este momento.

3.1. Las anomalías de nuestra vida cotidiana

Generalmente, cuando nuestra vida diaria se desenvuelve de un modo rutinario y tranquilo, sin que algún acontecimiento del exterior o alguna inquietud interna estén originando en nosotros un cierto malestar, desajuste o quiebra, vivimos sin sentir la necesidad de acudir a un profesional que nos ayude a reflexionar sobre nuestra vida. Por lo común, es necesario que aparezca alguna novedad —o *anomalía*— que de algún modo altere o desestabilice nuestro estado de equilibrio o nuestro funcional modo de vida ordinario para que la inquietud o desazón que nos provoca esa alteración del orden normal de los acontecimientos nos mueva a buscar una solución o una respuesta a la *anomalía* recién aparecida. Cuando los intentos de resolverla por nosotros mismos son infructuosos, nos planteamos la posibilidad de acudir a algún experto.

3.2. El enfoque filosófico de la realidad existencial

Hemos explicado ya que el *philosophical counseling* asume que todos tenemos una filosofía de vida (tejida de supuestos, conceptos, creencias y valores) que determina el modo en el que nos concebimos a nosotros mismos y también la manera en la que vemos la realidad. Esta cosmovisión es la que en última instancia determina las respuestas emocionales y actitudinales con las que nos relacionamos con nosotros mismos, con los demás y con el mundo en general.

Dijimos también que, en consecuencia, cualquier situación o problemática existencial es abordable en términos filosóficos; es decir, los filósofos prácticos asumimos el hecho de que, independientemente de cuáles sean los retos existenciales que se atraviesen, estos son susceptibles de ser enfocados filosóficamente.

¹⁵⁷⁴ MASLOW, Abraham: *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del Ser*. Argentina, Troquel, 1993, p. 38.

¹⁵⁷⁵ KUHN, Thomas: *La estructura de las revoluciones científicas*. México D. F., Fondo de Cultura Económica, 2006.

3.3. Los períodos de vida estables y los períodos de crisis

En *La estructura de las revoluciones científicas*, Kuhn analiza y estudia la dinámica evolutiva de las teorías científicas, explicando que en la evolución de una disciplina científica se dan básicamente dos fases radicalmente distintas: períodos largos de *ciencia normal* (como el desarrollo de la mecánica newtoniana, que duró más de doscientos años) y períodos de *ciencia revolucionaria*.

Haciendo una analogía entre la evolución de las disciplinas científicas y el desarrollo de nuestra vida, podríamos decir que en el despliegue de nuestra vida existen, fundamentalmente, dos tipos de etapas: períodos de *vida normal* y períodos en los que nuestra vida atraviesa ciertas *crisis*.

Lo que caracteriza los períodos de ciencia normal, según Kuhn, es que en ellos la ciencia se desenvuelve en el marco de una estructura conceptual —o *paradigma*—¹⁵⁷⁶ aceptado por los científicos involucrados en la investigación.¹⁵⁷⁷ En otras palabras, los presupuestos implícitos que asume la comunidad científica fundamentan y sustentan tanto la definición de la tarea que tiene por delante¹⁵⁷⁸ como los medios que va a utilizar durante el desarrollo de su trabajo.¹⁵⁷⁹ De hecho, dirá Kuhn, son precisamente estos presupuestos compartidos —una «red de compromisos teóricos, instrumentales y metodológicos»—¹⁵⁸⁰ los que, en la cotidianidad, le permiten ir avanzando.¹⁵⁸¹ Esto, de

¹⁵⁷⁶ «Un paradigma es un patrón o modelo aceptado». (KUHN, T., *op. cit.*, p. 88).

¹⁵⁷⁷ «La investigación en la ciencia normal se orienta a la articulación de los fenómenos y teorías ya suministrados por el paradigma». (*Ibid.*, p. 90).

¹⁵⁷⁸ «Creo que estas tres clases de problemas: la determinación de los hechos significativos, el encaje de los hechos con la teoría y la articulación de la teoría, agotan la producción bibliográfica de la ciencia normal». (*Ibid.*, p. 103).

¹⁵⁷⁹ «Una de las cosas que adquiere una comunidad científica junto con un paradigma es un criterio para elegir problemas, la existencia de cuyas soluciones se puede dar por supuesta en tanto en cuanto el paradigma resulta aceptable. [...] Llegado el caso, un paradigma puede incluso aislar a la comunidad de aquellos problemas socialmente importantes que no son reducibles a la forma de rompecabezas, debido a que no se pueden plantear en términos de las herramientas conceptuales e instrumentales que suministra el paradigma». (*Ibid.*, p. 108).

¹⁵⁸⁰ *Ibid.*, p. 115.

Kuhn, explica el largo alcance que estos compromisos pueden llegar a tener en un momento dado: «A partir, aproximadamente, de 1630, por ejemplo, y en especial después de la aparición de los escritos científicos enormemente influyentes de Descartes, la mayor parte de los científicos físicos suponían que el universo estaba compuesto de corpúsculos microscópicos y que todos los fenómenos naturales podrían explicarse en términos del tamaño, forma, movimiento e interacción corpuscular. Este núcleo de compromisos resultó ser a la vez metafísico y metodológico. En cuanto metafísico, decía a los científicos qué tipo de entidades contenía el universo y cuáles no: solo había materia con forma y movimiento. En cuando metodológico, les decía qué aspecto deberían ofrecer las leyes últimas y las explicaciones fundamentales: las leyes habían de especificar el movimiento y la interacción de los corpúsculos, mientras que las explicaciones deberían reducir cualquier fenómeno natural dado a la acción corpuscular regida por estas leyes. Y lo que es aún más importante, la concepción corpuscular del universo les decía a los científicos cuáles habrían de ser muchos de sus problemas de investigación». (*Ibid.*, p. 114).

¹⁵⁸¹ «Las áreas investigadas por la ciencia normal son minúsculas [...] Sin embargo, tales restricciones surgidas de la confianza en un paradigma resultan ser esenciales para el desarrollo de la ciencia». (*Ibid.*, p. 90).

hecho, explica que uno de los rasgos característicos de la investigación normal sea su escasa medida para producir novedades importantes.¹⁵⁸²

Pues bien, al igual que en el desarrollo de las disciplinas científicas, también nosotros pasamos largos períodos de tiempo de *vida normal*. Son épocas en las que nuestra vida discurre sin mayores novedades. En estos períodos, nuestra vida y las tareas que nos ocupan están animadas por un determinado sistema de creencias y valores (el paradigma a través del que percibimos e interpretamos el mundo; nuestra filosofía de vida personal) que no cuestionamos y que nos permiten desenvolvernos y avanzar con más o menos funcionalidad y tranquilidad: nuestras tareas son predecibles; nuestro marco de soluciones para los retos que surgen está perfilado y definido; nuestras decisiones están alineadas de acuerdo a ciertos valores y a cierto orden de prioridades ya establecidos; y nuestros conflictos morales los resolvemos según los principios o verdades «no refutables» asumidos —ya procedan de nuestro entorno familiar o de la cultura a la que pertenecemos—.

En otras palabras, durante las etapas de nuestra *vida normal*, el conjunto de principios y creencias que tejen nuestra filosofía básica particular de vida —nuestro *paradigma*— no se cuestiona. Sencillamente, de un modo más o menos consciente, utilizamos la red de creencias que conforma nuestra cosmovisión para definir nuestros problemas —*rompecabezas*—, determinar el rango de *respuestas* posibles y establecer las *soluciones*.

La actividad típica de la ciencia normal, explica Kuhn, es la resolución de *rompecabezas*, es decir, de problemas difíciles de afrontar, pero que en principio pueden tener solución conforme a los criterios y reglas establecidos por el propio paradigma.¹⁵⁸³ Del mismo modo, nuestra filosofía de vida establece las pautas en función de las cuales han de resolverse las tareas y problemas a los que nos enfrentamos cotidianamente (por ejemplo, si nuestro hijo es diagnosticado de un trastorno de déficit de atención e hiperactividad, TDAH, las personas con autoridad crediticia de las instituciones pertinentes —en este caso, médica y educativa, principalmente— nos dirán cómo proceder).

Sin embargo, a veces, explica Kuhn, surgen *anomalías*, es decir, casos que no se pueden explicar según el conjunto de principios asumidos hasta ese momento.¹⁵⁸⁴ Veamos

¹⁵⁸² «Tal vez el rasgo más sorprendente de los problemas de la investigación normal [...] sea en cuán escasa medida pretenden producir novedades importantes, sean conceptuales o fenoménicas». (*Ibid.*, p. 105).

«La ciencia normal no pretende encontrar novedades de hechos o de teorías, y cuando tiene éxito, no las encuentra». (*Ibid.*, p. 129).

¹⁵⁸³ «Para contar como rompecabezas, un problema ha de caracterizarse por algo más que por tener una solución segura. Tienen que existir también reglas que limiten la naturaleza de las soluciones aceptables y de los pasos mediante los que han de obtenerse». (*Ibid.*, p. 110).

¹⁵⁸⁴ «La novedad sólo se presenta a la persona que, sabiendo con precisión qué esperar, es capaz de reconocer que algo ha salido mal. La anomalía sólo aparece contra el trasfondo suministrado por el paradigma». (*Ibid.*, p. 147).

qué ocurre en estos casos según la teoría de Kuhn. En un primer momento, cuando los científicos se enfrentan a una anomalía, ingenian numerosas articulaciones y modificaciones *ad hoc* de su teoría a fin de eliminar cualquier conflicto aparente,¹⁵⁸⁵ y solo cuando estas anomalías se multiplican o afectan a un dominio especialmente importante para la disciplina, los investigadores comienzan a cuestionarse el paradigma, el cual entra en crisis.¹⁵⁸⁶ Es entonces cuando puede estallar una revolución científica.¹⁵⁸⁷ De hecho, como explica Kuhn, los descubrimientos comienzan tomando conciencia de una anomalía, es decir, «reconociendo que la naturaleza ha violado de algún modo las expectativas inducidas por el paradigma que gobierna la ciencia normal».¹⁵⁸⁸

De forma similar a lo que ocurre en el desarrollo de la ciencia, en los períodos estables de nuestra vida nos ocupamos de todos aquellos asuntos y problemas predecibles, a los que encontramos soluciones en el marco de la filosofía de vida que hemos asumido. Sin embargo, a veces vivimos épocas de una mayor incertidumbre en las que sentimos que la manera de afrontar o resolver nuestros problemas —*rompecabezas*— deja de funcionar. El disparador (o *anomalía*) puede ser algo totalmente inesperado: una enfermedad grave, la constatación de la infidelidad de nuestra pareja, la muerte de un ser querido, etc.; o bien, un cúmulo de cosas (multiplicación de *anomalías*) que nos obligan a preguntarnos qué partes importantes del engranaje de nuestra vida están fallando.

Al igual que los científicos, cuando comienzan a surgir pequeñas disfunciones en nuestra vida, a menudo intentamos soslayarlas para evitar conflictos, inestabilidad o incertidumbre; entonces buscamos justificaciones, evasiones o explicaciones a las nuevas circunstancias que nos permitan seguir adelante sin atravesar la ansiedad o la angustia que nos produciría cuestionarnos de una forma más radical los presupuestos que han guiado hasta ahora nuestra vida —nuestro paradigma actual— y que podrían estar comenzando a resquebrajarse.

Ante un período de crisis caben mayormente dos formas básicas de responder: rechazando lo que de hecho ya está aconteciendo o aceptando la realidad y asumiendo sus implicaciones. Si optamos por no evadir o negar nuestra crisis y somos capaces de aprovecharla para adquirir una mayor conciencia de todo lo que está implicado en ella, quizás descubramos algunas cosas que permanecían ocultas hasta ese momento y que ahora se nos muestran con una mayor claridad. Kuhn, de hecho, dirá que la adquisición

¹⁵⁸⁵ «Esta conciencia de anomalía inaugura un período en el que las categorías conceptuales se ajustan hasta que lo inicialmente anómalo se convierta en lo previsto». (*Ibid.*, p. 146).

¹⁵⁸⁶ «En el modo normal de descubrimiento, incluso la oposición al cambio tiene una función. [...] Al asegurar que el paradigma no se rinda con demasiada facilidad, la oposición garantiza [...] que las anomalías que lleven al cambio de paradigma hayan de penetrar hasta el núcleo del conocimiento existente». (*Ibid.*, p. 147).

¹⁵⁸⁷ «La transición de un paradigma en crisis a uno nuevo [...] es una reconstrucción del campo a partir de nuevos fundamentos, reconstrucción que cambia algunas de las generalizaciones teóricas más elementales del campo, así como muchos de sus métodos y aplicaciones ejemplares. [...] Una vez consumada la transición, la profesión habrá cambiado su visión del campo, sus métodos y sus objetivos». (*Ibid.*, p. 176).

¹⁵⁸⁸ *Ibid.*, p. 130.

de un nuevo paradigma es un signo de madurez en el desarrollo de un campo científico dado.¹⁵⁸⁹

Una vez asimilados los nuevos descubrimientos, los científicos son capaces de explicar un abanico más amplio de fenómenos o de explicar con mayor precisión algunos fenómenos ya conocidos.¹⁵⁹⁰ Estas ganancias se consiguen al precio de rechazar algunas creencias o procedimientos previamente establecidos, a la vez que se sustituyen esos componentes del paradigma anterior por otros distintos.¹⁵⁹¹

Finalmente, el científico que abraza un nuevo paradigma es como la persona que lleva lentes inversoras: aunque se enfrenta a la misma constelación de objetos, los encuentra transformados completamente en muchos de sus detalles.

Continuando con la analogía, podríamos decir que la resolución madura de una crisis en nuestra vida se asemeja a los cambios de paradigma en la ciencia: tras ella no podremos ver el mundo de la misma manera. Cuando transformamos nuestra filosofía de vida y ampliamos los límites de nuestra conciencia, el mundo se transforma ante nuestros nuevos ojos. Los destellos de luz del nuevo paradigma cambian nuestra mirada, haciendo que las mismas cosas cobren una realidad distinta. De eso se trata atravesar las crisis de nuestra vida con madurez. Pero este tránsito, al igual que ocurre en las comunidades científicas en los tiempos de revolución, tiene un precio: el de someternos a crítica, el de rechazar o modificar algunas de nuestras creencias anteriores con radicalidad; incluso, a veces, el de cuestionar nuestro modo de vida. La sensación, en ocasiones, es la de dar un salto al vacío tras el cual nuestra vida, sin duda, también dará un auténtico *giro copernicano*.

Desde nuestra perspectiva y la del trabajo que proponemos, vivir la vida tal y como se presenta en cada momento, asumiendo los desafíos a los que nos confronta, admitiendo los cambios que hemos de ir asumiendo, comprometiéndonos con una crítica constante de las creencias que limitan nuestro modo de ver el mundo y de vivir, es un trabajo incuestionablemente filosófico: se trata de ir a la raíz de las *anomalías* de nuestros sucesivos paradigmas sin distorsionar ni evadir las contradicciones con las que en cada momento nos confronte, con radicalidad y voluntad de verdad.

Las causas que llevan a un consultante a buscar la colaboración de un profesional para que lo ayude a transitar algunos de los difíciles momentos o etapas problemáticas de

¹⁵⁸⁹ *Ibid.*, p. 72.

¹⁵⁹⁰ *Ibid.*, p. 149.

¹⁵⁹¹ *Ibid.*

Esta sustitución, sin embargo, no es gratuita:

«El surgimiento de teorías nuevas se ve usualmente precedido por un período de profunda inseguridad profesional debido a que exige una destrucción a gran escala del paradigma, así como grandes cambios en los problemas y técnicas de la ciencia normal. Como sería de esperar, dicha inseguridad está provocada por el persistente fracaso a la hora de resolver como se debería los rompecabezas de la ciencia normal. El fracaso de las reglas existentes es el preludio de la búsqueda de otras nuevas». (*Ibid.*, pp. 151-152).

su vida son, por tanto, variopintas, pero podríamos decir que, sea cual sea el acontecimiento (externo o interno) que nos mueva a buscar ayuda, se trata casi siempre de «anomalías» que surgen en el modo de funcionamiento «normal» de nuestra vida. Algo que antes funcionaba ha dejado de hacerlo y nos sentimos desconcertados (como si el picaporte quedara en nuestra mano al intentar abrir la puerta y quisiéramos investigar su mecanismo interno); alguno de los ejes de nuestra carreta se ha roto y nos obliga a bajar del carro y revisar si su estructura sigue guardando la suficiente solidez. Puede que al detenernos a mirar con mayor atención el engranaje o cosmovisión sobre el que se sostenía nuestra vida tomemos conciencia de su fragilidad. A lo mejor caemos en la cuenta de que ya no es el carro sobre el que deseamos continuar nuestro viaje.

Esas anomalías, decíamos, pueden surgir a propósito de algún acontecimiento que se precipita en nuestra vida: problemas con nuestros hijos, dificultades de relación con nuestra pareja, conflictos laborales, etc.; o pueden proceder de estados internos de insatisfacción: sufrimiento emocional, sensación de estancamiento, apatía o sentimiento de falta de sentido.

Son muchas, por tanto, las causas que encaminan a una persona a la consulta de un filósofo práctico. Algunas de ellas, de hecho, son las mismas que nos pueden llevar a consultar a un terapeuta. La diferencia entre los consultantes que acuden a un psicólogo o a un filósofo práctico no está, por tanto, en el motivo de la consulta, sino en el *enfoque* desde el que desean revisar o afrontar sus inquietudes.

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 o a otro busca una aproximación y un enfoque diferentes de su situación o problemática.¹⁵⁹²

Lo expresa así Cavallé en la entrevista que le hace Teresa Gaztelu:

Las motivaciones que llevan a la consulta son, por tanto, muy variadas. Pero lo común a todas las personas que acuden es que, con independencia de qué haya despertado su deseo de indagar, intuyen que lo que necesitan es incrementar su visión filosófica.¹⁵⁹³

4. Las crisis filosóficas

A continuación propongo algún ejemplo de las crisis *filosóficas* a las que las distintas «anomalías» de nuestra vida pueden conducirnos. Se trata de fases de nuestra vida de especial sensibilidad que invitan a replegarse hacia el interior. En estas épocas de tanta vulnerabilidad, la particularidad de los cuestionamientos de cada cual puede ser acompañada y abordada desde un enfoque filosófico especialmente fructífero.

¹⁵⁹² CM: EL ASESORAMIENTO, p. 666.

¹⁵⁹³ CM: «Diálogos en torno a la metodología del asesoramiento filosófico». Entrevista inédita de Teresa Gaztelu a Mónica Cavallé.

4.1. Crisis de la propia cosmovisión

Cuando a alguien se le derrumba su modo habitual de percibir el mundo porque le llegan a resultar obsoletas las creencias y jerarquía de valores que, acríticamente, había asumido de su entorno, necesariamente experimentará una crisis que podrá traducirse en confusión, tristeza, angustia, culpa o sentimientos de desamparo.¹⁵⁹⁴

Se trata de momentos de crisis «paradigmáticas» en los que algún suceso nos sacude internamente, de modo que, de repente, nos encontramos abrumados por estados de confusión o incertidumbre en los que los pilares básicos sobre los que se fundaba la estabilidad de nuestra vida comienzan a debilitarse. Se trata de etapas difíciles de transitar, pues con frecuencia sentimos que nos faltan recursos internos propios para poder atravesarlas con ecuanimidad y serenidad. Hablamos, por ejemplo, de situaciones como la ruptura con nuestra pareja (o la decisión/indecisión de comenzar a vivir con ella), la muerte de un ser querido cercano, la pérdida del trabajo, una enfermedad grave, etcétera.

Estos momentos clave en la vida de una persona, si se aprovechan y se asumen en toda su radicalidad, pueden dar lugar a nuevos replanteamientos, a la revisión de nuestro modo de estar en el mundo, a la toma de conciencia de las consecuencias actuales de las decisiones pasadas o a la reflexión crítica de las asunciones más básicas de nuestra cosmovisión. Son etapas propicias para iniciar un proceso de reflexión filosófica.

4.2. Crisis existenciales, religiosas, ideológicas o espirituales

Existen anomalías que pueden desembocar en una crisis existencial o espiritual: etapas de nuestra vida en las que perdemos el sentido de lo que hacemos; momentos en los que nos cuestionamos nuestro modo de estar en el mundo; situaciones en las que sentimos no estar viviendo nuestra propia vida o en las que albergamos una fuerte sensación de alienación.

En momentos determinados, los fundamentos teóricos y normativos —sean religiosos, políticos, filosóficos, científicos, etc.— a cuyo amparo vivíamos dejan de tener los ecos de resonancia que tenían en el pasado. De pronto, las ideas que antaño defendíamos con pasión pierden su arraigo en nosotros y comenzamos a cuestionarlas o a sentir las lejanas o extrañas.

A veces, un acontecimiento inesperado acaba poniendo en tela de juicio nuestra propia concepción del sufrimiento humano, de la vida y la muerte, de la trascendencia, etc. En las personas que tienen inquietud por su propio desarrollo espiritual, por ejemplo, o en las que se despierta esta inquietud por primera vez, es normal que a lo largo de su aventura aparezcan dificultades o peligros. Como afirma Assagioli, el desenvolvimiento espiritual implica una purificación y una transmutación radicales, el despertar de toda una

¹⁵⁹⁴ CM: *FMV*, p. 48.

serie de facultades previamente inactivas, la elevación de la conciencia a niveles antes inalcanzables, etc.¹⁵⁹⁵ Por ello, es de esperar que toda persona comprometida en su crecimiento espiritual atraviese etapas críticas.¹⁵⁹⁶

Como en cualquier otro tema que los consultantes planteen, el filósofo decidirá si su madurez filosófica le permite o no acompañar y mantener un diálogo mayéutico acerca de estas inquietudes. Si no es así, tendrá que derivar a las personas que planteen estas preguntas a otros filósofos más desarrollados espiritualmente.

4.3. Crisis evolutivas

Las motivaciones que llevan a la consulta son, por tanto, muy variadas. Pero lo común a todas las personas que acuden es que, con independencia de qué haya despertado su deseo de indagar, intuyen que lo que necesitan es incrementar su visión filosófica.

Con cada paso de un estadio de crecimiento humano al siguiente, también nosotros nos vemos en la tesitura de deshacernos de una estructura protectora. Quedamos

¹⁵⁹⁵ ASSAGIOLI, Roberto: *Psicosíntesis: ser transpersonal. El nacimiento de nuestro ser real. El despertar espiritual, sus fases, procesos y crisis: cómo afrontarlos y superarlos*. Madrid, Gaia, 2010, p. 129.

¹⁵⁹⁶ Según Assagioli, en el proceso de realización espiritual pueden observarse cinco estados críticos:

- I. Las crisis que preceden al despertar espiritual.
- II. Las crisis producidas por el despertar espiritual.
- III. Las reacciones que siguen al despertar espiritual.
- IV. Las fases del proceso de transmutación.
- V. La «noche oscura del alma».

Así, por ejemplo, describe Assagioli los distintos motivos que pueden hacer que una persona —o potencial consultante— pueda sentirse inmerso en una crisis relacionada con el despertar espiritual:

Crisis que preceden al despertar espiritual

«El hombre común, más que vivir, se puede decir que “se deja vivir”. Se toma la vida tal y como viene y no se plantea ningún problema en cuanto a sus orígenes, a su valor o a sus objetivos. [...] Puede declararse “religioso” y creyente en Dios, pero su religión es exterior y puramente convencional.

»[...] En conclusión: el hombre corriente cree implícitamente en la realidad absoluta de la vida ordinaria y se siente dominado por los bienes terrenales, a los cuales atribuye un valor positivo. De este modo, considera en la práctica que la vida ordinaria posee un fin en sí misma. [...] Pero puede suceder — y así ocurre en algunos casos— que este hombre ordinario se vea sorprendido y turbado por un cambio imprevisto en su vida interior.

»A veces es consecuencia de una serie de desilusiones; y no es raro que se produzca después de un fuerte choque moral, como puede ser la pérdida de algún ser amado. Pero en algunas ocasiones también se produce que, sin ninguna causa aparente, y en medio del éxito o del bienestar económico (como le sucedió a Tolstoi), la persona empieza a percibir una vaga inquietud y a sentir insatisfacción, como un sentimiento de pérdida; pero no se trata de pérdida de algo concreto, sino más bien de algo vago, difuso, que ni siquiera él mismo sabría cómo definir.

»Poco a poco se adiciona una sensación de irrealidad, de que la vida ordinaria es fútil; los intereses personales, que antaño tanto le ocupaban y preocupaban, pierden su color, por así decir, perdiendo su importancia y su valor. Se afrontan nuevos problemas y la persona empieza a cuestionarse el sentido de la vida y el porqué de tantas cosas que antes aceptaba como algo natural: el porqué del sufrimiento, tanto del propio como del ajeno; la justificación de tanta disparidad ante la fortuna; el origen de la existencia humana; y de su final». (*Ibid.*, pp. 130-131).

expuestos y vulnerables, pero también, en fermento y en embrión, susceptibles de expandirnos en formas que antes desconocíamos.

[...] Todo lo que nos ocurre —graduaciones, matrimonio, nacimiento de hijos, divorcio, conseguir o perder un trabajo— nos afecta. Estos *hechos demarcadores* son los acontecimientos concretos de nuestras vidas. Empero, una etapa evolutiva no se define en términos de acontecimientos demarcadores, sino por una serie de cambios que se inician en el interior. *El impulso subyacente hacia el cambio se encontrará allí al margen de que se manifieste o no, o se vea potenciado por un hecho demarcador.*¹⁵⁹⁷

Los cambios biológicos o vitales pueden sumirnos en estados de desconcierto o de confusión, de dificultad para tomar ciertas decisiones o de imposibilidad para afrontar las nuevas empresas existenciales.

Las crisis evolutivas implican la desidentificación con determinados roles, modos de pensar y de funcionar, dependencias, etcétera, así como la asunción de una visión más amplia e integrada de nosotros mismos y el acopio de nuevos recursos interiores. Se trata de procesos de cierto desajuste que dan paso a un nuevo orden o renovación. En el caso de las crisis evolutivas de la edad adulta, hablamos, por ejemplo, del paso de la adolescencia a la juventud, del tránsito de la juventud a la madurez, del paso a la segunda mitad de la vida, de la llegada de la menopausia o de la asunción progresiva de la vejez.

Ilustremos de la mano de Sheehy cómo se puede sentir, por ejemplo, la crisis de la segunda mitad de la vida:

Aterroriza avanzar por el traicionero puente que conduce a la segunda mitad de la vida. No podemos llevarnos todo con nosotros en este viaje a través de la incertidumbre. En el camino descubrimos que estamos solos. Ya no tenemos que pedir permiso porque somos los proveedores de nuestra propia seguridad. Debemos aprender a darnos permiso a nosotros mismos. Tropezamos con aspectos femeninos y masculinos de nuestra naturaleza que por lo general hasta ese momento habían permanecido ocultos. Hay penas porque está agonizando un viejo yo. Asumiendo nuestras partes acalladas e incluso las no deseadas, nos preparamos a nivel interior para la reintegración de una identidad que es nuestra y solo nuestra, no para una forma artificial compuesta con el fin de complacer a la cultura o a nuestros compañeros. Al principio el paso es oscuro. Pero si nos desmontamos podemos vislumbrar la luz y reunir todas nuestras partes en una renovación.¹⁵⁹⁸

A veces, las demandas de una nueva fase evolutiva desencadenan cuestionamientos o temores que, de manera inevitable, se han de afrontar: surgen nuevas inquietudes;

¹⁵⁹⁷ SHEEHY, Gail: *Las crisis de la edad adulta*. México D. F., Grijalbo, 1987, pp. 46-47.

Y continúa:

«La vida de una persona en cualquier momento dado incorpora tanto aspectos externos como internos. El sistema externo está compuesto por nuestra calidad de miembros de la cultura: nuestro trabajo, clase social, papel familiar y social, la forma en que nos presentamos al mundo y participamos de él. El campo interno se refiere a los significados que dicha participación tiene para cada uno de nosotros». (*Ibid.*, p. 47).

¹⁵⁹⁸ *Ibid.*, pp. 62-63.

aparecen preguntas para las que aún no tenemos respuestas; nos vemos sumidos en diferentes grados de ansiedad; puede que incluso nos sintamos avocados a una crisis existencial —como, por ejemplo, sucede con frecuencia durante la adolescencia o la juventud—.

Normalmente, las transiciones de una etapa evolutiva a otra, como explica Sheehy, no se realizan de forma lineal y progresiva:

Cada uno de nosotros tiene su propio *estilo de avance*, entendiendo por esta expresión la forma característica en que abordamos la empresa de nuestro desarrollo y reaccionamos ante los esfuerzos que acometemos.

Algunos dan una serie de pasos cautos hacia adelante, retroceden uno o dos y después dan una gran zancada hacia un nivel superior. Hay quienes se sitúan en situaciones en las que es necesario nadar o hundirse [...] Otros, cuando se encuentran cara a cara con cada cometido, lo esquivan por un tiempo enfrascándose en un frenesí de actividades ajenas a él.¹⁵⁹⁹

El quiebre de los límites que constriñen nuestro mundo produce sensaciones ambivalentes: por un lado, puede aparecer una sensación de miedo a la pérdida de todo aquello que nos proporcionaba un cierto sentimiento de «seguridad» (nos movíamos dentro del ámbito de lo conocido, en el que nuestro modo de conducirnos y las respuestas del exterior eran, en buena medida, previsibles); por otro, necesitamos crecer, nuestros límites empiezan a oprimirnos y sentimos que hemos de ampliar nuestras fronteras tanto a nivel teórico como experiencial. Como explica Sheehy, sin embargo, seguir una pauta evitativa limita nuestras posibilidades: «Quien se adapta a una forma ya confeccionada sin un profundo examen de sí mismo tiene todas las probabilidades de encontrarse siguiendo una pauta de encierro».¹⁶⁰⁰

4.3.1. Las crisis evolutivas y la búsqueda de autenticidad

Cada vez que asumamos *por entero* los retos de una crisis¹⁶⁰¹, sufriremos, de algún modo, una crisis de autenticidad en la que volveremos a examinar nuestras creencias y objetivos vitales.

¹⁵⁹⁹ *Ibid.*, p. 136.

¹⁶⁰⁰ *Ibid.*, p. 153.

¹⁶⁰¹ Decimos esto de *asumir por entero* los retos de una crisis porque, como afirma Sheehy (refiriéndose al paso de la mitad de la vida):

«Cuando iniciamos el proceso de reexamen de todo lo que pensamos, sentimos y apoyamos, en el intento de forjar una identidad auténticamente nuestra y solo nuestra, encontramos nuestra propia resistencia. Existe un momento —inmenso y precario— de pavoroso terror. En ese momento, la mayoría desea retroceder lo más rápidamente posible. [...] Una solución consiste en adentrarse en la oscuridad y explorarla. Permanecer un tiempo en el fango. [...] Otras personas parecen sobrevolar esta estación de mitad de la vida sin pausa. Su solución consiste en continuar negando la cuesta abajo. Juegan más al tenis, corren más carreras, dan fiestas más numerosas, buscan mejores trasplantes de cabello y mejores estiramientos de la piel, encuentran compañía más joven para llevar a la cama. [...] pero la gente que solo

Durante una cierta etapa de nuestra vida, por ejemplo, los «debo» pueden haber sido la guía de nuestras acciones: «lo correcto», «lo que debe ser», «lo que nadie duda», etc. Sin embargo, hay épocas en las que la obediencia a los mandatos internos que hemos incorporado del exterior y asumido de un modo inconsciente comienza a crear malestar, tensión o infelicidad y sentimos la necesidad interna de conducirnos con mayor autenticidad.

La pérdida de la juventud, la disminución de las capacidades físicas que siempre hemos tomado como dadas, el desvanecido propósito de roles estereotipados mediante los cuales hasta ahora nos hemos identificado, el dilema espiritual de no tener respuestas absolutas..., cualquiera de estos elementos, o todos ellos, pueden lanzarnos a una crisis.¹⁶⁰²

Para trascender un límite, por tanto, deberemos dejar atrás antiguas ideas, patrones de funcionamiento, modos de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás, a la vez que descubrimos nuevas posibilidades y capacidades aún no reconocidas o desarrolladas. Seguramente, sentiremos, de algún modo, que distintas partes de nosotros entran en pugna: mientras una parte desea que permanezcamos en la comodidad de lo seguro y conocido, nuestro impulso evolutivo nos invitará o instará a enfrentar nuevos retos, a enfrentar lo desconocido y correr algunos riesgos.

Este proceso puede ser doloroso (la toma de conciencia de nuestras partes negadas o de una vida inauténtica, en general, no es algo cómodo o sencillo) o generar etapas de mucha incertidumbre (despedirse de aquello que hasta ahora nos ha hecho vivir en una zona de relativa «seguridad» puede generar muchas dudas, confusión o temor). En todo caso, la confrontación y la renovación, cuando dan paso a una identidad más profunda y libre, proporcionan nuevos aires de frescor a nuestra vida. Quizás tengamos que redefinir nuestros objetivos, tomar nuevas decisiones o realizar algunos cambios, pero cuando el

confía en estas salidas puede estar perdiendo algo más que una posibilidad crítica de evolución personal. Impedir los importantes cambios interiores exige pasar rozando todas las experiencias. El precio último es la superficialidad.

»Algunos bloquean este paso mediante un estallido de actividad compulsiva. Los hombres de negocios de primera línea, las anfitrionas hiperactivas y los políticos, por ejemplo, no parecen tener tiempo para una crisis de la mitad de la vida. Están demasiado ocupados iniciando una nueva empresa ese año, o dando cenas, o participando en la carrera que les permitirá ascender a cargos más elevados. Se consumen en las exterioridades por la sencilla razón de que temen profundizar en lo que podría ser pobreza de significado interior.

»La trampa consiste en que los problemas internos que se han subyugado en un período tienden a salir a la superficie en el siguiente con mayor fuerza.

»[...] Para alcanzar el claro que queda al otro lado, debemos hacer el ingrátido viaje a través de la incertidumbre. Hay que renunciar a toda seguridad falsificada y adquirida [...] Ningún poder ajeno puede dirigir nuestro viaje a partir de este momento. A cada uno de nosotros corresponde encontrar un curso válido según nuestro propio criterio. Y para cada uno de nosotros existe la posibilidad de emerger renacido, auténticamente singular, con una capacidad ampliada de amarnos a nosotros mismos y abrazar a otros». (SHEEHY, G., *op. cit.* pp. 411-417).

¹⁶⁰² *Ibid.*, p. 410.

tránsito es realizado con coherencia, los nuevos horizontes desplegados permitirán que vivamos con mayor libertad, armonía —interna y externa— y serenidad interior.

Contar con la ayuda de un filósofo que durante estas etapas nos invite a escuchar nuestra voz interior más auténtica y a revisar y cuestionar con radicalidad nuestra cosmovisión, nuestras creencias heredadas y asumidas, las consecuencias de las decisiones que hemos tomado hasta ese momento, la sensación de estrechez o estancamiento de nuestra vida, etcétera, será, sin duda, una oportunidad que, en el mejor de los casos, nos permitirá renovarnos y revitalizarnos internamente.

PARTE II: EL ENFOQUE SAPIENCIAL

VIII. EL FILÓSOFO PRÁCTICO

1. Diferentes denominaciones para una misma realidad

Al igual que no existe una única denominación en lengua inglesa o en lengua castellana con la que designar la disciplina a la que en este estudio nos hemos referido como consulta filosófica, tampoco hay un consenso sobre cómo denominar a los filósofos que se dedican a facilitar procesos filosóficos individuales.

Estados Unidos

En Estados Unidos, The National Philosophical Counseling Association (NPCA) ha terminado cambiando la denominación de lo que en las primeras décadas se designó de forma generalizada como *philosophical counseling*.

Actualmente, la NPCA reconoce dos clases de prácticas filosóficas individuales perfectamente diferenciadas: una recibe el nombre de *philosophical counseling* y la otra, *philosophical consultancy*. En consecuencia, esta asociación también reconoce ahora dos tipos diferentes de profesionales: los *philosophical counselors* —o *counselors* filosóficos— y los *philosophical consultants*¹⁶⁰³ —o filósofos consultores—. ¹⁶⁰⁴

La NPCA establece que los *counselors* filosóficos han de reunir varios requisitos formativos: además de poseer un certificado que garantice que se han formado en una de las modalidades de la práctica filosófica reconocidas por esta asociación —como la *logic-based therapy* (LBT)—, han de tener como mínimo un máster universitario —perteneciente a un programa de grado reconocido— en algún área de la *salud mental*,¹⁶⁰⁵ a mayores, también deben estar en posesión de una *licencia* estatal que los habilite para

¹⁶⁰³ NPCA: «Philosophical Practice: What are Philosophical Practitioners?».

Recuperado de: <https://npcassoc.org/philosophical-practice/> el 2 de febrero de 2020.

¹⁶⁰⁴ Si optáramos por la traducción literal de *philosophical consultant* como ‘consultor/asesor filosófico’, ambas categorías se confundirían, ya que *counselor* también se puede traducir por ‘consultor’ o ‘asesor’.

¹⁶⁰⁵ NPCA: «Practice Areas/Boundaries: Philosophical Counselors». Recuperado de: <https://npcassoc.org/practice-areas-boundaries/> el 2 de febrero de 2020.

el ejercicio de su profesión, por ejemplo, como *trabajadores sociales*, *psicólogos* o *'counselors'* —en cualquiera de sus especialidades—. ¹⁶⁰⁶

Por otra parte, el requisito formativo mínimo de los *philosophical consultants* (filósofos consultores o asesores) es haber cursado un grado en Filosofía —realizado en un programa universitario reconocido—; además, deben haber obtenido un certificado de la NPCA que garantice que se han formado en alguna de las modalidades de *philosophical practice* que imparten en esta asociación —como la LBT—. ¹⁶⁰⁷

Lo que fundamentalmente diferencia a los *counselors* filosóficos de los filósofos consultores, por tanto, es la formación básica de la que parten: como profesionales de algún ámbito de la *salud mental* —psicólogos, *counselors*, trabajadores sociales, etc.— en el primer caso y como graduados en filosofía, en el segundo.

Reino Unido

En el Reino Unido, The Society for Philosophy in Practice (SPP) ¹⁶⁰⁸ reconoce que los *philosophical practitioners* —los filósofos formados profesionalmente para facilitar la reflexión de un consultante (client) o de un grupo de personas— ¹⁶⁰⁹ son indistintamente conocidos como *practical philosophers* o como *consultant philosophers*. ¹⁶¹⁰

Al igual que la NPCA, la SPP también establece una diferenciación entre las distintas actividades que estos profesionales realizan. En concreto, en el ámbito de las consultas individuales, la SPP hace una distinción entre tres tipos de actividades diferentes: *philosophical consultancy*, *philosophical coaching* y *philosophical counselling*.

- *Philosophical consultancy*

La labor propia de los *philosophical consultants*, según la SPP, está orientada por lo que se conoce como *critical thinking*; específicamente, la SPP establece que el objetivo primordial de las consultas filosóficas ha de ser garantizar un razonamiento claro y efectivo. ¹⁶¹¹ Esta tarea de crítica argumentativa que realizan los *philosophical consultants*

¹⁶⁰⁶ *Ibid.*

¹⁶⁰⁷ *Ibid.*

¹⁶⁰⁸ Esta sociedad representa a la comunidad angloparlante de *philosophical practitioners* — particularmente a los del Reino Unido—. (SPP: «The SPP Visión». Recuperado de: <http://www.practical-philosophy.org.uk/> el 10 de febrero de 2020).

¹⁶⁰⁹ SPP: «Key Concepts: What is a Philosophical Practitioner?». Recuperado de: <http://www.practical-philosophy.org.uk/index.php/key-concepts/philosophical-practitioners> el 1 de febrero de 2020.

¹⁶¹⁰ *Ibid.*

¹⁶¹¹ SPP: «Key Concepts: Philosophical Consultancy». Recuperado de: <http://www.practical-philosophy.org.uk/index.php/key-concepts/pconsult-description> el 10 de febrero de 2020.

implica, según la SPP, determinar la estructura lógica de un argumento a fin de identificar y de corregir sus posibles falacias.¹⁶¹²

- *Philosophical coaching*

La SPP propone que si el objetivo último de las consultas es mejorar la actividad de los consultantes en algún ámbito que no sea filosófico —o sea, que no competa estrictamente a la crítica argumentativa—, entonces es mejor denominar a esta actividad *philosophical coaching*.¹⁶¹³ Curiosamente, al describir la tarea de los *philosophical consultants*¹⁶¹⁴ que realizan *philosophical coaching*, la SPP dice que su labor es ayudar a las personas a expandir sus horizontes a través del desarrollo de una cosmovisión personal y una filosofía de vida propias.¹⁶¹⁵

En el terreno del *philosophical coaching*, según la SPP, las conversaciones pueden invocar temas profundos, como cuestiones metafísicas o relacionadas con la trascendencia y la espiritualidad, explorar convicciones políticas divergentes, distintas doctrinas, etcétera.¹⁶¹⁶ Estos procesos, según la SPP, son apropiados para personas que buscan iluminación filosófica y espiritual¹⁶¹⁷ y en ellos el filósofo actúa como acompañante y guía de este cuestionamiento personal hacia la sabiduría y la autoactualización.¹⁶¹⁸

- *Philosophical counselling*

En cuanto al *philosophical counseling*, la SPP actualmente lo define como una extensión de la *philosophical consultancy* que se centra en resultados de naturaleza emocional o psicológica.¹⁶¹⁹

¹⁶¹² *Ibid.*

¹⁶¹³ SPP: «Key Concepts; Philosophical Consultancy: Philosophical Coaching». Recuperado de: <http://www.practical-philosophy.org.uk/index.php/key-concepts/pconsult-description#coaching> el 11 de febrero de 2020.

¹⁶¹⁴ Notemos que la SPP denomina *philosophical consultants* tanto a los filósofos que realizan una labor de crítica argumentativa como a los que realizan una tarea con los consultantes de revisión de su cosmovisión y filosofía de vida personales —es decir, no los denomina *philosophical coaches*—.

¹⁶¹⁵ *Ibid.*

¹⁶¹⁶ *Ibid.*

¹⁶¹⁷ *Ibid.*

¹⁶¹⁸ *Ibid.*

¹⁶¹⁹ SPP: «Key Concepts: Philosophical Counselling»; Recuperado de: <http://www.practical-philosophy.org.uk/index.php/key-concepts/pcounsel-description> el 2 de febrero de 2020.

Según la SPP, los *counsellors* filosóficos ayudan a las personas que se encuentran en un estado de estrés o de confusión a evaluar sus cosmovisiones y a reorientar sus disposiciones emocionales, sin aplicar etiquetas diagnósticas ni imponer tratamientos clínicos. De acuerdo a la SPP, los *counsellors* filosóficos se involucran en diálogos sobre los problemas, las dificultades y los valores de los consultantes, abordando los temas que les preocupan de forma profesional y respetuosa y reflexionando sobre las mejores maneras de comportarse o de adaptarse. (*Ibid.*).

Para que la SPP reconozca a un profesional como *counselor* filosófico, este ha de haber cursado un grado en Filosofía y tener una titulación de posgrado relacionada con alguna modalidad filosófica de *counselling*.¹⁶²⁰

En cuanto a la formación impartida por la SPP, esta sociedad ha cambiado la designación del curso que anteriormente se denominaba Philosophical Counselling por Philosophical Consultancy y actualmente está desarrollando un futuro curso de posgrado para la especialidad de Philosophical Coaching.¹⁶²¹

En síntesis, podríamos decir que la idiosincrasia particular y legal de los distintos países anglosajones ha terminado estableciendo divisiones y definiendo líneas de demarcación, anteriormente inexistentes. Quizás sea esperable que, en la medida en que sigan surgiendo especializaciones diferentes, se establezcan nuevas modalidades de consulta filosófica.¹⁶²²

Latinoamérica

Tal y como sucede en los dos países anglosajones analizados, tampoco existe un consenso entre los países de habla hispana que haya establecido una denominación unívoca, ni de la disciplina que en este estudio hemos denominado Consulta Filosófica¹⁶²³ ni de los filósofos formados para guiar procesos filosóficos individuales.¹⁶²⁴

Asimismo, tampoco existe una regulación común sobre los requisitos formativos necesarios para el ejercicio de esta actividad.

La institución mejicana CECAPFI (**Centro Educativo para la Creación Autónoma en Prácticas Filosóficas**), por ejemplo, ofrece, entre otras certificaciones, un **Diplomado en Consultoría Filosófica, que se consigue mediante un curso de capacitación para ofrecer consultorías individuales, grupales y organizacionales.**¹⁶²⁵

¹⁶²⁰ SPP: «Key Concepts: Philosophical Counselling: Training». Recuperado de: <http://www.practical-philosophy.org.uk/index.php/key-concepts/pcounsel-description> el 2 de febrero de 2020.

¹⁶²¹ SPP: «Key Concepts: Philosophical Consultancy: Philosophical Coaching». Recuperado de: <http://www.practical-philosophy.org.uk/index.php/key-concepts/pconsult-description> el 11 de febrero de 2020.

¹⁶²² Por ejemplo, la misma SPP ya reconoce una especialidad dentro del *philosophical coaching* a la que denomina *existencial coaching*. (*Ibid.*)

¹⁶²³ En España, por ejemplo, actualmente se sigue designando indistintamente Asesoramiento Filosófico (Mónica Cavallé), Orientación Filosófica o Filosofía Aplicada (José Barrientos), Acompañamiento Filosófico (Nacho Bañeras), o Consulta Filosófica. En algunos países latinoamericanos, sin embargo, se conoce como Consultoría Filosófica, Consejería Filosófica, etcétera.

¹⁶²⁴ Reciben denominaciones como *filósofos asesores* o *filósofos prácticos*.

¹⁶²⁵ CECAPFI: «Qué ofrecemos. Diplomado en Consultoría Filosófica». Recuperado de: <https://www.cecapi.com/consultoria.php> el 4 de febrero de 2020.

Este centro, sin embargo, no ofrece una capacitación exclusiva en consultoría filosófica individual, una práctica definida por ellos mismos como aquella que «permite indagar, profundizar y potenciar las posibilidades de los seres humanos a través de un proceso mayéutico, es decir, un proceso de indagación [...] que surge desde el consultante mismo y que lo lleva a transitar caminos nuevos, amplios y más auténticos».¹⁶²⁶

El curso de Diplomado en Consultoría Filosófica de la CECAPFI no requiere tener una formación universitaria en Filosofía, estando destinado a «Cualquier tipo de profesional o público en general interesado en las consultorías filosóficas, como abogados, médicos, coordinadores, educadores, líderes de cualquier tipo, psicólogos, personas que trabajen con personas o que quieran acercar estas posibilidades a otros».¹⁶²⁷

En Perú, la Sociedad Peruana de Consejería y Práctica Filosófica (SOPECPRAFIL), denomina la actividad filosófica llevada a cabo en consultas individuales consultoría filosófica, definiendo esta práctica como «un diálogo filosófico, una reflexión conjunta sobre el contenido de la visión del mundo del consultante».¹⁶²⁸

España

En España, la práctica que enmarca la actividad filosófica que se lleva a cabo en consultas individuales adopta distintas denominaciones, como asesoramiento filosófico, consulta filosófica o acompañamiento filosófico (Mónica Cavallé); orientación filosófica o filosofía aplicada (José Barrientos); terapia filosófica o acompañamiento filosófico (Nacho Bañeras); etc. Algunos de los filósofos que atienden consultas filosóficas individuales, sin embargo, se refieren a esta disciplina indistintamente como consulta filosófica, asesoramiento filosófico u orientación filosófica (Soledad Hernández).

Se trata de una certificación avalada por el centro **CECAPFI**, el **Instituto de Prácticas Filosóficas de Oscar Brenifier** y la **Universidad Vasco de Quiroga** (en modalidades *online*) con una duración de 150 horas. (CECAPFI: «¿Qué se obtiene al finalizar el diplomado?». Recuperado de web cit.).

Algunas otras certificaciones que este centro ofrece incluyen:

- Maestría en Prácticas Filosóficas.
- Diplomatura en Filosofía para Niños.
- Diplomatura en Prácticas Filosóficas.
- Etcétera.

(CECAPFI: «Qué ofrecemos». Recuperado de: <https://www.cecapi.com/practicastipos.php#tipos> el 4 de febrero de 2020).

¹⁶²⁶ CECAPFI: «Prácticas filosóficas: Consultoría filosófica». Recuperado de: <https://www.cecapi.com/practicastipos.php#tipos> el 4 de febrero de 2020.

¹⁶²⁷ CECAPFI: «Diplomado en Consultoría Filosófica: ¿Quién los puede cursar?». Recuperado de: <https://www.cecapi.com/consultoria.php> el 4 de febrero de 2020.

¹⁶²⁸ SOPECPRAFIL: «¿Qué es la Consultoría Filosófica?». Recuperado de: <https://www.practicafilosofica.de/> el 4 de febrero de 2020.

En la página web de esta sociedad no anuncian cursos de especialización en consultoría filosófica.

De acuerdo con la designación con la que cada uno de los filósofos etiqueta su actividad, se autodenominan a sí mismos de distintas maneras: filósofo asesor, filósofo práctico, acompañante filosófico, etcétera.

En cuanto a los cursos formativos, la Escuela de Filosofía Sapiencial (EFS), dirigida por Mónica Cavallé, tiene un programa de formación en Asesoramiento Filosófico Sapiencial (AFS). Este programa formativo «está destinado a personas con titulación superior en Filosofía (licenciatura, grado, doctorado o máster universitario), Humanidades (especialidad en Filosofía) o que han conseguido mediante concurso-oposición la condición de funcionarios docentes en la especialidad de Filosofía».¹⁶²⁹ La formación completa se imparte a lo largo de tres años, en tres cursos en línea,¹⁶³⁰ sesiones de profundización y un amplio número de prácticas de asesoramiento filosófico mutuo entre los filósofos en formación. La finalidad del ciclo formativo completo, como explica Cavallé, es doble: «a nivel personal, iniciarse y profundizar en la tarea del autoconocimiento filosófico; a nivel profesional, adquirir y cultivar tanto las herramientas como las actitudes fundamentales para facilitar con solvencia consultas y talleres de asesoramiento filosófico».¹⁶³¹

En Barcelona, el Instituto Filosófico de Autoconocimiento (IFA) ofrece un curso en línea de Introducción al Acompañamiento Filosófico coordinado por Nacho Bañeras. Además, esta institución también imparte lo que denominan Formación en Acompañamiento Filosófico, un curso presencial de tres años de duración dirigido también por Nacho Bañeras. Esta formación no se destina solo a titulados en Filosofía, sino al público general Complementando la labor docente de Bañeras, el programa formativo incluye las contribuciones de algunos colaboradores.

¹⁶²⁹ EFS: «Descripción del ciclo formativo en AFS», p. 2/8. Recuperado de: <https://escueladefilosofiasapiencial.com/wp-content/uploads/2020/06/CICLO-FORMATIVO-EN-AFS-2020.pdf> el 21 de septiembre de 2020.

¹⁶³⁰ Estos cursos tienen una duración «de entre seis o doce meses cada uno, con sesiones quincenales, contacto permanente a través de un foro de discusión de Internet, y ocasionales talleres presenciales» (EFS: «Formación en AFS», Recuperado de: <https://escueladefilosofiasapiencial.com/formacion-en-asesoramiento-filosofico/> el 11 de septiembre de 2020.

Un curso de formación, un curso de profundización y un curso de supervisión. (Para acceder al programa de estos tres cursos, véase la web citada.

¹⁶³¹ EFS: «Formación en AFS». Recuperado de: <https://escueladefilosofiasapiencial.com/formacion-en-asesoramiento-filosofico/> el 11 de septiembre de 2020.

2. Requisitos, objetivos y tareas del filósofo práctico

¿Qué convierte a alguien en un filósofo y qué debe lograr este a fin de dar significado, peso y dimensión filosófica a la práctica que realiza? Una vez transitados los estudios universitarios pertinentes, alguien que desee denominarse a sí mismo/a un filósofo/a, debe vivir su vida filosóficamente (o, al menos, intentar hacerlo). Y vivir la vida filosóficamente significa no cesar nunca en la búsqueda del significado de la vida, no cesar nunca de dudar y nunca rehusar poner en juego sus propios descubrimientos o recomendaciones y no tener miedo nunca a cambiarlos o a cambiar el propio comportamiento y estilo de vida como consecuencia de ello. Esta búsqueda involucra y concierne tanto a las «pequeñas» cosas de todos los días como a las grandes preguntas, y no supone una gran diferencia si se va de las primeras a las segundas o viceversa: las pequeñas cosas y las grandes preguntas para un filósofo van siempre juntas, como las dos caras de la misma moneda.¹⁶³²

La reflexión de la filósofa práctica Laura Capogna nos sirve para introducir los dos aspectos fundamentales que aquellos que suscribimos la concepción del enfoque sapiencial creemos que han de conformar los requisitos formativos básicos de un filósofo práctico.

En coherencia con la propuesta conceptual y metodológica que estamos desarrollando, el ES entiende que el filósofo práctico que desee dedicarse de forma profesional a facilitar procesos de consulta filosófica ha de reunir dos condiciones básicas: por un lado, una formación superior en filosofía;¹⁶³³ por el otro, una congruencia y una madurez propias del autoconocimiento filosófico y del compromiso con el cultivo permanente de la propia dimensión filosófica.

Como la propia Cavallé explica:

El aspecto más importante que hay que atender en la formación de los futuros filósofos asesores es el examen filosófico de la propia vida, que todo filósofo asesor debe realizar de forma continuada, por sí mismo y en cooperación con otros filósofos asesores. El acompañamiento a otras personas en la búsqueda de una mejor y más profunda comprensión existencial podrá llevarse a cabo solventemente solo si el asesor ha verificado en sí mismo la virtualidad transformadora de la filosofía.¹⁶³⁴

¹⁶³² CAPOGNA, Laura: «A Shared Search for the Meaning of Life».

Recuperado de: <https://philopractice.org/web/what-is-philosophical-in-philosophical-practice/item/145-8-a-shared-search-for-the-meaning-of-life> el 26 de marzo de 2019.

¹⁶³³ En la introducción de esta tesis quedaron enumerados las distintas titulaciones requeridas para poder realizar los cursos de AFS.

¹⁶³⁴ EFS: «Formación en AFS». Recuperado de: <https://escueladefilosofiasapiencial.com/formacion-en-asesoramiento-filosofico/> el 11 de septiembre de 2020.

Comprobamos en otro de sus escritos cómo la precursora del ES aún a estos dos aspectos fundamentales en su descripción de la figura del filósofo asesor:

El filósofo asesor es una persona con formación filosófica que confía en la capacidad transformadora de la filosofía, pues la ha verificado en sí mismo, y que, por tanto, se siente capacitado para proporcionar a las personas o grupos con dudas o retos de trasfondo filosófico una ayuda humana efectiva. El filósofo asesor es un facilitador de la reflexión, de la vida examinada, una reflexión no paternalista y no jerárquica que respeta y fomenta la autonomía y la responsabilidad sobre sí mismos de los interlocutores y que no se ordena a fines utilitarios, sino a ayudar a vivir con más conciencia, claridad y profundidad.¹⁶³⁵

El enfoque sapiencial, por tanto, entiende que los requisitos imprescindibles para poder desempeñar la tarea del filósofo práctico aúnan tanto el estudio sistemático y reflexivo del pensamiento filosófico —entendido en sentido amplio— como la propia madurez y coherencia del filósofo, es decir, la progresiva encarnación en su vida de sus propias intuiciones y comprensiones filosóficas. Recordemos que en la concepción de la filosofía que este enfoque ampara, dichos aspectos no son sino dos caras de una misma moneda: ámbitos que se retroalimentan y que conducen a una profundización y comprensión cada vez mayores de la propia vida y de los presupuestos filosóficos que la orientan en un proceso de mutua implicación.

El segundo requisito, el que pertenece al ámbito experiencial y vivencial, implica para el filósofo práctico el reto continuado de someter a examen los supuestos filosóficos implícitos en el modo de conducir su vida y la disposición y determinación a cuestionar y contravenir de modo constante aquellos que no sean congruentes consigo mismo; es decir, involucra el compromiso de asumir como tarea más importante de su vida la permanente profundización en el conocimiento de la verdad de sí mismo y de la realidad.

Veamos cómo lo expresa Cavallé:

El asesoramiento filosófico es, ante todo, un arte; un arte cuyo dominio depende, en gran medida, de la madurez del asesor, de su grado de conocimiento de sí, de su bagaje filosófico real —un conocimiento genérico de la historia de la filosofía pasado por el filtro de la propia vida y una filosofía personal propia y madura—, de su pasión por la verdad, de su congruencia —la armonía existente entre sus palabras y su vida— y de la posesión de ciertas cualidades.

[...] Hoy por hoy, el único requisito internacional exigido para ejercer como filósofo asesor es poseer un título universitario superior en Filosofía. Pero es evidente que esta condición necesaria, no es suficiente, pues el asesoramiento filosófico es, por encima de todo, una actividad vocacional. [...] El asesoramiento filosófico entronca con la filosofía entendida como modo de vida, como camino de transformación interior; este es

¹⁶³⁵ CM: DIÁLOGOS, p. 23.

el principal compromiso del filósofo asesor; sin él, su práctica carece de fundamento y sentido.¹⁶³⁶

En concordancia con la concepción originaria de la filosofía que el enfoque sapiencial abriga, todo individuo puede, en potencia, ser filósofo de sí mismo: somos filósofos en tanto que no negamos la dimensión filosófica que nos constituye —la que nos impulsa a conocernos y a comprender la realidad— y la cultivamos activamente; en la medida en que no vivimos sometidos a la convención de los criterios comúnmente aceptados; en tanto que no inoculamos desapercibidamente las presunciones e implicaciones de los discursos de poder vigentes ni «compramos» a ciegas la propaganda de las narrativas culturales en boga; somos filósofos cuando seguimos el impulso por investigar las raíces de nuestro mundo mental, emocional y actitudinal y nos disponemos a confrontar la verdad desnuda sobre nosotros mismos; cuando estamos dispuestos a sumergirnos en la oscuridad de las zonas más profundas de nuestro ser hasta alcanzar nuestras más hondas verdades.

El *objetivo* pretendido del filósofo asesor, en consecuencia, será procurar que el consultante termine siendo filósofo de sí mismo. Como afirma Cavallé, «el objetivo del filósofo es que el asesorado descubra que sabe de forma latente mucho más de lo que imaginaba y que tiene en sí, al menos potencialmente, los elementos necesarios para constituirse en su propio y más cualificado maestro».¹⁶³⁷

A la consecución de tal objetivo, servirán las siguientes *tareas*:

- El *esclarecimiento* de los presupuestos y creencias que guían la vida actual del consultante.

Al partir de la convicción de que nuestra vida es siempre la encarnación de una determinada filosofía, al filósofo práctico, como explica Cavallé, le compete facilitar un espacio de confianza y de comprensión que permita desvelar la *filosofía operativa* de los consultantes, es decir, la que subyace a sus actitudes, emociones y conductas.¹⁶³⁸

- La *crítica* de las creencias limitadas actuales de los consultantes y la edificación de una nueva urdimbre de intuiciones, elaborada a partir de las nuevas comprensiones y certezas alcanzadas por ellos mismos.

Como advierte Cavallé, «si el diálogo filosófico se limitara a quitar, sin que en ese restar el consultante encontrara algo nuevo en lo que descansar, un nuevo suelo bajo sus pies podría resultar desequilibrante».¹⁶³⁹ Podríamos decir, por tanto, que la crítica es una crítica deconstructivo-constructiva.

¹⁶³⁶ *Ibid.*, pp. 78-79.

¹⁶³⁷ *Ibid.*, p. 51.

¹⁶³⁸ *Ibid.*, p. 24.

¹⁶³⁹ *Ibid.*, p. 75.

Nuestra filósofa de referencia insiste en que la dialéctica crítica que se establece con los consultantes, aunque pueda incluir elementos teóricos, ha de promover, ante todo, el alumbramiento de comprensiones reales sentidas, el descubrimiento vivo de algo en el presente.¹⁶⁴⁰

- La *invitación* a vivirnos desde nuestro ser real y a desenvolver nuestro potencial más auténtico.

Como Cavallé explica, el paulatino contacto con el fondo interno de sabiduría de cada cual permite que los consultantes se reapropien de la instancia que en ellos ya sabe, las que, precisamente, cuestiona el saber aprendido y asumido del exterior.¹⁶⁴¹

Esta reconexión permite que la coraza con la que el yo superficial se revestía se desintegre, pero sin dejarnos a la intemperie, puesto que a medida que las voces más superficiales se desvanecen, se fortalece, de forma simultánea, el anclaje en una voz interna, un conocimiento más profundo y un sentido de nuestra identidad más originario. En otras palabras, se destruye nuestra casa construida sobre arena, a la par que se descubre la solidez ontológica que bajo tan inestable suelo cimentaba sin saberlo —o sin recordarlo— la residencia de nuestra verdadera identidad.

En nosotros hay una instancia que sabe. Creo que el asesoramiento filosófico se orienta a despertar esa sabiduría latente, a favorecer el contacto con ese fondo inteligente, a propiciar la atención y la escucha de eso que [...] habitualmente desatendemos.

[...] Este ejercicio¹⁶⁴² favorece la confianza en el fondo de la realidad en la medida en que nos invita a confiar en nuestro propio fondo. Confío en mi fondo porque encuentro en él sabiduría y una guía certera, algo que me conduce en dirección a lo que todos anhelamos.

[...] Hay que recordar lo desatendido porque, desde la identificación con las voces que constituyen el yo superficial, no atendemos a esa otra voz. Hace falta aquello en lo que todas las filosofías sapienciales han insistido y que, en definitiva, es la esencia de la tarea del conocimiento de sí: recordar lo olvidado. Es significativo que esta metáfora del olvido y del recuerdo sea recurrente en todas estas tradiciones.¹⁶⁴³

¹⁶⁴⁰ CM: *Manual*, cap. X: «Las actitudes del filósofo asesor». [Sesión: 20 de mayo de 2013].

¹⁶⁴¹ *Ibid.*, cap. IX: Los estados esenciales». [Sesión: 6 de mayo de 2013].

¹⁶⁴² Cavallé se refiere al ejercicio de los estados esenciales que explicaremos en el próximo capítulo dedicado a la metodología del ES. Precisamente, se trata de un ejercicio que favorece el contacto sentido con las cualidades esenciales de nuestro yo profundo.

¹⁶⁴³ CM: *Manual*, cap. IX.

Cavallé nos recuerda la presencia de esta metáfora en la tradición socrática:

«Afirma Sócrates en el *Menón*, hablando de las personas que se sometían a su mayéutica: “Sabrá sin haber tenido maestro, gracias a simples preguntas, habiendo vuelto a encontrar en sí mismo y por sí mismo su ciencia” (*Menón*, 85 d). “Hay que admitir, por tanto, que estas comprensiones se encontraban ya en él” (*Menón*, 85 c). En consecuencia: “La investigación y el saber no son, en definitiva, más que

Esta labor de *discernimiento* posibilita que el consultante pueda adueñarse de forma progresiva de una filosofía de vida personal que le permita vivir con mayor integridad, creatividad y armonía.¹⁶⁴⁴

La práctica de la consulta filosófica consiste, por tanto, en un diálogo en el que se facilita un espacio de escucha comprensiva en el que el consultante pueda tomar conciencia de sus dinámicas más automatizadas y reactivas, así como de las creencias y supuestos latentes en ellas, para que pueda hacerse cargo de las concepciones básicas sobre sí mismo y sobre su vida, así como de las implicaciones que estas comportan en su realidad y experiencias cotidianas.

En palabras de Cavallé:

El filósofo asesor nos ayuda a tomar conciencia de nuestras creencias y actitudes básicas, así como del modo en que estas configuran nuestra experiencia cotidiana, y nos invita a reflexionar críticamente sobre ellas.

[...] Al filósofo asesor [...] le ocupa [...], sobre todo, sacar a la luz nuestra filosofía operativa, la que está íntimamente entretejida en nuestras actitudes, emociones y conductas, pues solo la clarificación de esta última tiene la capacidad de transformarnos al incumbir a los cimientos mismos de nuestros conflictos y vivencias cotidianas.¹⁶⁴⁵

La toma de conciencia acerca de las propias falacias argumentativas, así como de las contradicciones ideológicas y de las incoherencias que exhiben nuestras dinámicas o estrategias relacionales, favorece que los consultantes entren en contacto con nuevos recursos y posibilidades, descubriendo, desde su propio fondo, inéditas comprensiones y horizontes alternativos de sentido que les permite elaborar y encarnar una filosofía personal y propia.¹⁶⁴⁶

La *tarea* del filósofo práctico, desde su lugar de no experto, por tanto, no consistirá en ofrecer respuestas ni soluciones que aplaquen el malestar del consultante;¹⁶⁴⁷ tampoco dispensará recetas o remedios que le indiquen cómo actuar.¹⁶⁴⁸

La gran mayoría de los filósofos asesores reconocen en Sócrates al principal inspirador de su práctica, pues este, mediante indagaciones dialogadas, buscaba favorecer que sus interlocutores examinaran su propia vida, respetando en todo momento su autonomía, es decir, sin imponerles cómo habían de pensar o de vivir.¹⁶⁴⁹

Como explicamos, las teorías y las reflexiones hechas a lo largo de la historia de la filosofía, así como algunas de sus valiosas intuiciones, pueden hacer de referentes en

reminiscencias” (*Menón*, 81 d); no hay maestro, “no hay enseñanzas, [pues] no hay más que reminiscencias” (*Menón*, 82 a)». (*Ibid.*).

¹⁶⁴⁴ CM: DIÁLOGOS», p. 25.

¹⁶⁴⁵ *Ibid.*, pp. 23-24.

¹⁶⁴⁶ CM: «¿Qué es la práctica filosófica?», en *AVAP*, prólogo, p. 13.

¹⁶⁴⁷ *Ibid.*

¹⁶⁴⁸ *Ibid.*

¹⁶⁴⁹ CM: DIÁLOGOS, p. 49.

algún momento concreto o actuar de guía a lo largo del camino de la indagación sobre la filosofía del consultante, pero el itinerario de la travesía en la que el filósofo y el consultante se embarcan tiene un carácter abierto (*open-ended*) en el que la *filia*, el amor por la verdad¹⁶⁵⁰ y la inquietud por el conocimiento de sí mismos los une en un tránsito conjunto cuyos pasos no están prefigurados y cuya meta no está previamente determinada. El *objetivo* de la consulta filosófica (ES), si podemos fijarnos uno, es siempre una apertura gradual de posibilidades y perspectivas, insospechadas de antemano, a las que cada uno de los consultantes va asomándose a medida que los velos que ocultaban el conocimiento más íntimo de sí mismos se van volviendo traslúcidos.

Lo expresa así la precursora del enfoque sapiencial:

La naturaleza del asesoramiento filosófico hace que sus métodos, procedimiento y técnicas necesariamente hayan de tener una peculiaridad: han de ser abiertos, es decir, no han de tener objetivos prefijados que condicionen el libre desenvolvimiento de la conversación; han de permitir que esta suponga siempre un adentramiento creativo en lo desconocido sin suprimir cierta incertidumbre relativa al lugar al que va a conducir el proceso.¹⁶⁵¹

Conclusión

El único conocimiento que podemos transmitir es aquel que antes hemos madurado en nuestro fuero interno.

M. CAVALLÉ¹⁶⁵²

En síntesis, para que un filósofo pueda guiar un proceso orientado a elevar la vida de un consultante hacia una mayor madurez filosófica no es suficiente que tenga conocimientos superiores de filosofía; ha de haber recorrido previamente, con hondura y radicalidad, su propia travesía de autoconocimiento.

El asesor acompaña al asesorado en este proceso ayudándole, no solo en virtud de su conocimiento de la historia del pensamiento y de su arraigado hábito de reflexión — fundamentalmente, la aplicada a la comprensión de su propia experiencia—, sino también al proporcionarle un punto de referencia externo a él que intenta ser ecuánime y desinteresado —el de alguien que es diferente pero que a la vez comparte su condición— y al proveerle de un espacio de reflexión libre, serena y objetiva.¹⁶⁵³

La tarea del filósofo en la consulta es la de facilitar el descubrimiento de la propia identidad y de la verdad del consultante desde el presupuesto de que buena parte de las

¹⁶⁵⁰ Recordemos cómo concibe Cavallé la verdad en el contexto del asesoramiento filosófico:

«En el contexto del asesoramiento filosófico, esta última (refiriéndose a *la verdad*) no se concibe como una verdad teórica única, absoluta y estática, sino como veracidad, como verdad vivida; como unidad o congruencia entre nuestro ser, convicciones profundas, palabras y acciones; como disposición a desenmascarar las distintas formas de autoengaño; como una actitud de respeto activo hacia la realidad». (*Ibid.*, p. 26).

¹⁶⁵¹ *Ibid.*, p. 35.

¹⁶⁵² CM: *FMV*, p. 156.

¹⁶⁵³ CM: *DIÁLOGOS*, p. 25.

inquietudes o conflictos que nos afligen están asociados a nuestras concepciones básicas del mundo y de nosotros mismos, así como a conceptos asumidos sobre la felicidad, el deber, el amor, etc.¹⁶⁵⁴

Por tanto, la consulta filosófica es un proceso orientado a favorecer una toma de conciencia cada vez más amplia acerca de las implicaciones del sistema de creencias y asunciones actuales del consultante —la estructura de ideas que está latiendo en sus dificultades vitales y existenciales—. ¹⁶⁵⁵ Esta labor implica una tarea dialógica, cuya dirección asume el filósofo práctico, respetuosamente orientada hacia la madurez filosófica del consultante, es decir, hacia una mayor coherencia e integridad existencial.¹⁶⁵⁶

Por tanto, el *objetivo* de la consulta filosófica será favorecer una mayor *conciencia* y desarrollo filosóficos y potenciar la asunción de la *responsabilidad* del consultante sobre su experiencia y sobre su vida, posibilitando una mayor *coherencia* interna y existencial —una que le permita vivir con mayor libertad, responsabilidad y autenticidad—. ¹⁶⁵⁷

3. Las actitudes básicas del filósofo práctico

Serían muchas las citas que podríamos aportar a fin de mostrar la crucial importancia que Cavallé otorga a las actitudes del filósofo en la consulta. Todos los que nos hemos formado en su escuela sabemos que la madurez de los filósofos prácticos, cuando no es impostada, se revela de forma inexorable en ciertas actitudes desde las que brotan sus intervenciones, siendo aquellas más importantes que el propio contenido de estas. Así lo expresa la precursora del enfoque sapiencial:

Más importantes que los contenidos que se articulan en la consulta son las actitudes que se encarnan y movilizan en ella. [...] El principal aprendizaje del proceso de asesoramiento filosófico no concierne únicamente a las ideas en juego, sino igualmente a la dinámica que tiene lugar en la consulta y a las actitudes que se dan en ella. Esto último se está absorbiendo por ósmosis y constituye la base del aprendizaje. Y es también la base de la congruencia.¹⁶⁵⁸

¹⁶⁵⁴ CM: «¿Qué es la práctica filosófica?», en *AVAP*, prólogo, p. 14.

¹⁶⁵⁵ *Ibid.*

¹⁶⁵⁶ CM: *DIÁLOGOS*, p. 25.

¹⁶⁵⁷ *Ibid.*, pp. 24-25.

¹⁶⁵⁸ CM: «Diálogos en torno a la metodología del asesoramiento filosófico». Entrevista inédita de Teresa Gaztelu a Mónica Cavallé.

Cavallé explica que no debe haber incongruencia entre la dinámica del proceso y los contenidos:

«Puede darse el caso de que los contenidos sean buenos, pero que haya algo que le esté “chirriando” al asesorado y que tiene que ver con factores indirectos, pero que son muy importantes. Algo en él puede sentir, aunque sea de forma inarticulada: “¿Cómo voy a crecer yo en respeto por mí mismo, en confianza en mi fondo, si no percibo respeto y confianza por parte del asesor en sí mismo o en mí? ¿Cómo voy a confiar en mi sabiduría intrínseca, en que puedo soltar el control, si el asesor no suelta el control, si

3.1. La congruencia del filósofo como punto de partida

La preeminente consideración que la precursora del ES otorga a las actitudes que el filósofo práctico ha de encarnar es incontestable. Esta prioridad está fundada en el convencimiento de que lo que en última instancia evidencia de una forma más fidedigna el nivel de conciencia y la profundidad del conocimiento de sí *desde* los que el filósofo afronta su tarea son, más que ningún otro elemento, sus actitudes. Cavallé explica que por muy certeras que puedan parecer las palabras del filósofo, si no brotan de un lugar de conexión profunda con la experiencia actual del filósofo, dicho desajuste acabará trasluciéndose a algún nivel —y percibiéndose por parte del consultante—. La armonía entre las palabras y el ser del filósofo, por tanto, es el fundamento sobre el que descansa la congruencia básica desde la que todo filósofo debe partir:

Hay palabras que, aun siendo las mismas, en ciertas personas tienen fuerza y autoridad y en otras, no. En este último caso, aunque las palabras en sí mismas sean correctas, están en conflicto con el ser de la persona que las pronuncia. [...] Y cuando hay contradicción entre las palabras y el estado de ser de una persona, el ser siempre grita más alto.

Dicho de otra manera, más importante aún que lo que la persona hace o dice, es *desde dónde* —desde qué lugar, estado o instancia interior— lo hace y lo dice.

[...] La cuestión determinante es desde qué lugar de sí mismo se está viviendo el asesor y está haciendo asesoramiento filosófico. Esta es la base de la congruencia. Y es en esta última donde radica la fuerza del filósofo. No entiendo por congruencia el ajuste a un yo-ideal [...], sino como la armonía entre lo verbal y lo no verbal, entre los contenidos y las actitudes, entre las palabras y el ser.¹⁶⁵⁹

Ser espejo

Si tuviera que resumir en una imagen el papel fundamental que ha de tener el filósofo asesor, acudiría a la imagen del espejo. El asesor ha de ser un espejo. Y cuanto más limpio esté este espejo [...], mejor asesor será.

Ahora bien, [...] ser un espejo limpio [...] depende [...] del nivel de profundidad en el que se viva el asesor. El nivel de profundidad en el que se viva va a ser, precisamente, la dimensión del asesorado que reflejará como un espejo.¹⁶⁶⁰

Cavallé explica que el filósofo asesor que es un espejo limpio posee la capacidad de reflejar sin distorsión no solo los modos de funcionar del consultante —su yo

es susceptible, si está manipulando el proceso para llegar a unas conclusiones previas que ya tiene en la cabeza?”. En general, si no hay una encarnación en la propia dinámica de la consulta de lo que se está tratando en ella, si no se están ejemplificando las actitudes que se verbalizan, no se aprende, no se incorpora». (*Ibid.*).

¹⁶⁵⁹ CM: *Manual*, cap. X.

¹⁶⁶⁰ *Ibid.*

superficial—, sino esa realidad más originaria que trasciende y fundamenta sus distintos personajes o yoes.¹⁶⁶¹

Obviamente, si el filósofo sigue identificado con su yo superficial, con su yo-ideal, con el rol que asume, eso va a limitar su capacidad de reflejar, de forma limpia, lo personal y lo transpersonal en el otro. Pero si está centrado [...] —si tiene la capacidad de habitar esa instancia más originaria que el nivel de sus contenidos psíquicos—, de forma natural se producirá ese reflejo, lo que favorecerá que el consultante, a su vez, redescubra esa dimensión y entre en contacto con ella.

El centramiento del asesor no solo favorecerá el reconocimiento por parte del asesorado de ese centro más originario, anterior e incluso de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones, sino que también le permitirá ser más penetrante y ver con particular objetividad, de forma clara y limpia, el psiquismo, las creencias y el funcionamiento del asesorado.¹⁶⁶²

3.2. La fase de indagación filosófica

La primera fase de un proceso filosófico está orientada a *explorar* y *comprender* el mundo del consultante, es decir, a penetrar en el mundo de significados que este ha ido atribuyendo a sus experiencias vitales; a entender los motivos que lo han llevado a dirigir su vida en determinadas direcciones; a descifrar las razones que lo han llevado a definir las metas que ha perseguido; a comprender el sentido positivo de sus dinámicas más reactivas; a captar los fines que orientan su vida en el momento presente, etcétera.

En esta primera fase de indagación podemos distinguir dos elementos fundamentales:

- Indagación fenomenológica

Los aspectos de la experiencia del consultante que en mayor medida están disponibles a su conciencia son aquellos relacionados con sus vivencias actuales, con su experiencia presente. Será productivo, por tanto, trabajar con las cuestiones que más perturban al consultante en el momento que decide comenzar el proceso de elucidación filosófica de su vida, sin olvidar que todo lo que estamos experimentando en el presente tiene conexiones con el pasado y el futuro.¹⁶⁶³

- Validación de la experiencia

¹⁶⁶¹ *Ibid.*

¹⁶⁶² *Ibid.*

¹⁶⁶³ Recordemos que la concepción del tiempo de la conciencia en Husserl es una concepción diferente al tiempo objetivo o lineal. Para la conciencia, el tiempo pasado, presente y futuro tienen una relación de implicación. La conciencia es un permanente fluir del presente al pasado y del presente al futuro, una presencia viviente que mantiene el pasado en el presente y que retiene, anticipándolo, el futuro. De este modo, el presente genera horizontes de pasado y de futuro, de tal modo que en la presencia siempre se da un pasado retenido y un futuro anticipado.

En esta fase indagatoria, es crucial que el filósofo asesor transmita al consultante, mediante una actitud genuina, que toda su experiencia es validada no solo en el sentido de ser reconocida, sino comprendiendo que sus vivencias —sobre todo si se trata de vivencias amenazantes, que generan culpabilidad o incluso vergüenza— están ahí por alguna razón y que esa razón es relevante, y que han ejercido y ejercen un propósito en la vida del consultante.

La persona que se siente lúcidamente comprendida —no juzgada— se siente también aceptada en su integridad y podrá comenzar a reconciliarse con todas las dimensiones de sí misma frente a las que anteriormente se encontraba enajenada o en lucha. Solo así el asesorado se convertirá en su mejor amigo e iniciará su proceso de autognosis (autoconocimiento) y transformación.¹⁶⁶⁴

La indagación filosófica se centra en el proceso autoexploratorio de la filosofía del consultante y en las comprensiones a las que él mismo va teniendo acceso a partir de un diálogo basado en el *respeto*, en la *aceptación* de la experiencia actual del consultante, en la *comprensión* profunda y empática de nuestro interlocutor y en la *confianza* básica en el proceso: «El asesor filosófico invita a “abrir los ojos”, pues sabe que el compromiso con la verdad va siempre a favor de lo mejor de nosotros mismos».¹⁶⁶⁵

Estas actitudes son fundamentales. El énfasis en las distintas metodologías, sin su presencia, convierten el proceso filosófico en la aplicación artificial y fría de numerosas técnicas sin el suelo seguro desde el que el consultante pueda realizar un trabajo de autoexploración y autoconocimiento, un esfuerzo que, casi de forma inevitable, lo llevará a transitar vericuetos de su existencia que en ocasiones serán difíciles de recorrer.

El descubrimiento de la intención positiva latente de los patrones en los que se ha estructurado el yo superficial de una persona, como explica Cavallé, son inagotables fuentes de asombro¹⁶⁶⁶ para el filósofo. Es por ello que, cuando las conversaciones con sus interlocutores están motivadas por un interés auténtico, estas estimulan el diálogo.

Solo un interés genuino y la asunción del riesgo que implica estar en contacto con el *otro*, es decir, con *lo otro de mí*, alentarán la inmersión en una experiencia única que invita a la transformación. Dejar de ser lo que hemos sido, dejar de pensar como lo hemos hecho hasta ahora, poner a prueba las creencias que sustentan el discurrir de nuestras vidas produce a veces la sensación de asomarse a un vacío que asusta. Como afirma Cavallé: «Si el asesorado ha cifrado su identidad en ciertas creencias, es inevitable que el cuestionamiento de estas le resulte a cierto nivel amenazante, pues esas creencias le

¹⁶⁶⁴ CM: «Diálogos para una vida filosófica», en *AVAP*, p. 44; también en CM: «La práctica filosófica». *Apuntes Filosóficos*, vol. 20, n.º 39, 2011, p. 120.

«Cuando el cliente descubre y comprende de verdad, hasta la médula, la función de un comportamiento, de un afecto o de una respuesta fisiológica, eso suele ser algo que marca un punto clave [...]; este tipo de descubrimiento permitirá que la persona pueda reincorporar un aspecto negado del propio *self*, readmitir algo que antes no admitía». (ERSKINE, R. G., Moursund, J. P., y Trutmann, R. L.: *Más allá de la empatía. Una terapia de contacto-en-la-relación*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2012, p. 193).

¹⁶⁶⁵ *Ibid.*, p. 76.

¹⁶⁶⁶ *Ibid.*

proporcionaban un sentido de ser». ¹⁶⁶⁷ Solo la confianza y el respeto sentidos hacia la inteligencia profunda que rige ese proceso animarán a recorrerlo.

- Generar un clima de *seguridad*

Como explica Cavallé, «el diálogo filosófico crea un espacio seguro, neutral y respetuoso en el que el consultante puede hablar con libertad, con garantías de total confidencialidad, sabiendo que no será clasificado, catalogado ni juzgado». ¹⁶⁶⁸

La calidad y calidez del contacto entre ambas partes y la autenticidad del encuentro dependen de una actitud de interés genuino por el despertar de la conciencia de la persona que acude a nosotros. Se trata de facilitar que el consultante pueda explorar y descubrir, en un clima en el que se sienta *seguro*, los elementos de sí mismo y de sus relaciones con el mundo que no ha podido ver hasta este momento. ¹⁶⁶⁹

Los consultantes no podrán abrirse totalmente a su mundo —sus pensamientos, sentimientos, recuerdos, carencias, etc.— hasta que no sientan que están *seguros*, hasta que no tengan «la experiencia visceral» de que se respetará y protegerá su vulnerabilidad. ¹⁶⁷⁰

Por tanto, como explica Cavallé, habremos de evitar a toda costa hacer juicios valorativos, reprobatorios o condenatorios: «Nada más ajeno a la verdadera comprensión que adoptar una actitud moralista, juzgar a nuestro interlocutor o caer en actitudes de sorpresa, escándalo o indignación». ¹⁶⁷¹

3.3. Las cinco actitudes fundamentales

¹⁶⁶⁷ *Ibid.*, p. 75.

¹⁶⁶⁸ CM: *FMV*, p. 55.

En palabras de Rogers:

«En la seguridad de la relación [...] y en ausencia de cualquier amenaza, real o implícita, al sí mismo, el cliente puede permitirse examinar diversos aspectos de su experiencia tal como realmente los siente [...] sin que necesite distorsionarlos para adecuarlos al concepto que tiene de sí mismo en ese momento. Muchos de estos aspectos [...] contradicen por completo su concepto de sí mismo [...]; sin embargo, gracias a la seguridad que le proporciona esta relación, pueden emerger a la conciencia sin distorsión». (ROGERS, Carl: *El proceso de convertirse en persona*. México D. F, Paidós, 1997, pp. 77-78).

¹⁶⁶⁹ «Las contradicciones y los comportamientos (de *acting-out*) que son expresiones de algo arcaico no son acontecimientos aleatorios: tienen un propósito y una función. Son (o han sido) protectores para el cliente; siguen siendo parte del repertorio de comportamientos porque su función es importante.

«[...] Cuando se sienten valorados y respetados, los clientes pueden escuchar en vez de negar, pueden expandir la conciencia en vez de retirarse tras defensas con las que estén familiarizados». (ERSKINE, R. G. *et. al.*, *op. cit.*, p. 129).

¹⁶⁷⁰ *Ibid.*, cap. 5, p. 185.

¹⁶⁷¹ CM: «La práctica filosófica», p. 120.

3.3.1. La comprensión¹⁶⁷²

No hay mejor ayuda que una escucha verdaderamente comprensiva.

M. CAVALLÉ¹⁶⁷³

Introducción

Uno de los mayores tributos legados durante el siglo XX al esclarecimiento de las actitudes que favorecen la eficacia de los procesos y las relaciones de ayuda fue el realizado por Carl Rogers dentro del ámbito de la psicoterapia.¹⁶⁷⁴ Debido a las resonancias que algunas de las aportaciones del psicólogo humanista guardan con la visión del ES y a la enorme influencia que han ejercido en mi propia visión sobre las relaciones de ayuda, aparecerán en este desarrollo algunas referencias a la obra de Rogers.

Aunque no repetiremos la explicación sobre «La comprensión» que figura en la parte II, capítulo II, destinado a explicar los conceptos fundamentales del ES, recordamos las dos acepciones fundamentales que el término *comprensión* adopta dentro del ES: el primer significado que Cavallé otorga a este concepto es el de «penetrar en la naturaleza de un asunto»;¹⁶⁷⁵ la segunda acepción de esta noción es la de «entender el sentido que tiene la conducta de una persona a la luz de su filosofía personal».¹⁶⁷⁶

Asimismo, recordamos que existen varios supuestos sin cuya asimilación e integración no es posible acceder a una verdadera comprensión —tal y como es entendida en el enfoque sapiencial—. ¹⁶⁷⁷ Como ya fueron explicados con anterioridad,¹⁶⁷⁸ y como los revisaremos con amplitud en el próximo capítulo, simplemente los enumeramos:

¹⁶⁷² Recordamos que la *comprensión* en el ES está indisociablemente unida al *ser*. Como Gurdjieff afirma:

«El saber que no está en armonía con el ser [...] no puede estar lo suficientemente calificado para las necesidades reales del hombre.

»[...] Ya no se sabe que el nivel del saber está determinado por el nivel del ser. De hecho, a cada nivel de ser corresponden ciertas posibilidades de saber bien definidas. Dentro de los límites de un «ser» dado, la *calidad* del saber no se puede cambiar; dentro de estos límites, la única posibilidad reside en la acumulación de informaciones de una sola y misma naturaleza. Un cambio en la naturaleza del saber es imposible sin un cambio en la naturaleza del ser». (OUSPENSKY: *Fragmentos de una enseñanza desconocida*. Madrid, Gaia, cap. IV, p. 109).

¹⁶⁷³ CM: DIÁLOGOS, p. 44.

¹⁶⁷⁴ Rogers determinó que las actitudes básicas y suficientes que habrían de estar presentes en todo proceso terapéutico son tres: la *comprensión empática*, la *aceptación incondicional* y la *congruencia*.

¹⁶⁷⁵ CM: *Manual*, Capítulo II: «La comprensión de las conductas humanas». [Sesión: 28 de enero de 2013].

¹⁶⁷⁶ *Ibid.*

¹⁶⁷⁷ Explicamos estos supuestos en la parte II, capítulo III: «Influencias filosóficas».

Para acceder a una explicación más amplia de estos supuestos, véase el capítulo II del *Manual* escrito por Mónica Cavallé y el capítulo XV de *El arte de ser*.

¹⁶⁷⁸ Revisamos estos supuestos en el capítulo III, apartado 4.1.7.

- Todo el mundo busca su bien.
- El mal es ignorancia.
- Toda conducta humana es comprensible.
- No hay impulsos originariamente perversos.
- Los cambios verdaderos vienen a través de la comprensión.
- Los defectos no tienen sustancialidad ontológica: son carencia de cualidad.
- El mal no tiene sustancialidad ontológica: es carencia de bien.

Como aclararemos al abordar el tema de la metodología del enfoque sapiencial, la tarea fundamental del filósofo —sobre todo a lo largo de la primera fase de la consulta—, como afirma Cavallé, es comprender:¹⁶⁷⁹

El primer objetivo de un proceso de asesoramiento filosófico es comprender: comprender a la persona que acude a la consulta, comprender lo que plantea y favorecer que esa persona se comprenda a sí misma.¹⁶⁸⁰

Obstáculos que dificultan la verdadera comprensión

Existen obstáculos que impiden, dificultan y distorsionan la comprensión del filósofo sobre la naturaleza de la experiencia particular de cada consultante. Las presuposiciones, las interpretaciones, las identificaciones, las proyecciones, etc., entorpecen la posibilidad de ser un espejo trasparente, un reflejo directo en el que el otro pueda sentirse reconocido y sobre cuya imagen pueda realizar las matizaciones o correcciones que quiera o necesite hacer.

Como explica Cavallé:

Con buena voluntad, pero sin genuina comprensión, proporcionaremos mera empatía sentimental o «sermonearemos» acerca de la importancia del autorrespeto, del amor no dependiente, del amor a la vida, del amor a los demás... (el tipo de discursos que ya el propio consultante probablemente se reitere en su diálogo interno sin que le sirva de mucho).¹⁶⁸¹

La naturaleza humana nunca puede ser comprendida en su totalidad, pero «todo comportamiento humano es comprensible, es decir, tiene un sentido y una razón de ser a la luz de la filosofía personal [...] que lo genera».¹⁶⁸²

¹⁶⁷⁹ CM: DIÁLOGOS, p. 36.

¹⁶⁸⁰ CM: *Manual*, cap. II.

¹⁶⁸¹ CM: DIÁLOGOS, p. 44; *La práctica filosófica*, p. 120.

He llegado a sentir que cuanto más libre de juicios y evaluaciones pueda mantener una relación, tanto más fácil resultará a la otra persona alcanzar un punto en el que pueda comprender que el foco de la evaluación y el centro de la responsabilidad residen en sí mismo. (ROGERS, C.: *El proceso de convertirse en persona*, p. 59).

¹⁶⁸² *Ibid.*, p. 41.

Para poder comprender, por tanto, hemos de ser capaces de dejar a un lado las coordenadas de nuestro mapa mental actual y escuchar empáticamente el mundo de los significados y las motivaciones del consultante.

La escucha empática

El filósofo atiende al contenido de lo que dice el consultante, pero «escucha» también su lenguaje corporal (y la congruencia o incongruencia entre ambos), el tipo de expresiones que utiliza, por qué da mucha importancia a ciertas cosas y obvia otras, las reiteraciones y fijaciones de su discurso, las suposiciones que se traslucen en él, etc. Todo esto le está revelando, no solo el asunto que trae al asesorado a la consulta, sino también su filosofía personal: concepciones sobre sí mismo y sobre la realidad, creencia, actitudes básicas ante la vida, jerarquía de valores, objetivos o ausencia de ellos, etc.

La escucha del filósofo asesor ha de ser empática, atenta, multidimensional y carente —dentro de lo humanamente posible— de categorías previas.¹⁶⁸³

Carl Rogers explica que una de las condiciones para que un proceso terapéutico se produzca es que el terapeuta experimente «una comprensión empática hacia el *marco de referencia interno* del cliente».¹⁶⁸⁴

Veamos cómo define Rogers la empatía:

El estado de empatía, o de comprensión empática, consiste en percibir correctamente el marco de referencia interno de otro con los significados y componentes emocionales que contiene, como si uno fuera la otra persona, pero sin perder nunca esa condición de «como si». [...] Si esta condición de «como si» está ausente, nos encontramos ante un caso de identificación.¹⁶⁸⁵

¹⁶⁸³ CM: DIÁLOGOS, p. 37.

Cavallé aclara:

«La afirmación “todas las conductas humanas son comprensibles” equivale, en realidad, a la de “todas las conductas humanas son potencialmente comprensibles”:

»[...] Que haya dimensiones de la realidad cuyo sentido no podemos entender significa sencillamente eso: que nuestro contexto mental no nos proporciona elementos para entenderlo. En ningún caso está justificado concluir que, dado que yo no lo comprendo, ese hecho es en sí mismo absurdo o incomprensible». (CM: *Manual*, cap. II).

¹⁶⁸⁴ ROGERS, C.: *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires, Nueva Visión, 1985, pp. 49-50.

«Solo cuando comprendo los sentimientos y pensamientos que al cliente le parecen horribles, débiles, sentimentales o extraños y cuando alcanzo a verlos tal como él los ve y aceptarlo con ellos, se siente realmente libre de explorar los rincones ocultos y los vericuetos de su vivencia más íntima y a menudo olvidada. ... Se trata de la libertad de explorarse a sí mismo». (Rogers, C.: *El proceso de convertirse en persona*, p. 41).

¹⁶⁸⁵ Rogers, C.: *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*, p. 45.

Para saber si podemos entrar en el mundo del otro sin identificarnos ni perdernos a nosotros mismos, Rogers propone que nos hagamos las siguientes preguntas: «¿Puedo ser suficientemente fuerte como persona como para distinguirme del otro? [...] ¿Soy dueño de mis sentimientos y capaz de expresarlos como algo que me pertenece y que es diferente de los sentimientos del otro? ¿Es mi individualidad lo bastante fuerte como para no sentirme abatido por su depresión, atemorizado por su miedo o absorbido por su dependencia? [...] Cuando logro sentir con libertad la capacidad de ser una persona independiente,

Rogers define «el marco de referencia interno» como «el mundo subjetivo del individuo»,¹⁶⁸⁶ aclarando que se trata de un conocimiento que nunca llega a ser completo, pues solo cada cual conoce su propio mundo plenamente.¹⁶⁸⁷ Rogers considera que si la persona que escucha lo hace desde su propia estructura de pensamiento estará percibiendo desde lo que él llama un «marco de referencia externo»,¹⁶⁸⁸ es decir, desde un filtro perceptual ajeno al mundo subjetivo del otro.

En palabras de Cavallé:

Solo podemos comprender las acciones de un ser humano cuando las contemplamos desde *su* marco de referencia. De algún modo, tenemos que percibir el mundo como esa persona lo percibe. No podemos comprender dichas conductas desde nuestro marco de referencia, desde nuestras creencias y valores, desde nuestro contexto mental.¹⁶⁸⁹

La precursora del ES explica que «solo cuando comprendemos al otro remitiéndonos a su contexto mental se desvela el sentido y el significado de conductas que, cuando intentábamos entenderlas desde nuestro particular marco de referencia, nos parecían absurdas, gratuitas o insensatas».¹⁶⁹⁰

La importancia de la comprensión del mundo subjetivo del consultante como condición facilitadora de cualquier proceso de autorreflexión y de cambio es decisiva. El hombre vive esencialmente dentro de un mundo personal y subjetivo y sus actividades y modos de conducirse son el fruto de propósitos subjetivos y de elecciones subjetivas. Entender el lugar desde el que una persona actúa o reacciona, comprender sus motivaciones e intuir las creencias implícitas en sus conductas es una capacidad que el asesor filosófico deberá afinar y entrenar.

Pero la verdadera escucha no es fácil de lograr. Olvidamos que las experiencias personales y su sentido son únicos y singulares para cada uno de nosotros. Estamos tan acostumbrados al discurso autorreferencial y a interpretar lo que dicen los demás desde nuestro mapa de categorías que, en lugar de prestar atención plena y captar el sentido exacto de lo que el otro está revelando de sí, autointerrumpimos nuestra escucha activa para elaborar y anticipar internamente la respuesta (tranquilizadora, paternalista, etcétera) que vamos a ofrecer. En otras ocasiones, mientras escuchamos, buscamos semejanzas entre la situación que relata la otra persona y las experiencias que hemos vivido en primera persona; pero también es una práctica que nos aleja de la auténtica comprensión del mundo subjetivo del otro.

Como explica Cavallé:

descubro que puedo comprender y aceptar al otro con mayor profundidad porque no temo perderme a mí mismo». (ROGERS, C.: *El proceso de convertirse en persona*, p. 57).

¹⁶⁸⁶ *Ibid.*

¹⁶⁸⁷ *Ibid.*

¹⁶⁸⁸ *Ibid.*

¹⁶⁸⁹ CM: *Manual*, cap. II.

¹⁶⁹⁰ *Ibid.*, pp. 3-4.

Traemos al interlocutor a nuestro contexto personal y creemos entenderlo al poner lo que nos expresa en relación con nuestras propias experiencias, en lugar de trasladarnos nosotros al «modelo de la realidad» del otro y entender lo que nos dice en su propio contexto.¹⁶⁹¹

La verdadera escucha, por tanto, exige un paso previo: requiere dejar de lado nuestro mundo, al menos durante el tiempo que me pongo a disposición del otro.¹⁶⁹² Solo desde esta actitud de vaciamiento puedo estar presente y actuar como una caja de resonancia libre de interferencias.

El reflejo como método de verificación y avance de la comprensión

Cuando utilizamos la experiencia de la comprensión empática como fuente de conocimiento, controlamos nuestras inferencias empáticas con el consultante, verificando o refutando las inferencias e hipótesis implícitas en tal empatía.¹⁶⁹³

A lo largo del proceso de comprensión, la comprobación constante de que nuestras inferencias del discurso del consultante se corresponden con lo que este realmente quiere expresar ha de ser un ejercicio permanente.

Es muy importante situarnos en el nivel de conciencia actual del consultante, pues solo desde ese lugar podremos ir avanzando en la certeza de que si ofrezco comprensiones o intuiciones que el consultante aún no está preparado para integrar, las rechazará o, lo que es aún peor, las acogerá pensando que, como vienen del que ocupa el lugar de «experto», deben ser aceptadas como ciertas.

Como ya dijimos, el *objetivo* de la práctica filosófica ha de ser siempre la *autonomía* del consultante, para lo cual es imprescindible que cada paso que este lleve a cabo sea un avance verdaderamente propio. Las comprensiones sentidas que se alcanzan por uno mismo quedan integradas y facilitan el proceso de seguir avanzando hacia nuevas

¹⁶⁹¹ CM: DIÁLOGOS, p. 39.

¹⁶⁹² Hay ejercicios que pueden ayudar a predisponernos con la actitud adecuada antes de afrontar una consulta. Por ejemplo, hay un pequeño ejercicio tomado de la práctica del *focusing* que consiste en *despejar un espacio* y que podría servirnos de preparación antes de atender a nuestro consultante.

Despejar un espacio, en *focusing*, se lleva a cabo en dos tiempos:

- en un primer momento, de modo relajado y tranquilo —dicha relajación se logra a partir de unos minutos de atención a nuestra respiración y a las sensaciones corporales presentes—, me tomo unos segundos/minutos para observar todo el arsenal de preocupaciones, ocupaciones, urgencias, temas pendientes, etc., que están presentes en mi mente.
- en una segunda instancia, creo un espacio imaginario simbólico para poder depositar uno a uno todos esos contenidos mentales, creando una cierta distancia respecto a ellos: imaginariamente, voy colocándolas en el espacio simbólico creado —como una estantería o un cesto— a fin de poder estar plenamente presente y con una disposición de apertura limpia hacia el mundo del consultante.

(Para más información sobre el *focusing*, véase: ALEMANY, Carlos: *Manual práctico del 'focusing' de Gendlin*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2017).

¹⁶⁹³ ROGERS, C.: *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*, p. 46.

comprensiones, mientras que las «prestadas» por otros siempre serán inauténticas y favorecerán la dependencia.

A fin de estar seguros de que avanzamos sobre terreno firme, por tanto, será de utilidad que vayamos corroborando si nuestras deducciones, comprensiones, inferencias, etc., son reconocidas por el consultante. Ofrecer devoluciones constantes a través de expresiones que intenten reflejar lo que el consultante está revelando ante nosotros será una guía para poder avanzar sobre pasos seguros.

El reflejo cognitivo

La comprensión cognitiva implica poner atención en la lógica discursiva del consultante, en las asociaciones e interconexiones que hace entre sus ideas y en el tipo de razonamientos a los que está habituado.

Este proceso de comprensión y elucidación de las creencias del consultante ayudan a que descubra tanto la estructura de creencias sobre las que hace pie su mundo de experiencias como la manera en que está habituado a interpretar o a realizar inferencias, deducciones, generalizaciones, etc.

El reflejo emotivo

Los reflejos emotivos están dirigidos a chequear si estamos comprendiendo con exactitud las emociones que acompañan el discurso del consultante, es decir, a contrastar con él si comprendemos con precisión los matices del mundo anímico asociado a las situaciones y vivencias que relata.

El reflejo de sentido

Dijimos previamente que comprender es entender el sentido que para cada persona tienen sus acciones, es decir, captar aquello que está intentando lograr o alcanzar a través de sus conductas. La clarificación de la intención que mueve a los consultantes a hacer lo que hacen nos permite, a su vez, inferir las creencias limitadas que los están motivando.

En palabras de Cavallé:

Pocas cosas resultan más sanadoras en el marco de las consultas de asesoramiento filosófico que el hecho de que el consultante no se siente juzgado o categorizado, sino comprendido. Y no con una mera comprensión sentimental [...], sino con una comprensión eficaz, real, resolutive, que incrementa su discernimiento sobre el sentido y la razón de ser de sus conductas y que, por lo tanto, favorece transformaciones.¹⁶⁹⁴

¹⁶⁹⁴ CM: *Manual*, cap. II.

La trascendencia de la verdadera escucha radica en que, como afirma Rogers, entendida en sentido profundo, permite y favorece la autoescucha, la aceptación, la coherencia y la madurez del propio consultante:

«A medida que descubre que alguien puede escucharlo [...], poco a poco se torna capaz de escucharse a sí mismo. Comienza a recibir comunicaciones de su propio interior.

»[...] a medida que aprende a escucharse también comienza a aceptarse.

En definitiva, a través de los reflejos cognitivos, emotivos y de sentido accedemos a la comprensión de los tres aspectos fundamentales de la experiencia del consultante: el mental, el emocional y el conductual, lo que nos ayuda a desvelar dos importantes aspectos:

- El mundo de significaciones subjetivas que atribuye a su vida y a su mundo: el mapa de creencias que están en la base de su relación consigo mismo y con el mundo.
- Las características emocionales que colorean su existencia y el sentido o propósito que tiene el modo de conducirse y de comportarse del consultante: ¿qué busca — o qué trata de evitar— a través de su conducta?

El reflejo del yo profundo

En todo caso, recordemos que el filósofo, fundamentalmente, ha de ser un espejo limpio que refleje no solo los modos de funcionar del yo superficial del consultante, sino que ha de ser capaz de reflejar la instancia más originaria y profunda que trasciende sus patrones y dinámicas relacionales. Como explica Cavallé, solo si el filósofo tiene la capacidad de habitar en él mismo esta instancia podrá reflejar de forma limpia lo personal y lo transpersonal en el otro, favoreciendo que el consultante redescubra esa dimensión en sí mismo y entre en contacto con ella.¹⁶⁹⁵

El centramiento del asesor no solo favorecerá el reconocimiento por parte del asesorado de este centro más originario, anterior e incluso de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones, sino que también le permitirá ser más penetrante y ver con particular objetividad, de forma clara y limpia, el psiquismo, las creencias y el funcionamiento del asesorado.

El centramiento del asesor en la consulta y en su vida —pues este estado no se improvisa en la consulta, ha de haber un desarrollo previo— tiene una serie de signos que todos podemos reconocer. Destacaría entre ellos la simplicidad, la fluidez, la transparencia, la claridad, la falta de pretensión y la capacidad de acoger y de aceptar todo lo que surge sin reaccionar frente a ello.

[...] Todo lo que distorsione esta capacidad de reflejar de forma limpia y desimplicada es precisamente aquello que el filósofo ha de pulir en sí mismo.¹⁶⁹⁶

3.3.2. La aceptación

»[...] Por último, a medida que [...] se acepta más a sí mismo, va logrando mayor coherencia. Puede moverse más allá de las fachadas que hasta entonces lo ocultaban [...] y mostrarse más abiertamente como es. Al operarse estos cambios, que le permiten profundizar su autopercepción y su autoaceptación y volverse menos defensivo y más abierto, descubre que finalmente puede modificarse y madurar en las direcciones inherentes al organismo humano». (ROGERS, C.: *El proceso de convertirse en persona*, p. 66).

¹⁶⁹⁵ CM: *Manual*, cap. X.

¹⁶⁹⁶ *Ibid.*

Introducción

La aceptación incondicional es la consideración de todas las experiencias del consultante como igualmente dignas de aceptación. La aceptación de la globalidad experiencial del consultante facilita que este adopte gradualmente esta misma actitud hacia sus propias experiencias, desde aquellas que le hacen sentirse más avergonzado u horrorizado hasta aquellas de las que se siente más orgulloso o satisfecho.

La aceptación de lo que hay en el momento presente en la vida de una persona es el requisito indispensable para que comience a tener lugar el proceso de transformación de dicha experiencia. La actitud de aceptación no enjuiciadora del filósofo favorece la propia aceptación por parte del consultante de aquello que está vivenciando. Se trata de una aceptación que incluye la validación de todas las experiencias del consultante, apoyada en la comprensión de que todas ellas han tenido o tienen un sentido o un propósito subjetivo.

En *El proceso de convertirse en persona*, Rogers expresa así su concepción sobre la aceptación de un individuo: «Entiendo por aceptación un cálido respeto hacia él como persona de mérito propio e incondicional, es decir, como individuo valioso independientemente de su condición, conducta o sentimientos».¹⁶⁹⁷

Esta actitud de respeto por la diferencia del otro presupone una mirada imparcial por parte del filósofo asesor que no identifique al consultante con su forma de pensar, de sentir y de actuar. Se trata de la actitud que provee el clima de seguridad y calor necesario para la introspección y una autoexploración profunda. Es solo en este clima de seguridad en el que el consultante se permitirá examinar su propia filosofía de vida, aquella que anima y conduce su actividad cotidiana, aquella que está implícita en sus motivaciones, en sus pasiones, y en el modo que tiene de relacionarse, tanto consigo mismo y con los demás. Solo en un ambiente de aceptación, seguro y libre de amenaza, los consultantes se arriesgan a ponerse en contacto con su experiencia, tal y como la sienten, sin necesidad de distorsionarla.

Cuando los consultantes perciben de algún modo que el filósofo que los acompaña acogerá sin juzgar cualquier experiencia que forme parte de su mundo interior o de su relación con el exterior —desde la presunción de que solo desde la aceptación de la realidad tal y como es en este momento se puede avanzar hacia un proceso de transformación y desde la asunción de que toda conducta puede ser comprendida si se intuye su propósito—, entonces se sienten libres para abrirse a un espectro más amplio de su experiencia que les permite acceder a un nivel de conciencia mayor.

La aceptación en el enfoque sapiencial

Señalamos, en primer lugar, los distintos matices con los que la propia precursora de nuestro enfoque define la aceptación y la autoaceptación:

¹⁶⁹⁷ ROGERS, C.: *El proceso de convertirse en persona*, p. 41.

- La aceptación es la capacidad de estar con lo que hay, de concienciar todas las dimensiones de nuestra experiencia, de no resistir la experiencia plena de lo que sucede fuera o dentro de nosotros, de permitir su total desenvolvimiento.¹⁶⁹⁸
- Aceptar es concienciar —en la doble vertiente de mirar y sentir— absolutamente todo, sin resistencias y sin censuras.¹⁶⁹⁹
- Autoaceptación es asumir lo que somos aquí y ahora.¹⁷⁰⁰ Esto, en la práctica, se traduce en la disposición a enfrentar, a asumir y a vivenciar todos los aspectos de nosotros mismos, de nuestra experiencia, sin negación, sin rechazo, sin reproche, sin censura;¹⁷⁰¹ lo cual equivale a fluir con la propia experiencia¹⁷⁰² o a dejarnos ser lo que somos.¹⁷⁰³

La aceptación, tal y como es concebida en el ES, tiene un requisito previo sin el cual no es posible: haber reconocido en uno mismo la conciencia testigo y vivirse como la Presencia que acoge toda nuestra experiencia presente sin distorsionar o rechazar ninguno de sus contenidos: «solo el vacío lúcido de nuestra Presencia puede ofrecer el espacio que permite que todo sea lo que es».¹⁷⁰⁴

Así lo explica la propia Cavallé:

La aceptación adecuadamente entendida solo es posible desde lo que hemos denominado conciencia testigo, desde nuestro centro, desde ese lugar en el que podemos estar con la totalidad de nuestra experiencia y con nuestros sentimientos difíciles sin estar identificados o confundidos con ellos.¹⁷⁰⁵

Naturaleza de la aceptación

Aceptar es abandonar las resistencias mentales que me impiden experimentar de forma directa y plena algo, algún hecho, alguna dimensión de mi experiencia, algún estado interno.

M. CAVALLÉ¹⁷⁰⁶

Nuestra naturaleza profunda ya es aceptación, porque es una presencia lúcida que acoge todo. Por tanto, la aceptación se da de forma natural cuando me reconozco y me vivo como esa presencia. No depende de mi empeño en aceptar, sino que sucede cuando

¹⁶⁹⁸ CM: «La aceptación». III Foro de Espiritualidad de Logroño (2015). Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=76BVjMHT91A> el 11 de noviembre de 2019, min. 21.

¹⁶⁹⁹ *Ibid.*, min. 22.

¹⁷⁰⁰ *Ibid.*

¹⁷⁰¹ *Ibid.*

¹⁷⁰² *Ibid.*

¹⁷⁰³ *Ibid.*

¹⁷⁰⁴ CM: *AS*, p. 316.

¹⁷⁰⁵ CM: *Manual*, cap. X.

¹⁷⁰⁶ *Ibid.*

desaparecen las resistencias mentales que bloquean la experiencia plena, directa, de un hecho o de un aspecto de mi experiencia.¹⁷⁰⁷

De la aceptación a la autoaceptación

Lo único que sana al consultante es su propia autoaceptación.

M. CAVALLÉ¹⁷⁰⁸

Aunque el enfoque sapiencial suscribe la importancia que tiene para el consultante el sentirse aceptado, lo significativamente importante es que este aprenda a aceptarse a sí mismo, a aceptar la totalidad de su experiencia sin negarla o distorsionarla: «Cuando la aceptación se aplica a uno mismo [...] equivale a permitirnos ser lo que somos».¹⁷⁰⁹

La aceptación [...] sucede de forma natural cuando abandonamos los juicios que nos conducen a resistirnos a vivenciar plenamente algo (por ejemplo, «Las cosas aquí y ahora deberían ser de una determinada manera»; «Aquí y ahora falta algo»; «Yo no debería estar sintiendo esto», etc.) Cuando dejamos de dar crédito a este tipo de creencias, cuando dejamos de considerar que expresan una verdad, cuando desaparecen, es cuando de forma natural puede acontecer la aceptación.

Aceptar, por tanto, tiene que ver con atrevernos a sentir y a vivenciar todo, lo cual, de alguna manera es permitir que las cosas sean como son. La aceptación propia tiene que ver con atreverse a vivenciar, a concienciar sin resistencias y con profundidad, cualquier dimensión de nuestra experiencia.¹⁷¹⁰

Barreras mentales —creencias y errores— que dificultan la aceptación

Lo que pone freno a la aceptación es siempre nuestro pensamiento, en concreto, ciertas barreras mentales que nos impiden asumir lo que es, lo que está ocurriendo aquí y ahora. Cuando estos obstáculos mentales se retiran, la aceptación sencillamente sucede.¹⁷¹¹

Algunas de las barreras que impiden la aceptación arraigan en las creencias y actitudes que le ponen freno; entre ellas, Cavallé destaca las siguientes:

- «Confundir la aceptación con la resignación o con la justificación»¹⁷¹²

Podemos aceptar una realidad aunque no nos guste y aunque intelectual y éticamente la reprobemos.

M. CAVALLÉ¹⁷¹³

¹⁷⁰⁷ *Ibid.*

¹⁷⁰⁸ *Ibid.*

¹⁷⁰⁹ *Ibid.*

¹⁷¹⁰ *Ibid.*

¹⁷¹¹ CM.: AS, pp. 316-317.

¹⁷¹² *Ibid.*, p 323.

¹⁷¹³ *Ibid.*

Existe una creencia muy común, señala Cavallé, de que la aceptación nos llevará a la inacción o al conformismo.¹⁷¹⁴ Sin embargo, explica, esto no es sino una resistencia que nos impide comprender la aceptación en sentido profundo.¹⁷¹⁵

¿Renunciar a la lucha entre lo que es y lo que debería ser, que estructura al yo superficial, no puede conducir al estancamiento y a la resignación?

Ciertamente, esta renuncia parece resignación si se parte de la creencia de que esa lucha es el motor del cambio interior.

[...] Cuando se ha experimentado que toda transformación profunda acontece a través de la toma de conciencia que discierne y de la aceptación de lo que es [...] no hay lucha, porque estamos completamente reconciliados con la experiencia presente; pero, a la vez, hay transformación constante, descubrimiento, actualización y crecimiento constantes.¹⁷¹⁶

Aceptar, como vimos, no es justificar, sino ver con lucidez y no resistirse ni rechazar aquello que ya es; sentir lo que sentimos sin negarlo o reprimirlo; abrirse a la globalidad de nuestra experiencia presente y vivenciarla sin intermediaciones mentales.

Aceptar tampoco tiene que ver con una actitud pasiva ni con la resignación. Como explica Cavallé: «Podemos asumir una dimensión de nuestra experiencia, no resistirnos a experimentarla en el presente, mientras ponemos los medios para modificarla, siempre que así lo prefiramos y ello esté en nuestro poder».¹⁷¹⁷

- «La negación o el intento de apartar los sentimientos o emociones que consideramos negativos»¹⁷¹⁸

Existen, según Cavallé, dos creencias comúnmente aceptadas: «la creencia de que es posible y conveniente eludir el dolor» y la de que «el dolor puede evitarse si nos alejamos de él, si lo apartamos»,¹⁷¹⁹ es decir, de que si no prestamos atención a nuestras emociones incómodas desaparecerán;¹⁷²⁰ pero esto no es así,¹⁷²¹ advierte la precursora del ES. La creencia de que es conveniente eludir el dolor, añade, «hace que rechazemos o evitemos, de forma manifiesta o sutil, cualquier sensación o situación que calificamos de forma negativa».¹⁷²²

¹⁷¹⁴ CM: *Manual*, cap. X.

¹⁷¹⁵ *Ibid.*

¹⁷¹⁶ CM: *AS*, p. 342.

¹⁷¹⁷ CM: *AS*, p. 323.

«Por ejemplo, [...] podemos asumir que las injusticias son indisociables de la condición humana, a la vez que condenamos injusticias concretas y nos movilizamos para propiciar su superación». (*Ibid.*)

¹⁷¹⁸ CM: *Manual*, cap. X.

¹⁷¹⁹ *Ibid.*

¹⁷²⁰ CM: *AS*, p. 319.

¹⁷²¹ CM: *Manual*, cap. X.

¹⁷²² CM: *AS*, p. 319.

Los sentimientos tienen ciclos naturales. Todos los sentimientos dolorosos e incómodos que no se viven no se culminan energéticamente y terminan siendo fuente de problemas. Concienciarlos es la forma de culminar su ciclo.¹⁷²³

En consecuencia, la forma adecuada de vivir los sentimientos, de limpiarlos y cerrarlos, es vivirlos, experimentarlos, sentirlos y concienciarlos,¹⁷²⁴ explica Cavallé.

Es posible experimentar plenamente todo, estar totalmente presentes en el dolor, en la frustración, en la ira..., incluso en la compulsión. [...] Por ejemplo, estar presentes en la ira equivale a reconocerla, a concienciarla, a no resistirnos al hecho de que sentimos ira.

[...] Ningún sentimiento, ninguna experiencia interna o externa, impide, por su propia naturaleza, que le ofrezcamos nuestra plena conciencia. [...] Creemos que si nos abrimos a ciertos sentimientos estos nos dañarán. Pero nunca nos daña sentir; nos daña nuestra resistencia a hacerlo: la evitación y la negación.¹⁷²⁵

En síntesis, no podemos evitar el dolor huyendo de él,¹⁷²⁶ afirma Cavallé: «solo cuando miramos a la cara los aspectos que denominamos negativos tenemos la capacidad de trascenderlos e integrarlos».¹⁷²⁷

La filósofa nos advierte del peligro de confundir el diálogo interno que alimenta nuestras emociones más abrumadoras e irracionales con la sensación pura de los sentimientos que no se explican por dicho diálogo.¹⁷²⁸

Cuando estamos abrumados por algún tipo de emoción conflictiva, están muy confundidos el diálogo interno y la sensación. Y cuando se tiene el arte de hacer este discernimiento, las cosas cambian de forma significativa.

[...] Tener esto presente es decisivo en el trabajo con uno mismo. Y es asimismo importante invitar al consultante a que complementa el trabajo de discernimiento, de comprensión, con esta otra vertiente relacionada con el sentir, con aceptar e integrar todas las dimensiones de su experiencia.

Es fundamental complementar el trabajo más cognitivo, más centrado en dilucidar los juicios, en clarificar el pensamiento, con esta invitación a sentir, a estar en contacto con la sensación pura, a vivirla e integrarla. Creo que si no se da esta segunda dimensión, el trabajo es incompleto.¹⁷²⁹

Además del trabajo centrado en la clarificación de los juicios limitados que alimentan nuestro sufrimiento emocional evitable, es necesaria, por tanto, una labor que favorezca

¹⁷²³ CM: *Manual*, cap. x.

¹⁷²⁴ *Ibid.*

¹⁷²⁵ CM: *AS*, pp. 319-321.

La filósofa canaria matiza que estar presentes en una emoción no equivale a actuar movidos por ella. De hecho, cuando actuamos movidos por una emoción —como la ira—, situamos la causa de nuestra emoción fuera de nosotros, lo cual es ya un mecanismo por el que evitamos asumir la responsabilidad de nuestra experiencia. (*Ibid.*, p. 320).

¹⁷²⁶ CM: *Manual*, cap. xi.

¹⁷²⁷ *Ibid.*

¹⁷²⁸ *Ibid.*

¹⁷²⁹ CM: *Manual*, cap. xi: «La alegría como criterio». [Sesión: 3 de junio de 2013].

una agudizada escucha del sentir del consultante.¹⁷³⁰ Cuando se trata de una sensación pura, explica Cavallé, aun en ausencia del diálogo interno, persistirá,¹⁷³¹ y si no nos negamos a vivirla ni la rechazamos, si nos abrimos a ella completamente sin resistirnos, recibiremos la información que nos transmite.¹⁷³²

El sufrimiento, explica Cavallé, siempre se origina en una contracción de la conciencia¹⁷³³ y la conciencia se contrae cuando nos resistimos a una experiencia.¹⁷³⁴ El miedo a la vida es, en última instancia, miedo a sentir,¹⁷³⁵ por lo que tener la disposición a sentirlo todo es ir perdiendo el miedo a vivir,¹⁷³⁶ manifiesta Cavallé.

- «Ideas sobre las cosas y expectativas rígidas»¹⁷³⁷

«Cuando la realidad externa o nuestra experiencia interna no se ajusta a nuestras ideas, a nuestras expectativas, a nuestras teorías, a nuestras nociones preconcebidas, automáticamente se da una falta de aceptación».¹⁷³⁸

- «La autoimagen»¹⁷³⁹

Cuando queremos encarnar un cierto yo-ideal y generamos una autoimagen acorde con dicho ideal, entramos en conflicto con todos aquellos aspectos que no se ajustan a dicha imagen.¹⁷⁴⁰ Así lo explica e ilustra Cavallé:

Si me identifico con la imagen de una persona amorosa, probablemente me cueste mirar, reconocer y aceptar aquellas dimensiones de mí y de mi experiencia que no son tan amorosas. Si me identifico con la imagen de una persona perfectamente ética y moral, tenderé a reprimir aquello que no encaje en mi autoimagen. [...] O al revés: hay personas que tienen una autoimagen muy deficiente y niegan las dimensiones luminosas de sí mismos que contradicen ese yo-idea.¹⁷⁴¹

Cuando estamos identificados con nuestra autoimagen, nuestra mente dice no a todo lo que pensamos que no encaja con ella. Esto, señala Cavallé, «es particularmente frecuente en las personas con un yo-ideal de supuesta altura ética o espiritual».¹⁷⁴²

¹⁷³⁰ *Manual*, cap. XI.

¹⁷³¹ *Ibid.*

¹⁷³² *Ibid.*

¹⁷³³ CM: «La Aceptación», en fuente citada, min. 33.

¹⁷³⁴ *Ibid.*

¹⁷³⁵ *Ibid.*

¹⁷³⁶ *Ibid.*

¹⁷³⁷ CM: *Manual*, cap. X.

¹⁷³⁸ *Ibid.*

¹⁷³⁹ *Ibid.* También en CM: *AS*, p. 318.

¹⁷⁴⁰ CM: *Manual*, cap. X.

¹⁷⁴¹ *Ibid.*

¹⁷⁴² CM: *AS.*, p. 319.

- «La necesidad de analizar y entender»¹⁷⁴³

Muchas personas dicen tener la necesidad de entender para poder aceptar, afirmando no poder aceptar algo si no lo comprenden, si no le encuentran un significado.¹⁷⁴⁴ Cuando sucede esto, señala Cavallé, en ocasiones se recurre a explicaciones propuestas por alguna teoría o filosofía que explican aquello a lo que, en principio, no se encontraba significado.¹⁷⁴⁵ Pero las ideas y frases obtenidas de segunda mano solo proporcionan una falsa aceptación:¹⁷⁴⁶

Cuando recurrimos a este tipo de creencias para evitar las dimensiones de la realidad que nos incomodan, que no entendemos, con el fin de que todo nos cuadre y se ajuste a nuestra lógica humana, estamos ante un obstáculo para la genuina aceptación, que es siempre incondicional.

[...] cuando aceptamos eso que no comprendemos —y no comprendemos casi nada—, obtenemos respuestas; ya no respuestas prefabricadas y asumidas de segunda mano, ni respuestas mentales, sino respuestas que vienen de un lugar muy profundo de nosotros mismos.¹⁷⁴⁷

- «La actitud instrumental»¹⁷⁴⁸

Este obstáculo tiene que ver con el hecho de querer aceptar algo para desembarazarnos de eso que nos resulta difícil de asumir o no nos gusta.¹⁷⁴⁹ Cuando estoy movido por la evitación (porque quiero cambiar, mejorar...), estoy movido por la falta de aceptación,¹⁷⁵⁰ afirma Cavallé.

Las transformaciones profundas vienen precisamente cuando aceptamos la verdad de quien somos. Estas transformaciones no pretendidas, no calculadas, que vienen de forma sorpresiva, son las verdaderas transformaciones, y no el cambio forzado con el que busco eludir o eliminar la experiencia presente porque no me gusta, porque no encaja con mis ideas rígidas sobre lo que deberían ser las cosas.¹⁷⁵¹

- «Los debería»¹⁷⁵²

¹⁷⁴³ CM: *Manual*, cap. X.

¹⁷⁴⁴ *Ibid.*

¹⁷⁴⁵ *Ibid.*

¹⁷⁴⁶ *Ibid.*

¹⁷⁴⁷ *Ibid.*

¹⁷⁴⁸ *Ibid.* También en CM: *AS*, p. 321.

¹⁷⁴⁹ CM: *Manual*, cap. X.

¹⁷⁵⁰ *Ibid.*

¹⁷⁵¹ *Ibid.*

¹⁷⁵² CM: *AS*, p. 317.

Uno de los obstáculos más habituales que dificultan que asumamos las cosas tal y como son lo constituyen «nuestros juicios, expectativas e ideas rígidas sobre cómo deberían ser las cosas».¹⁷⁵³

Normalmente, aceptamos las cosas que, de acuerdo a nuestros criterios e interpretaciones sobre la realidad, encajan dentro de lo que nuestro esquema mental nos permite estimar que está dentro de la consideración de cómo deberían ser las cosas. Sin embargo, en aquellas situaciones en las que nuestra mente dice no a lo que es, esta realiza un movimiento de contracción: aquello que vivimos no se ajusta a nuestras imágenes, creencias y expectativas, y en lugar de abrirnos a dicha experiencia, la eludimos a través de la negación, el rechazo, la evitación, etc.

- «Pensar sobre lo que sentimos en lugar de sentirlo»¹⁷⁵⁴

Pensar y preocuparnos compulsivamente es otra forma de evitar entrar en contacto directo con nuestros sentimientos. Es un hábito que responde, además, a nuestra errada creencia de que la claridad, las soluciones y las respuestas van a venir por la vía del pensamiento discursivo. Sin embargo, aunque esto sea cierto en lo relativo a los aspectos «técnicos» —o pragmáticos— de la vida, en el camino del autoconocimiento y de la sabiduría la fuente del discernimiento y de las comprensiones profundas es siempre la luz de nuestra Presencia.

La luz de la Presencia inspira y guía el pensamiento analítico, pero no procede de él. Cuando advertimos que la verdadera inspiración procede del acto simple de estar presentes y receptivos, del acto de mirar y no del de analizar o interpretar [...], crece en nosotros la confianza necesaria para abandonar la ilusoria pretensión de control que alimenta la preocupación y el pensamiento compulsivos.¹⁷⁵⁵

La aceptación real, nuestra transformación, declara Cavallé, comienza cuando empezamos a vivir desde la Presencia:

Sencillamente, dado que la Presencia es luz, pone luz donde no la hay, disuelve los nudos mentales allí donde necesitan ser disueltos, y permite la integración de las energías emocionales que en el pasado no nos atrevimos a enfrentar y a vivenciar.

No es preciso «hacer» nada al respecto. Algo tan sencillo como el «no hacer» de la Presencia es la fuente por excelencia de la transformación profunda y de la salud mental.¹⁷⁵⁶

¹⁷⁵³ *Ibid.*

¹⁷⁵⁴ *Ibid.*, p. 322

¹⁷⁵⁵ *Ibid.*, pp. 322-323.

¹⁷⁵⁶ *Ibid.*, pp. 323-324.

3.3.3. La presencia

La mente no iluminada por la Presencia [...] nos embauca, porque reproduce constantemente los argumentos falaces del yo superficial.

M. CAVALLÉ¹⁷⁵⁷

En realidad, explica Cavallé, *la Presencia en sí equivale a la aceptación*¹⁷⁵⁸: «solo el vacío lúcido de nuestra Presencia puede ofrecer el espacio que permite que todo sea lo que es».¹⁷⁵⁹

Por lo tanto, la presencia es la condición de posibilidad previa que permite la disposición básica a comprender sin identificación; a permanecer abiertos a nuestra experiencia sin distorsionarla, negarla o reprimirla; a responder en coherencia con aquello que experimentamos en todos los niveles de conciencia que están en juego en cada momento; a habitar el presente con todo nuestro ser; a mantenernos centrados en el mundo de referencia del consultante; a la ausencia de interés en llevar o guiar al consultante hacia un puerto concreto y al absoluto respeto por el autodescubrimiento personal y singular de las directrices existenciales de cada persona.

Los efectos de vivir desde esta Presencia son diversos, explica Cavallé: en primer lugar, favorecen un progresivo *centramiento*¹⁷⁶⁰ que nos permite estar en contacto con nuestro sentir presente sin identificarnos con lo que sentimos;¹⁷⁶¹ otra consecuencia, señala la filósofa, es la *lucidez creciente*:¹⁷⁶² «Al dejar de lado nuestros automatismos interpretativos, sin abandonar la fuente del discernimiento, que es la Presencia, nuestra mirada se amplía».¹⁷⁶³ Asimismo, como producto de esta ampliación de la visión, nuestras conductas se vuelven menos reactivas, más armónicas.¹⁷⁶⁴ El último efecto de habitar esta

¹⁷⁵⁷ CM: AS, cap. X: «Presencia y aceptación», p. 312.

Así describía Rogers las *propiedades curativas* que parecían tener sus palabras cuando lograba permanecer en un estado de presencia:

«Cuando logro acercarme al máximo a mi íntimo e intuitivo mí-mismo, cuando de algún modo entro en contacto con lo desconocido en mí, [...] haga lo que haga parece rebosar propiedades curativas. En tales circunstancias, mi simple *presencia* es liberadora y útil a los demás. Nada puedo hacer para forzar esta experiencia, pero cuando logro relajarme y acercarme a mi núcleo trascendental, mi conducta en la relación puede ser extraña e impulsiva, sin justificación racional ni vínculo alguno con los procesos de mi pensamiento. Sin embargo, ese extraño comportamiento, de algún modo singular, acaba siendo *correcto*; parece como si mi espíritu interno se extendiera para alcanzar el de mi interlocutor. Nuestra propia relación trasciende y se integra a algo más amplio». (ROGERS, C.: *El camino del Ser*. Argentina, Troquel, 1989, pp. 73-74).

¹⁷⁵⁸ CM: AS, p. 316.

¹⁷⁵⁹ *Ibid.*

¹⁷⁶⁰ *Ibid.*, p. 315.

¹⁷⁶¹ *Ibid.*

¹⁷⁶² *Ibid.*

¹⁷⁶³ *Ibid.*

¹⁷⁶⁴ *Ibid.*

Presencia y vivir desde ella, señala finalmente, es la *salud mental*¹⁷⁶⁵: «La Presencia y el sentir consciente constituyen el camino de la sanación».¹⁷⁶⁶

La salud emocional tiene que ver precisamente con atrevernos a concienciar, mirar a la cara y sentir todas las facetas de nuestra experiencia; [...] nada de eso nos hace daño; al contrario, que es solo su negación lo que nos hace daño.¹⁷⁶⁷

3.3.4. La neutralidad

Todo aquel que establece una relación de ayuda parte de un bagaje filosófico, de una determinada concepción de ser humano, de una cierta escala de valores.

La cuestión, por consiguiente, es cómo compaginar que el filósofo no oculte que es una persona con ideas propias y que, a la vez, sea profundamente respetuoso y no esté llevando a cabo una labor de adoctrinamiento o de transmisión de sus propias ideas.

En la consulta hay una fase inicial en que predominan las preguntas y cuyo objetivo es sacar a la luz la filosofía operativa del consultante, el pensamiento que se encarna en sus acciones, omisiones, impulsos, emociones... Cabe decir que, en esta fase, el filósofo es relativamente neutral, porque se limita a sacar a la luz los supuestos y juicios latentes en lo que plantea el asesorado. [...] El filósofo puede sugerir un juicio, plantear una hipótesis, pero siempre la ha de confirmar el asesorado. Es fundamental este *feedback* permanente para verificar que lo que sale a la luz, o que el asesor plantea como hipótesis, es verificado y reconocido por el consultante. [...] Ha de haber un reconocimiento real, sentido.

Si así se procede, en esta fase el asesor es relativamente neutral. [...] Una vez que esa filosofía operativa está expuesta, se inicia una fase diferente; en concreto, se abre un diálogo mayéutico para indagar en ella, para examinarla y cuestionarla.¹⁷⁶⁸

Cavallé explica que es en esta segunda fase en la que «fundamentalmente se plantea la cuestión de la neutralidad»,¹⁷⁶⁹ explicando su propia forma de compaginar en el diálogo el hecho de ser respetuosa y, a la vez, tener convicciones propias.¹⁷⁷⁰

En la consulta, procuro apoyarme en intuiciones filosóficas que no son polémicas, que no son ideológicas, que pueden ser integradas dentro de distintas cosmovisiones y que tienen siempre un referente experiencial en la vida del consultante.¹⁷⁷¹

¹⁷⁶⁵ *Ibid.*

¹⁷⁶⁶ *Ibid.*

¹⁷⁶⁷ CM: *Manual*, cap. X.

¹⁷⁶⁸ CM: *Manual*, cap. III: «Amor, narcisismo y comprensión». [Sesión: 11 de febrero de 2013].

¹⁷⁶⁹ *Ibid.*

¹⁷⁷⁰ *Ibid.*

¹⁷⁷¹ *Ibid.*

«Puedo acudir en la consulta a la distinción estoica entre «lo que depende de nosotros» y «lo que no depende de nosotros», y explicar por qué nuestro genuino bien solo incumbe al ámbito de lo que siempre depende de nosotros; o a la noción india de la conciencia testimonial, que nos remite a la capacidad de observar nuestro propio funcionamiento, pensamientos, conductas y emociones sin identificación.

La *neutralidad* en la concepción del enfoque sapiencial es entendida como respeto:¹⁷⁷² «en el contexto de la consulta concibo la neutralidad necesaria y posible como *respeto*: un proceso absoluto por el otro y por su proceso».¹⁷⁷³ El filósofo práctico, señala Cavallé, «es un interlocutor respetuoso, pero libre para aportar sugerencias y perspectivas nuevas cuando lo considere pertinente».¹⁷⁷⁴

El respeto por el proceso incluye, por tanto, la necesidad de ir acompañando el ritmo del consultante, lo que, según Cavallé,

implica no impacientarse, entender que el objetivo de la consulta es que esa persona dé un paso más en relación al lugar donde está actualmente (no más), sin tener objetivos previos en mente que nos conduzcan a manipular el proceso o a forzar su ritmo natural. Cuando se da ese respeto por el consultante y por su ritmo propio y cuando se avanza únicamente al hilo de lo que él va viendo y reconociendo por sí mismo, no hay lugar para el adoctrinamiento.¹⁷⁷⁵

No ha de confundirse, por tanto, la imparcialidad del filósofo con la absoluta neutralidad,¹⁷⁷⁶ señala finalmente la fundadora del ES. La relativa neutralidad del filósofo no es una *pose* o una *estrategia*,¹⁷⁷⁷ sino que se trata de una actitud auténtica y espontánea que surge de la convicción profunda de que no hay respuestas universalmente válidas y correctas.¹⁷⁷⁸ Se trata de una actitud que proviene de la comprensión de que «solo sirve de ayuda aquello que cada uno ve y descubre por sí mismo»,¹⁷⁷⁹ aquello que amplía su mirada y su conciencia. Se trata, en definitiva, de una actitud de neutralidad que surge de la comprensión y de la convicción de que «solo cada cual posee, en último término, las claves de su vida y de su destino».¹⁷⁸⁰

3.3.5. La confianza

Las necesidades básicas (vida, inmunidad y seguridad, pertenencia y afecto, respeto y autorrealización), las emociones humanas básicas y las potencialidades humanas elementales son, según todas las apariencias, neutrales, promorales o positivamente «buenas». El ansia de destrucción, el sadismo, la crueldad, la malicia, etc., parecen hasta

»Una persona cristiana puede articular dentro de su cosmovisión cristiana las intuiciones mencionadas y una persona atea puede hacerlo dentro de la suya». (*Ibid.*)

¹⁷⁷² CM: *FMV*, p. 58

¹⁷⁷³ CM: *Manual*, cap. III.

¹⁷⁷⁴ *Ibid.*

¹⁷⁷⁵ *Ibid.*

¹⁷⁷⁶ *Ibid.*

¹⁷⁷⁷ *Ibid.*

¹⁷⁷⁸ *Ibid.*

¹⁷⁷⁹ *Ibid.*, p. 59.

¹⁷⁸⁰ *Ibid.*

ahora no ser la naturaleza intrínseca, sino más bien reacciones violentas contra la frustración de nuestras necesidades intrínsecas, emociones y potencialidades.¹⁷⁸¹

Una de las actitudes fundamentales del enfoque sapiencial es la confianza en la inteligencia de la vida,¹⁷⁸² en la inteligencia intrínseca de los procesos,¹⁷⁸³ en el fondo del consultante,¹⁷⁸⁴ señala Cavallé, y añade:

Esta confianza en la vida y en los procesos naturales de las cosas no se improvisa si no se tiene ya ante la vida. [...] Si yo no sé que las emociones difíciles, que no resultan gratas, tienen algo que decirme y si no las respeto en mi vida, tampoco las respetaré en el otro. [...] mi actitud está enseñando de forma indirecta al consultante cuál tiene que ser su actitud ante su propio mundo interno. Y una actitud adecuada lo que transmite es que todo se puede ver, todo se puede integrar, todo se puede aceptar, sea lo que sea lo que surja.¹⁷⁸⁵

El yo superficial de cada uno de nosotros limita nuestra vida, nuestra capacidad de acción y nuestra aptitud y capacidad para comprender los distintos niveles en los que la realidad se desenvuelve. Y no podríamos trabajar facilitando procesos de autoconocimiento sin la confianza básica de que los procesos que favorecemos dan lugar a una mayor autonomía, libertad, autenticidad y sentido en la vida de los consultantes.¹⁷⁸⁶

La experiencia de destacados profesionales dedicados al mundo de las relaciones de ayuda y del autoconocimiento avalan los beneficios de llevar a cabo un trabajo de autodescubrimiento realizado con honestidad, compromiso y radicalidad.

Cuanta mayor sea la disonancia o desarmonía entre los niveles de desenvolvimiento de la realidad y los ámbitos de despliegue de nuestra vida, mayor incompreensión, frustración y sufrimiento emocional seremos capaces de albergar. Sin embargo, la evolución de nuestra propia madurez filosófica genera en nosotros una confianza básica en la potencia de la filosofía, en el progresivo contacto con nuestra propia verdad para transformar nuestro ser y nuestra vida, una confianza de primera mano que posibilita una arraigada fortaleza y empuje para favorecer procesos de madurez filosófica en aquellos que acuden a nosotros.¹⁷⁸⁷

¹⁷⁸¹ MASLOW, Abraham: *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del Ser*. Argentina, Troqvel, 1993, pp. 25-26

¹⁷⁸² CM: *Manual*, cap. X.

¹⁷⁸³ *Ibid.*

¹⁷⁸⁴ *Ibid.*

¹⁷⁸⁵ *Ibid.*

¹⁷⁸⁶ «La presencia o ausencia de la confianza básica es crucial [...] en el proceso de la transformación de cualquier sector del ego. Dicho paso únicamente se completa soltando la estructura particular a la que nos hemos estado aferrando. La confianza básica nos proporciona la capacidad y la disponibilidad de soltar las imágenes, identificaciones, estructuras, creencias, ideas y conceptos; los restos del pasado que conforman el ego». (ALMAAS, A. H.: *Facetas de la unidad*. Barcelona, La Liebre de Marzo, 2014, cap. 4: «Confianza básica», p. 43).

¹⁷⁸⁷ Al facilitar un clima [...] para permitir que las personas *sean* [...], no nos ponemos en manos del azar. Nos infiltramos en una tendencia que impregna la totalidad de la vida orgánica, que permite

3.4. Otras habilidades y actitudes

Habilidades dialógicas y críticas del filósofo asesor

Como ya explicamos, el diálogo mayéutico es el eje metodológico de la consulta filosófica. Ahora bien, si la mayéutica socrática se caracteriza por el arte de educir en el consultante su propia sabiduría interna desde la posición actitudinal del filósofo de alguien que de antemano «no sabe», podemos preguntarnos qué características ha de tener este diálogo y, por tanto, qué habilidades han de ponerse en juego para liderar este diálogo por parte del filósofo práctico.

Como la precursora del ES explica, las habilidades más importantes «de este arte de ayudar a que se exprese la sabiduría interna que toda persona posee son la de saber escuchar y la de saber hacer buenas preguntas».¹⁷⁸⁸

La capacidad de moderar el diálogo en el espacio de la consulta filosófica, como afirma Cavallé, exige del filósofo cualidades que no se entrenan ni adquieren necesariamente durante su recorrido formativo universitario.¹⁷⁸⁹

Saber hacer preguntas adecuadas y precisas gracias a la capacidad de estar atento y de escuchar de forma inteligente; escuchar de verdad [...]; disponer de la capacidad de inspirar, de provocar que el asesorado alumbrase su propio pensamiento; tener una actitud de respeto activo; saber detectar lo que no dice en lo que se dice: los supuestos, puntos ciegos de sus creencias limitadas, las falacias ocultas en sus razonamientos...; todo esto demanda por parte del filósofo práctico no solo calidad profesional, dominio de las habilidades filosóficas, sino, sobre todo, madurez personal y calidad humana. [...] Requiere, además, que el asesor realice de modo habitual sobre sí mismo un trabajo análogo [...]; que mantenga en su vida cotidiana un alto grado de autoconciencia y de compromiso con su congruencia.¹⁷⁹⁰

Se trata, explica Cavallé, de aplicar los métodos filosóficos fundamentales a las situaciones que los consultantes plantean:

alcanzar la máxima complejidad de la que el organismo sea capaz. Y a una escala todavía mayor, creo que sintonizamos con una potente tendencia creativa que ha formado nuestro universo. (ROGERS, C.: *El camino del Ser*, segunda parte: «Conclusiones», p. 78).

¹⁷⁸⁸ CM: *FMV*, p. 57.

¹⁷⁸⁹ *Ibid.*

¹⁷⁹⁰ *Ibid.*

Y añade:

«En cierto modo, las consultas son efectivas en la medida en que son una extensión del trabajo que sobre sí mismo realiza el asesor —filósofo práctico— y que queda bien resumido en la expresión socrática “cuidado de sí”. Los títulos y certificados del orientador no equivalen, por ello, a una competencia definitiva que le ahorre el automejoramiento permanente». (*Ibid.*, pp. 59-60).

Métodos como los siguientes: el uso del pensamiento crítico y de la lógica formal e informal, que permiten detectar los puntos ciegos y las falacias e inferencias mal realizadas en los razonamientos; el análisis conceptual o la clarificación de conceptos fundamentales; la mayéutica o el arte de preguntar; la incorporación de ideas filosóficas a las sesiones; el método fenomenológico, que ayuda al cliente a tomar contacto con su experiencia directa y a no evadirse de ella mediante el intelectualismo, las racionalizaciones y las justificaciones; el descubrimiento de creencias o visiones del mundo latentes, muy en particular, de creencias infundadas e ideas irracionales; la clarificación de valores; las estrategias de toma de decisiones, etcétera.¹⁷⁹¹

Todas estas habilidades enriquecerán el diálogo filosófico, cuya dirección dependerá, en buena parte, de la iniciativa del filósofo. Es por ello que uno de los aspectos más importantes de este arte, como afirma Cavallé, es «la capacidad de improvisación creativa, necesaria en un diálogo cuyo curso es impredecible».¹⁷⁹²

Actitud pedagógica

Como hemos expresado anteriormente, una de las direcciones hacia las que ha de apuntar el filósofo en el espacio de una consulta filosófica es el logro de una creciente independencia de pensamiento¹⁷⁹³ por parte del consultante. Este reto, en opinión de nuestra filósofa de referencia, «requiere que el filósofo adopte, en ocasiones, el papel de pedagogo»:¹⁷⁹⁴

Esto significa que, cuando lo considere oportuno, hará reflexiones relevantes e informará sobre puntos de vista alternativos y sobre nociones o teorías filosóficas que puedan enriquecer el marco de referencias del asesorado o ilustrar las conclusiones a las que este está llegando por sí mismo; también le instruirá en el arte de pensar y en las claves del pensamiento crítico.¹⁷⁹⁵

El hecho de que el filósofo, durante una consulta, adopte ocasionalmente la posición de pedagogo no ha de interpretarse, en opinión de Cavallé, como «una disminución de la imparcialidad que le exige la mayéutica»,¹⁷⁹⁶ como explicamos cuando hablamos sobre la neutralidad.

En definitiva, como declara la precursora del ES, «las sesiones de asesoramiento filosófico tienen una dimensión pedagógica»:

No se orientan solo a clarificar asuntos o conflictos puntuales, sino que, siempre que el cliente lo desee, se le instruirá en nociones y habilidades filosóficas que le permitirán ayudarse más eficazmente a sí mismo. Esto favorece la independencia del asesorado y

¹⁷⁹¹ *Ibid.*, p. 60.

¹⁷⁹² *Ibid.*

¹⁷⁹³ *Ibid.*, p. 57.

¹⁷⁹⁴ *Ibid.*

¹⁷⁹⁵ *Ibid.*

¹⁷⁹⁶ *Ibid.*, p. 58.

Esta interpretación equivaldría, según la filósofa canaria, «a malinterpretar esta última —la mayéutica— y a considerar al asesorado como un ser excesivamente débil y sugestionable». (*Ibid.*).

también su bienestar, pues la estabilidad interior no implica carecer de conflictos, sino confiar en que contamos con los recursos necesarios para manejarlos.¹⁷⁹⁷

3.5. Obstáculos en la relación entre filósofo y consultante

Cuando acompañamos o facilitamos procesos de ayuda estamos en relación con nuestros consultantes. Pero no podemos estar en una relación significativa y cercana sin afectar o ser afectados por ellos; esta es la naturaleza de las relaciones humanas.

Acompañar el complejo proceso de revisión de la filosofía que estructura y guía la vida de nuestros consultantes y su eventual transformación es aceptar el desafío de estar presentes para y con la otra persona de forma madura y responsable. Pero esta aventura puede no estar exenta de algunos obstáculos. Vemos algunos de ellos.

La proyección

Como en toda relación de ayuda, habremos de tener en cuenta ciertas cuestiones que nos servirán a la hora de enfrentarnos a algunas dificultades. Será casi inevitable que en algún momento de la relación filósofo-consultante se produzca algún tipo de proyección; en otras palabras, que sentimientos referidos a personas significativas de la vida de los consultantes —positivos o negativos— sean transferidos o proyectados hacia nosotros. Tener conciencia de que esto puede suceder nos ayuda a contextualizar y comprender la naturaleza de lo que está ocurriendo y a no responder ante ello de forma ingenua, pensando que somos los objetos de dichos sentimientos.

Asimismo, como facilitadores de un proceso de ayuda, en algún momento podrán surgir en nuestro interior sentimientos positivos o negativos —como atracción o rechazo— hacia nuestros consultantes que provienen de nuestras propias historias y necesidades pasadas.

Ante este tipo de sentimientos inesperados, y antes de rechazarlos o negarlos, deberíamos escucharlos e identificarlos de la forma más clara posible para iluminar la naturaleza de lo que ocurre. De no hacerlo, corremos el peligro de intentar dominar o controlar nuestras respuestas aun no siendo conscientes de ello.

El modo en que reaccionamos define nuestro marco de creencias y nuestro mundo emocional, y cuanto menos nos conozcamos a nosotros mismos, más posibilidades tendremos de sentirnos perdidos. Como facilitadores de procesos de iluminación filosófica de la vida de las personas, debemos saber que somos el instrumento más importante con el que contamos, por lo que ahondar en nuestro propio autoconocimiento supone una diferencia cualitativa en la efectividad de los procesos que acompañamos.

Hay señales que nos informan de los tropiezos emocionales que podemos experimentar en la relación con nuestros consultantes y es importante reconocer las

¹⁷⁹⁷ *Ibid.*, p. 70.

señales indicadoras que nos alertan sobre ellos. Podemos preguntarnos, por ejemplo, si nuestro interés o simpatía por la persona que acude a la consulta está por encima de lo esperable, y, si es así, preguntarnos sobre lo que hay detrás de ese excesivo interés. Podemos preguntarnos, también, si es el caso, qué hace que me sienta aburrido cuando estoy con un consultante, o bien, si deseo terminar antes o después de la hora nuestro espacio de encuentro. Estos son solo algunos ejemplos que podemos ampliar nosotros mismos a tenor de los aspectos problemáticos que puedan sucedernos en la relación con nuestros consultantes.

«Eludir la falsa compasión y la compulsión ayudadora»¹⁷⁹⁸

Un espejo no tiene una compulsión ayudadora; se limita a reflejar.

M. CAVALLÉ¹⁷⁹⁹

La precursora del ES explica que hemos de estar atentos a algunas actitudes que pueden interferir en la naturaleza filosófica de nuestra labor o distorsionarla. Una de estas actitudes es la necesidad o compulsión de «ayudar» a los consultantes, una necesidad que puede ocultar, según Cavallé, «la pretensión de evitar que el otro entre en contacto con las dimensiones conflictivas y dolorosas de su experiencia».¹⁸⁰⁰

Al contrario de lo que transmite esta compulsión ayudadora, nuestra filósofa de referencia, explica que

el mensaje implícito que la actitud del asesor ha de transmitir es el de que el dolor, el conflicto y la duda son creativos y podemos descansar en ellos. Por lo tanto, no hay que reaccionar de inmediato frente al dolor o el malestar del consultante; hay que dejarlos ser. Hay que ofrecer en la consulta un espacio sereno a estas experiencias.

[...] La compulsión ayudadora que se origina en la mala relación con nuestro dolor es una falsa compasión; como no quiero entrar en contacto con el dolor dentro de mí, acudo compulsivamente a resolverlo allí donde lo veo.

[...] Además, esta compulsión ayudadora nos lleva a no respetar los ritmos naturales de los procesos, a pretender acelerarlos.

En resumen, [...] esta preocupación por que realmente esa persona supere su sufrimiento y conflicto nos saca del papel que finalmente más ayuda, el más transformador: el de ser sencillamente un espejo.¹⁸⁰¹

El exceso de autorreferencialidad

Otro de los obstáculos que se dan en la consulta, explica Cavallé, es «el exceso de autorreferencialidad»,¹⁸⁰² algo normalmente generado por una identificación por parte del filósofo con el rol que desempeña¹⁸⁰³ y que, a su vez, lo lleva a apegarse a los

¹⁷⁹⁸ CM: *Manual*, cap. X.

¹⁷⁹⁹ *Ibid.*

¹⁸⁰⁰ *Ibid.*

¹⁸⁰¹ *Ibid.*

¹⁸⁰² *Ibid.*

¹⁸⁰³ *Ibid.*

resultados.¹⁸⁰⁴ Si este es el caso, se producirá un exceso de presencia personal del filósofo fruto de sentir que la consulta es un reto personal o de que hay que demostrar algo.¹⁸⁰⁵ Si se produce esto, conviene recordar que los roles son tareas que desempeñamos, y no algo que somos,¹⁸⁰⁶ recapitula Cavallé.

El exceso de referencialidad por parte del asesor, es decir, el hecho de vivir la consulta como algo personal [...] conduce a que se apegue al resultado, a que le incumba en exceso si las cosas van en una dirección o en otra y a qué ritmo se están desarrollando... Aquí hay una falta de claridad sobre lo que depende y no depende de uno. Depende de mí dar ese espacio, poner esa luz. Lo demás no depende de mí.

Aquí también late la creencia de que tenemos que solucionar todo y dar respuestas a todo.

[...] En este exceso de presencia del asesor, en este vivir lo que pasa como algo demasiado personal, se da la identificación con el rol. Estoy identificado con el rol y mi imagen está de alguna forma en juego. Me siento juzgado, percibo en los resultados de la consulta y en las impresiones del consultante una especie de juicio sobre mí, cuando la consulta es un servicio y, en ningún caso, un reto personal.¹⁸⁰⁷

Cuando tenemos una actitud adecuada, explica Cavallé, sabemos que en la consulta no hay nada personal en juego,¹⁸⁰⁸ si bien dicha distancia requiere un desarrollo previo:¹⁸⁰⁹ «esa sana desimplicación con el proceso del otro [...] solo es posible si hay a su vez una sana desimplicación con uno mismo».¹⁸¹⁰

Los roles son lo que hacemos, pero no lo que somos. Tampoco son una máscara detrás de la cual nos ocultamos.

Yo no soy mis roles. Sencillamente, en un momento dado tengo esa función. Cuando así lo vivo, no seduzco al asesorado; no genero relaciones de dependencia; no le voy a instar a proseguir, sino que le daré libertad para que esté el tiempo que considere que debe estar; no me parecerá mal que abandone el proceso cuando lo considere. Nada de eso, insisto, lo voy a vivir de una forma personal.¹⁸¹¹

«La imitación»

Otra actitud de la que nos previene Cavallé es «la imitación».¹⁸¹² Cada filósofo, explica, tiene que encontrar su propia forma de acompañar los procesos llevados a cabo en la consulta y su propio método.¹⁸¹³ Tratar de imitar a otros o intentar seguir los pasos metodológicos de una forma rígida puede ser un obstáculo.

¹⁸⁰⁴ *Ibid.*

¹⁸⁰⁵ *Ibid.*

¹⁸⁰⁶ *Ibid.*

¹⁸⁰⁷ CM: *Manual*, cap. X.

¹⁸⁰⁸ *Ibid.*

¹⁸⁰⁹ *Ibid.*

¹⁸¹⁰ *Ibid.*

¹⁸¹¹ *Ibid.*

¹⁸¹² *Ibid.*

¹⁸¹³ *Ibid.*

De alguna manera, cada filósofo habrá de encontrar un modo genuino que surja de la propia integración de la concepción teórica y metodológica a la que se adhiere, explica Cavallé. Por tanto, con el paso del tiempo, los filósofos han de encarnar un proceder en el que la naturalidad y la autenticidad sean la tónica de su actividad:

Por supuesto, podemos adoptar elementos de otros [...]. Pero solo hay que adoptar aquellos elementos que están tan armonizados con nuestra propia forma de ver las cosas que no hay en esa adopción ningún factor de imitación; aquellos elementos que podemos asumir y expresar de una forma completamente espontánea y natural, creativa, como si fuéramos nosotros quienes los hubiéramos ideado. Podemos adoptar aquello que hasta llegamos a olvidar que lo hemos adoptado porque surge de nosotros con absoluta naturalidad. Pero las referencias a modelos externos y el intento de imitarlos está abocado siempre al fracaso.¹⁸¹⁴

¹⁸¹⁴ CM: *Manual*, cap. X.

PARTE II: EL ENFOQUE SAPIENCIAL

IX. METODOLOGÍA

Dividiremos este amplio capítulo en cuatro partes fundamentales. En la primera, explicaremos el papel crucial de la comprensión de las conductas humanas¹⁸¹⁵ en los procesos filosóficos promovidos desde el enfoque sapiencial, deteniéndonos en los siete supuestos filosóficos sobre los que se asienta. En la segunda, enumeraremos y describiremos los seis errores metodológicos más comunes en los que los filósofos podemos incurrir en el desempeño de nuestra tarea. En la tercera parte nos centraremos en explicar los tres ámbitos nucleares en los que el enfoque sapiencial divide el camino del autoconocimiento filosófico, describiendo algunos de los procedimientos utilizados durante los tres ejes del proceso. En cuarto y último lugar, reseñaremos algunos de los efectos que muestran las señales inconfundibles de que el trabajo realizado se ha hecho con rigor y hondura filosóficos.

1. La comprensión de las conductas humanas

La comprensión de las conductas humanas, tal y como es concebida en este enfoque, adquiere una importancia capital en los procesos filosóficos sapienciales, pues alberga una profundidad que puede pasar desapercibida si no nos detenemos en los supuestos filosóficos implícitos que la sustentan.

Como la propia precursora del ES explica, para llegar a comprender una acción con hondura filosófica

hace falta haber asimilado en nuestra visión de las cosas ciertos supuestos filosóficos. Cuando estas ideas están completamente incorporadas en nuestro ser, inevitable y necesariamente comprenderemos. Por el contrario, si no es así, aunque tengamos buena voluntad y queramos comprender, habrá situaciones en que no podremos hacerlo por más

¹⁸¹⁵ Recordamos que el término *comprensión* en el ES se utiliza en una doble acepción: como penetración en la naturaleza de un asunto y como comprensión del sentido de las conductas humanas. La explicación de esta doble acepción quedó expuesta en el capítulo «Conceptos fundamentales» (parte II, cap. II).

que nos lo propongamos; nuestra capacidad de comprensión necesariamente se verá limitada.¹⁸¹⁶

Estos supuestos filosóficos —algunos de los cuáles se apuntaron en los capítulos I y II: «Presupuestos básicos» e «Influencias filosóficas»— son los siguientes:

1.1. Todo el mundo busca su bien¹⁸¹⁷

La comprensión real de una dinámica de actuación o de una conducta, como explica Cavallé,

requiere descubrir la filosofía operativa que subyace a la situación personal que deseamos comprender, la que revela que esta última no es arbitraria ni irracional, sino que tiene una razón de ser, y que no es puramente autodestructiva, pues de orienta a la consecución de algo que, en algún nivel de sí misma, dicha persona considera un beneficio.¹⁸¹⁸

Retomando el principio del *conatus* de Spinoza, nuestra filósofa de referencia explica que

no es optativo querer perseverar en el ser; querer, en el caso de los organismos más simples, conservar la vida, o, en el caso del ser humano, aspirar al desarrollo, a la potenciación de la propia vida, a la felicidad. No solo no es optativo, sino que este impulso constituye nuestra misma esencia. [...] el impulso más originario de la naturaleza, y también de la naturaleza humana, es este conato que nos orienta hacia nuestro bien.¹⁸¹⁹

Dado que ya hemos explicado este principio en el apartado «Conceptos fundamentales del ES», no abundaremos en las ideas que ya quedaron expuestas allí, aunque insistiremos en la de que la búsqueda de nuestro bien siempre está tamizada por nuestra subjetividad, es decir, que «en todo lo que hacemos buscamos lo que *subjetivamente* percibimos como

¹⁸¹⁶ CM: *Manual*, cap. II: «La comprensión de las conductas humanas». [Sesión: 28 de enero de 2013].

¹⁸¹⁷ *Ibid.*

¹⁸¹⁸ CM: DIÁLOGOS, p. 41.

Este principio nos remite a la argumentación de Sócrates en el *Menón*, así como al concepto de *conatus* de Spinoza o al de *tendencia actualizante* de Rogers.

¹⁸¹⁹ CM: *Manual*, cap. II.

un bien».¹⁸²⁰ Y Cavallé apostilla: «Y esto se aplica por igual al santo, al suicida, al drogadicto, al feliz, al infeliz, al hedonista, al asceta, al egoísta y al altruista».¹⁸²¹

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

¹⁸²⁰ *Ibid.*

A. H. Almaas expone esta idea de una forma simple, ejemplificándola con conductas cotidianas:

«Cuando quieres algo, intentas obtenerlo porque piensas que es bueno para ti. Si no crees que es bueno para ti, no intentarás obtenerlo. Es tan simple como eso. [...] En cada momento de nuestra vida, aquello en lo que estamos comprometidos depende de nuestra creencia acerca de lo que es bueno para nosotros o para otros.

»Incluso el asesino o el ladrón están haciendo lo que creen que es bueno hacer en ese momento. [...] Es decir, todo el mundo hace lo que cree en ese momento que es bueno. [...] esto puede que no parezca obvio; puedes pensar en experiencias en las que estás actuando o reaccionando de una determinada manera y pensando “¿Por qué estoy haciendo esto? Parece ser perjudicial.” [...] Esto podría indicar que puede que no siempre hagamos lo que pensamos que es bueno para nosotros. Sin embargo, con una investigación más profunda verás que, de hecho, lo que estás haciendo depende de una creencia acerca de lo que es bueno que es inconsciente en ese momento.

»[...] Si alguien está frenéticamente comprometido en la búsqueda de la riqueza y está dispuesto a sacrificar todo por ella, esa persona obviamente cree que es bueno para él o para ella hacerlo. Es importante darse cuenta de que esto depende de un conocimiento previo: esa persona obviamente cree que el dinero le hará feliz. Pero ¿qué ocurre si esta creencia es falsa?

»[...] Creo que está claro ahora que el conocimiento es la base de lo que hacemos en nuestra vida. Incluso hacer cosas simples en la vida, como cepillarnos los dientes, requiere conocimientos. Si no supiéramos que cepillarnos los dientes fuera beneficioso no lo haríamos.

»[...] Desde luego, algunas personas saben cuáles son las consecuencias de no cepillarse los dientes y aun así no lo hacen, así que podrías argumentar que realmente no quieren hacer lo que es bueno para ellas. Esto no es necesariamente verdad. Una persona podría saber que es bueno para ella cepillarse los dientes [...] y querer dormir hasta más tarde por la mañana en lugar de despertarse con tiempo para cepillarse los dientes. Cree, entonces, que dormir es mejor para ella en ese momento.

Enfatizo cuán importante es el conocimiento porque normalmente no vemos su valor en nuestras vidas.

»[...] Así que vemos el poder de nuestras mentes para determinar nuestras vidas en cada detalle, desde cepillarse los dientes hasta interactuar con nuestros compañeros o estudiar nuestra carrera. Nuestra mente determina cómo queremos ser, qué queremos hacer, todo, realmente, acerca de cómo vivir nuestra vida. (ALMAAS, A. H: *Diamond Heart. Book Three: Being and the Meaning of Life*. Boulder, Colorado, Shambala, 2004, pp. 132-135. [Traducción propia]).

¹⁸²¹ CM: *Manual*, cap. II.

causamos el mismo daño con la creencia latente de que ello nos permitirá eludir nuestro propio dolor e impotencia y restaurar cierto equilibrio anteriormente roto.¹⁸²²

En cuanto a aquellos que nos planteamos trabajar —o ya lo hacemos— como filósofos prácticos, Cavallé nos advierte que hemos de entrenar la capacidad de vislumbrar el sentido positivo que para cada cual tiene su forma de actuar:

Hay que ejercitarse en mirar con profundidad las conductas humanas para desvelar esta orientación hacia lo percibido como un bien, que no siempre resulta obvia de entrada. Por ejemplo, alguien tiene el hábito de criticar innecesariamente, de fijarse en los fallos ajenos y subrayarlos. ¿En qué sentido esa persona, a través de esa conducta, está buscando su bien? Quizás al rebajar a otros busca compensar un sentimiento de inferioridad y de impotencia, o bien la sensación de haber sido minimizada. Aunque la conducta no sea éticamente madura, la intención de la misma es positiva: a través de ella, esa persona busca incrementar su sentimiento íntimo de potencia. [...] Lo que habría que cuestionar es qué está entendiendo esa persona por potencia. [...] La causa de su tendencia a la crítica innecesaria radica, por tanto, en la dimensión cognitiva, en las creencias erróneas que están filtrando su *conatus*.¹⁸²³

La filósofa canaria explica que una de las reinterpretaciones más liberadoras para los consultantes es la toma de conciencia de que sus impulsos no son intrínsecamente perversos, advirtiéndole que su voluntad tiende siempre hacia el tipo de bien al que sus ideas —limitadas o no— le conducen.¹⁸²⁴

Es por ello por lo que afirma que, a través de la escucha comprensiva, el filósofo podrá retomar el propósito o la cualidad latente hacia la que tienden las conductas que están produciendo sufrimiento emocional al consultante para favorecer que este encauce dichos objetivos de un modo más constructivo, algo que el consultante podrá hacer tras la transformación de sus ideas limitadas en otras más amplias y maduras.¹⁸²⁵

Por ejemplo, quien recae frecuentemente en estados de ira comprenderá que, en último término, lo que está buscando a través de ellos es afirmar su sentido del yo, o bien expresar su intolerancia hacia lo que percibe como injusticias y hacia las personas que las cometen. En el fondo, su ira está promoviendo al menos dos cualidades: la afirmación de su sentido de ser y la justicia. Su impulso no es, por tanto, algo perverso contra lo que ha de luchar, sino una energía potencialmente constructiva que ha de saber encauzar. El problema radica en la distorsión que genera el cauce habitual constituido por concepciones erradas relativas a dónde ha de cifrar su sentido de ser y a qué ha de entender por justicia. Es en esta dilucidación, que ineludiblemente termina revelando la limitación de dichas concepciones, donde se inicia el trabajo propiamente filosófico.

El filósofo práctico, por tanto, a través de sus preguntas e intervenciones, habrá de favorecer que los consultantes resignifiquen las situaciones que plantean a fin de que

¹⁸²² CM: «La práctica filosófica», en *Apuntes Filosóficos*, vol. 20, n.º 39, 2011 pp. 119-120.

¹⁸²³ *Ibid.*

¹⁸²⁴ *Ibid.*, p. 121.

¹⁸²⁵ *Ibid.*, pp. 121-122.

puedan ampliar su perspectiva y puedan ver lo que sucede a la luz de una nueva mirada,¹⁸²⁶ pues, como afirma Cavallé:

Una simple reinterpretación y resignificación de este tipo es, en ocasiones, suficiente para que un problema desaparezca —al dejar de percibirse como tal—, para que lo que se juzgaba como un límite se redescubra como una atractiva oportunidad o para que lo que previamente se consideraba un defecto se convierta en un efectivo aliado.¹⁸²⁷

Un poco más adelante, nuestra filósofa de referencia explica que, al proceder de este modo, el filósofo estimula en el consultante nuevos modos de pensar, posibilitando que su funcionamiento mental se vuelva menos rígido y más creativo:

Este procedimiento fomenta el pensamiento creativo y la flexibilidad mental del asesorado, cualidades que le permiten abandonar su rigidez perceptiva y encontrar nuevos enfoques que le permitan ver las situaciones cotidianas bajo una nueva luz y relacionarse con ellas de un modo renovado: más veraz, creativo y constructivo.¹⁸²⁸

1.2. El mal es ignorancia¹⁸²⁹

*Saber que no se sabe es alto;
no saber y creer que se sabe es malo.
Ver malo lo que es malo
es no ser malo.
El hombre sabio no es malo
porque ve lo malo de lo malo;
por eso no es malo.*

LAO TSE, *Tao Te Ching*¹⁸³⁰

Este segundo supuesto —también desarrollado en el capítulo «Influencias Filosóficas»— está íntimamente ligado al principio anterior. Si siempre hacemos aquello que consideramos que en algún sentido es bueno para nosotros, cada vez que elijamos algo «malo» obedecerá necesariamente a un conocimiento limitado o errado de lo que es nuestro verdadero o mayor bien:

Nuestras conductas problemáticas no obedecen a impulsos originariamente autodestructivos; responden a que tenemos ideas limitadas, creencias insuficientes. Nuestros problemas se explican por los límites de nuestro discernimiento y de nuestro

¹⁸²⁶ *Ibid.*, p. 121.

¹⁸²⁷ *Ibid.*

¹⁸²⁸ *Ibid.*, p. 123.

¹⁸²⁹ CM: *Manual*, cap. II.

¹⁸³⁰ LAO TSE: *Tao Te Ching. Urdimbre verdadera del camino y su virtud*. Madrid, Visor, 2013, p. 257.

nivel de conciencia, por nuestras creencias erradas acerca de la naturaleza de nuestro verdadero bien, en definitiva, por nuestra ignorancia existencial.¹⁸³¹

La raíz última del mal no es la mala voluntad,¹⁸³² afirma Cavallé, sino la ignorancia.¹⁸³³ Pero esto, como explica, no ha de entenderse de un modo ingenuo:

En ningún caso estamos negando la existencia del mal. En nuestra experiencia cabe reconocer distintos niveles de realidad, cada cual con una lógica propia, y la afirmación de que no existe la mala voluntad solo es cierta en un nivel radical y último. En el nivel inmediato, el que alcanza la mirada cotidiana, existe la mala voluntad: alguien tiene mala voluntad con respecto a algo portador de valor cuando no quiere favorecer su potenciación. Ahora bien, si miramos más allá —y el filósofo tiene que trascender la mirada cotidiana y no quedarse en la lectura inmediata de los hechos—, advertimos que, cuando esa persona tiene mala voluntad con respecto a algo o alguien [...] es porque, como nos indicaba Sócrates, piensa que de esa manera obtiene algún beneficio; y ello por más que este supuesto beneficio no se corresponda con ningún bien objetivo.¹⁸³⁴

Por tanto, podemos afirmar, asevera Cavallé, que el mal tiene realidad, tiene efectividad, pero una realidad privativa, no sustantiva.¹⁸³⁵ El mal, declara, es ausencia de bien, un bien expresado desde niveles de conciencia limitados, desde nuestra ignorancia.¹⁸³⁶

1.3. Toda conducta humana es comprensible

Como explica la precursora del ES, este tercer supuesto se deriva de los dos anteriores:¹⁸³⁷

Todas las conductas y pasiones humanas tienen un sentido y, por lo tanto, todas pueden ser comprendidas.

Considerada la naturaleza humana y lo que le es propio, y considerada la filosofía personal de alguien en un momento dado, en ese momento no puede hacer las cosas de otra forma a como las hace. Cada uno de nosotros hace en cada momento la mejor elección posible entre el espectro de opciones que le muestra su nivel de conciencia, su grado de comprensión.

[...] No comprender que cada persona hace las cosas en cada momento como las puede hacer en ese momento está en la raíz de los estados de indignación, enfado o resentimiento crónicos.¹⁸³⁸

¹⁸³¹ CM: *Manual*, cap. II.

¹⁸³² *Ibid.*

¹⁸³³ *Ibid.*

¹⁸³⁴ *Ibid.*

¹⁸³⁵ CM: *Manual*, cap. II.

¹⁸³⁶ *Ibid.*

¹⁸³⁷ *Ibid.*

¹⁸³⁸ *Ibid.*

Es importante aclarar, sin embargo, que, como señala Cavallé, comprender no significa justificar:¹⁸³⁹

Las conductas humanas merecen una valoración ética objetiva, pueden ser calificadas como moralmente inadecuadas y, si es pertinente, pueden ser condenadas. Pero, si bien las conductas humanas pueden ser condenadas, las personas siempre pueden ser comprendidas. No es correcto transferir los calificativos que nos merecen las conductas a las personas que las realizan.

[...] En otras palabras, hay que distinguir entre la conducta considerada en sí misma y la función subjetiva que tiene para quien la lleva a cabo. Si bien la conducta puede ser dañina, incluso destructiva, y si bien puede merecer nuestra condena moral, la función subjetiva que tiene esa conducta para la persona que la realiza es siempre positiva.¹⁸⁴⁰

1.4. No hay impulsos originariamente perversos¹⁸⁴¹

Nada sucede en la naturaleza que pueda atribuirse a vicio de ella.

SPINOZA¹⁸⁴²

Esta idea, como explica Cavallé, cuestiona la creencia errónea en nuestra falta de inocencia básica u original:¹⁸⁴³

La creencia errónea de que hay impulsos intrínsecamente perversos y destructivos está vinculada a la siguiente creencia irracional enunciada por Albert Ellis:

«4 - Cierta clase de gente es vil, malvada e infame, y deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad».¹⁸⁴⁴

Se trata, explica Cavallé, de una creencia sustentada en la ilusión de una libertad absoluta basada en la idea de que los seres humanos tenemos plena conciencia y discernimiento y en la ilusión de que, por consiguiente, somos absolutamente libres.¹⁸⁴⁵

Sin embargo, como advierte la filósofa canaria, hay que distinguir entre distintos niveles de realidad, entre la *inocencia esencial* y la *inocencia existencial*.¹⁸⁴⁶ De lo que se trata, señala, es de tener una mirada profunda:¹⁸⁴⁷

¹⁸³⁹ CM: *Manual*, cap. II.

¹⁸⁴⁰ *Ibid.*

¹⁸⁴¹ *Ibid.*

¹⁸⁴² SPINOZA, B.: *Ética*. Alianza, Madrid, 2007, parte tercera, prefacio, p. 192.

¹⁸⁴³ CM: *Manual*, cap. II.

¹⁸⁴⁴ *Ibid.*

¹⁸⁴⁵ *Ibid.*

¹⁸⁴⁶ *Ibid.*

¹⁸⁴⁷ *Ibid.*

Evidentemente, muchas actitudes y conductas humanas no son inocentes. Los seres humanos pueden manipular sistemáticamente, dañar intencionadamente, disfrutar con el sufrimiento ajeno, etcétera. Se trata, sin más, de no perder de vista que el trasfondo último de todas esas conductas es el *conatus*, esto es, las cualidades esenciales de la persona pugnando por expresarse. Se trata de entender todas las conductas humanas a la luz de sus cualidades esenciales. Entonces, nuestra mirada se torna profunda. Esta ha de ser la mirada del filósofo.

Por ejemplo, vemos a alguien que ataca a otro sin un motivo justificado. [...] Pero si miramos más profundamente, quizá veamos que esa persona, a través de su conducta, se intenta defender o se intenta afirmar. Y si miramos más profundamente aún, quizá veamos a un niño cuya inocencia fue herida y que ya no cree en la bondad y en la inocencia últimas del ser humano y de la vida.¹⁸⁴⁸

Como afirma nuestra filósofa de referencia, «las conductas destructivas son inevitables allí donde están presentes ciertas creencias».¹⁸⁴⁹ Por consiguiente, estas conductas no son un desvío de la naturaleza humana, sino algo natural e inevitable, pues se siguen con necesidad de las leyes de nuestra propia naturaleza.¹⁸⁵⁰

1.5. Los cambios verdaderos vienen a través de la comprensión¹⁸⁵¹

Para comprender una conducta, explica Cavallé, hemos de comprenderla de forma multidimensional:

Comprender una conducta, por lo tanto, requiere verla no como un hecho aislado, sino en su contexto. En primer lugar, en el contexto mental de quien la realiza, esto es, en su contexto psicológico y filosófico. Y en segundo lugar, en su contexto ontológico, el que nos revela que esa persona, como todas, está buscando, a veces tortuosamente, su plenitud de ser.¹⁸⁵²

Como afirma la filósofa canaria, «Si solo vemos los modos concretos de funcionar de una persona, su manifestación particular, no la estamos viendo realmente».¹⁸⁵³

Las representaciones del consultante acerca de sí mismo y del mundo que le rodea constituyen el fundamento de su experiencia, es decir, del modo en el que vive a nivel interno y externo las distintas situaciones y retos de su vida. A medida que el consultante revela su filosofía personal, va tomando conciencia de su modo particular de estar en el mundo y de su manera de relacionarse dentro de él.

Se trata de un trabajo de comprensión que, como vimos, favorece la autocomprensión: conectar empáticamente con del mundo de referencias internas del

¹⁸⁴⁸ *Ibid.*

¹⁸⁴⁹ *Ibid.*

¹⁸⁵⁰ *Ibid.*

¹⁸⁵¹ CM: *Manual*, cap. II.

¹⁸⁵² *Ibid.*

¹⁸⁵³ *Ibid.*

consultante facilita que este se comprenda a sí mismo. De esta comprensión de sí provienen los cambios profundos y permanentes.

Los cambios verdaderos vienen a través de la comprensión. No vienen a través de la bronca, de la crítica, de la denigración, del reproche dirigido a los demás o hacia uno mismo. Todo esto puede producir un cambio superficial, pero se trata de una coacción originada en el miedo, no de un cambio real, sostenido y profundo.

Con mucha frecuencia asentimos a la creencia errónea de que el castigo y la crítica son imprescindibles para el cambio —o de que, al menos, son fuente de cambio—. Creemos que mejoraremos y creceremos solo si nos criticamos y castigamos.¹⁸⁵⁴

1.6. La comprensión y las relaciones interpersonales

La comprensión, como explica Cavallé, no solo redundaría en beneficio de la persona que se comprende a sí misma, sino que, de forma derivada, vuelve sus relaciones más transparentes y nutricias:

El ejercicio de la comprensión no solo es importante para quienes queremos establecer relaciones de ayuda [...], sino también para el propio consultante. Y no solo porque es decisivo que este se comprenda a sí mismo, sino porque la mayoría de los conflictos que el asesorado va a traer a la consulta, sobre todo los que se producen en el ámbito de sus relaciones interpersonales, se originan en un déficit de comprensión, de amor —entendiendo el amor de esta manera profunda que tiene que ver con la objetividad—. Las relaciones interpersonales se clarifican cuando se introduce el factor de la comprensión.¹⁸⁵⁵

La comprensión, al implicar el desarrollo de nuestra capacidad empática, potencia nuestra madurez afectiva y permite que las relaciones interpersonales se vuelvan menos conflictivas. Cuando soy capaz de ver y entender a los demás desde su marco de referencia interno —que, como vimos, es como Rogers definía la empatía— soy capaz de *ver* con objetividad al otro y de entender que lo que hace o lo que dice no «me lo hace o me lo dice a mí»; en otras palabras, la comprensión permite que no vivamos todo de forma personal, o sea narcisista,¹⁸⁵⁶ sino entendiendo que aquello que los otros hacen o dicen tiene una correspondencia directa con la configuración de su marco actual de creencias y con su presente nivel de su conciencia.

Lo explica Cavallé de la siguiente manera:

El narcisismo es la incapacidad para ver al otro en sí mismo y entender sus acciones desde su propio contexto. Es la tendencia a poner lo que acontece y las conductas de los demás siempre en relación a mí; la tendencia a vivir todo de una forma personal.

¹⁸⁵⁴ *Ibid.*

¹⁸⁵⁵ *Ibid.*, cap. III: «Amor, narcisismo y comprensión». [Sesión: 11 de febrero de 2013].

¹⁸⁵⁶ «El individuo narcisista no puede percibir la realidad en otra persona como diferente de la suya». (FROMM, Erich: *El corazón del hombre*. México D. F., Fondo de Cultura Económica, 2012, p. 76).

[...] La madurez afectiva equivale a la superación del narcisismo. La comprensión, asimismo, es la superación del narcisismo. Ya no interpretamos las conductas de los demás a la luz de nuestro marco de referencia, sino teniendo la capacidad de ver al otro en sí mismo y de entenderlo a la luz de su propio marco de referencia.¹⁸⁵⁷

Un poco más adelante, Cavallé explica la relación el efecto liberador de la comprensión en nuestra relación con los demás:

La comprensión depura las relaciones interpersonales porque desaparecen los vínculos de resentimiento y las exigencias: «Es que tú deberías ser...». «Es que tú deberías haber hecho...». La superación del rencor y el resentimiento, que tanto sufrimiento ocasionan en nuestras relaciones interpersonales, va de la mano de este ejercicio de comprensión.

[...] Efectivamente, la comprensión nos permite superar mucho sufrimiento inútil y ganar mucha objetividad. [...] Y el grado máximo de objetividad equivale a la capacidad de vernos con imparcialidad a nosotros mismos.

[...] La penetración psicológica y filosófica, la capacidad de visión objetiva, es directamente proporcional a la capacidad de abandonar nuestra propia perspectiva y de asumir otras. A mayor narcisismo, menor objetividad.¹⁸⁵⁸

1.7. Los defectos no tienen sustancialidad¹⁸⁵⁹

Muchos de los consultantes expresarán su necesidad de deshacerse de aquellos «defectos» que más les molestan o que menos toleran de sí mismos. En general, tendemos a considerar que nuestra personalidad está configurada por un haz de fortalezas —o virtudes— que queremos seguir conservando y cultivando y por otro de debilidades —o defectos— que deseamos erradicar. Casi todos asumimos que debemos luchar con fuerza contra nuestros defectos hasta eliminarlos totalmente y, cuando no lo conseguimos, solemos achacarlo a que nuestra voluntad no es lo suficientemente fuerte para vencerlos.

Sin embargo, lo que denominamos *defectos*, como afirma nuestra filósofa de referencia, no tienen sustancialidad.¹⁸⁶⁰ «son simplemente la expresión limitada o distorsionada de una cualidad».¹⁸⁶¹

¹⁸⁵⁷ CM: *Manual*, cap. III.

¹⁸⁵⁸ *Ibid.*

¹⁸⁵⁹ *Ibid.*, cap. II.

¹⁸⁶⁰ *Ibid.*

Así lo explica también Antonio Blay:

«Pensamos que somos una mezcla de cualidades y defectos, pero la existencia concreta está hecha solo de cualidades positivas (energía, inteligencia y amor-felicidad), [...] No hay otra cosa. Es decir, no hay en el ser humano nada que sea negativo; solo hay cualidades, no hay defectos. Las cualidades son substanciales [...] Todo lo que llamamos defectos no son más que cualidades que están insuficientemente desarrolladas. [...] Si esto se llega a ver, a intuir realmente, se pasa de una visión dualista —de dos principios que se enfrentan— a una visión no dualista, a una visión de unidad fundamental, y la dualidad se crea simplemente por ilusión». (BLAY, A.: *Ser: curso de psicología de la autorrealización*. Barcelona, Indigo, 2009, p. 27).

¹⁸⁶¹ CM: *Manual*, cap. II.

En este punto confluye con Antonio Blay, quien afirma:

Por tanto, no tiene sentido luchar contra los defectos. No se puede luchar contra algo que no existe, que no tiene entidad propia. Lo único que tiene sentido es luchar a favor de lo que sí existe y en la medida que yo lucho a favor, es decir, que ejercito más y más la inteligencia, la afectividad y la energía, eso que llamaba defecto desaparece. Y aún en el caso de defectos que no aparecen de un modo claro como déficits de una cualidad determinada, como son la crueldad, el odio, la agresividad, etc., no son más que la energía vital que a través de una idea limitada se convierte en algo que se opone a la vida.

[...] La energía está al servicio de la vida —de la supervivencia y el crecimiento del individuo y de la especie—. Pero esta misma energía, cuando por una razón u otra se reprime y cuando se adquieren ideas erróneas, se convierte en energía agresiva. [...] Es entonces cuando esta tergiversación en la mente hace que la misma energía, que en sí está al servicio de la vida, de repente aparezca yendo en contra de la vida, por tanto, la crueldad, el odio, la agresividad, etc., están hechos de cualidades; [...] Por tanto, no hay nada en nosotros que en sí sea defecto [...] y mientras no veamos esto claro seguiremos luchando contra fantasmas que no existen.

El único modo que hay para luchar contra la oscuridad es haciendo entrar la luz. No existen dos cosas: luz oscuridad. La oscuridad es el nombre que damos a la menor presencia de luz. La luz sí que es algo sustancial en sí; la oscuridad es la apariencia que adopta la menor presencia de luz, es una apariencia, no es una substancia.¹⁸⁶²

Un ejemplo de Cavallé permite ilustrar esta idea:

Por ejemplo, existe en nosotros una energía combativa que nos conduce a defender nuestra identidad y nuestra integridad [...] Pero si este impulso o *conatus*, que en sí mismo es positivo, está filtrado por nociones erróneas sobre dónde radica nuestra identidad, expresaremos agresividad en situaciones en que esta expresión está fuera de lugar o resulta desproporcionada. Por ejemplo, si estoy identificado con un yo-ideal y alguien lo cuestiona, me indignaré, pues sentiré que esa persona está atacando mi identidad. Quizá ciertos códigos sociales aprendidos me hagan cuestionar mis reacciones y luchar contra mi agresividad. Pero esta lucha contra el impulso agresivo carece de sentido porque esa energía combativa orientada a defender mi identidad es un signo de salud; si lucho contra ella, si la reprimo, me voy a volver impotente; además, si la niego, terminará aflorando bajo formas insospechadas (por ejemplo, me volveré muy agresivo con los agresivos, pues proyectaré mi agresividad en el exterior). No tiene sentido luchar contra la agresividad. Lo que tiene sentido es advertir que ese impulso en sí mismo es positivo y que el problema radica en dónde estoy cifrando mi identidad. La resolución del problema, por consiguiente, viene a través del cuestionamiento y la transformación de esas creencias limitadas.¹⁸⁶³

¹⁸⁶² BLAY, A., *op. cit.*, pp. 28-29.

¹⁸⁶³ CM: *Manual*, cap. II.

Cavallé aporta otro ejemplo:

«El egoísmo parece contrario del amor. Pero, en último término, ambos son conato, un impulso autoafirmador de la vida, del ser. El niño pequeño, que no tiene desarrolladas sus capacidades cognitivas y

1.8. El mal no tiene sustancialidad¹⁸⁶⁴

Este supuesto, señala Cavallé, se deriva del anterior:¹⁸⁶⁵ «El mal tiene realidad, tiene efectividad, y sufrimos constantemente sus efectos [...], pero se trata de una realidad privativa, no sustantiva. [...] En último término, es ausencia de bien».¹⁸⁶⁶

2. Errores que se han de evitar en la consulta filosófica

Enumeramos a continuación los errores más frecuentes en los que los filósofos prácticos podemos incurrir. Cavallé nos advierte sobre algunos de ellos:

2.1. Orientarse a resolver en lugar de a comprender¹⁸⁶⁷

La precursora del enfoque sapiencial explica que este es uno de los errores más frecuentes:

Uno de los errores más habituales es el de orientarse a resolver en lugar de a comprender. Cuando el consultante plantea una situación difícil, un conflicto, un sufrimiento, en el asesor que incurre en ese error surge el apremio por resolver el «problema». Aparece en él la «urgencia ayudadora», la urgencia por intervenir y la premura por aportar algo que resulte relevante y resolutivo. Este impulso, que puede parecer noble, es un obstáculo, pues impide tener la actitud de apertura carente de ideas previas, de la serenidad, receptividad y objetividad necesarias para ver, para comprender.¹⁸⁶⁸

Si el consultante plantea una situación problemática y aparece en el asesor una urgencia ayudadora o una urgencia por decir algo que resulte relevante, explica Cavallé, dicha prisa supondrá un obstáculo, en tanto que impedirá que el filósofo mantenga una actitud de

no puede ponerse en el lugar del otro, expresa ese conato de forma narcisista. Hay personas adultas que tampoco han desarrollado la capacidad de ponerse en el lugar del otro y que, al igual que el niño pequeño, no trascienden su propia perspectiva; o bien personas que, dado que tienen una percepción de su identidad como algo aislado ontológicamente —«mi ser es distinto del ser de los demás», «el bien del otro entra en conflicto con mi bien»—, experimentan que, para afirmar su bien, han de negar el bien de los demás. Pero el impulso en estos casos es el mismo *conatus* que se expresa en la persona altruista, si bien filtrado por un nivel de conciencia limitado. Carece de sentido pretender luchar contra ese impulso egoísta, como si el egoísmo fuera un impulso o instinto perverso que sigue vivo en uno porque no se ha luchado todavía suficientemente contra él». (*Ibid.*, p. 12).

¹⁸⁶⁴ *Ibid.*

¹⁸⁶⁵ *Ibid.*

¹⁸⁶⁶ *Ibid.*

¹⁸⁶⁷ *Ibid.*, *Manual*, cap. VI: »Segunda fase de las consultas: cuestionamiento de los juicios limitados». [Sesión: 1 de abril de 2013].

¹⁸⁶⁸ *Ibid.*

serenidad y de receptividad limpia de prejuicios o de preconceptos necesaria para comprender¹⁸⁶⁹ —con lucidez, profundidad y ecuanimidad—.

Se trata, explica la filósofa, de tener claro que el objetivo no es resolver nada, sino, sencillamente, comprender e invitar al consultante a superar esa actitud de premura que busca resultados: «Hay que invitarle a que se centre en la comprensión y a que, sencillamente, abra un espacio sereno en el que las cosas se desvelen y se muestren tal y como son».¹⁸⁷⁰ Esta es la forma de intervenir que, en última instancia, se mostrará más clarificadora y más transformadora, en la medida en que la fuente por excelencia de la transformación es la visión y la comprensión.¹⁸⁷¹

2.2. Convertir las consultas en un mero espacio de autoexpresión¹⁸⁷²

Un error común en las consultas, explica Cavallé, es convertirlas en un espacio de autoexpresión, como si eso fuera lo más importante,¹⁸⁷³ por lo que insta a los filósofos asesores a no ser conniventes con las emociones irracionales de los consultantes permitiendo que repitan sin cesar los relatos que las alimentan y con las que están identificados.¹⁸⁷⁴

Es normal que los consultantes sientan la necesidad de expresarse. La precursora del ES explica que, en un primer momento, los filósofos hemos de ofrecer un espacio para que los consultantes se expresen, pero sin perder de vista que, a continuación, hemos de proceder a evidenciar los errores perceptivos en los que arraigan sus emociones irracionales.¹⁸⁷⁵ Por tanto, no hemos de amparar su drama emocional, ya que esta escucha sistemática y repetida no ayuda.¹⁸⁷⁶

En otras palabras, Cavallé apuesta por una labor directiva que ayude al consultante a «ir un paso más allá con respecto al punto en el que está»:¹⁸⁷⁷

Yo procuro dirigirme a lo más real y más fuerte en la persona que tengo delante. [...] Ahora bien, hay que hacerlo, repito, de una forma progresiva: siempre invitando a ir un paso más allá y contando su reconocimiento en cada paso.¹⁸⁷⁸

Esta directividad, con garantía de neutralidad, está basada en la confianza del filósofo en la fortaleza de lo más genuino y real del consultante,¹⁸⁷⁹ es decir, en su anhelo de verdad;

¹⁸⁶⁹ *Ibid.*

¹⁸⁷⁰ *Ibid.*

¹⁸⁷¹ *Ibid.*

¹⁸⁷² *Ibid.*

¹⁸⁷³ *Ibid.*

¹⁸⁷⁴ *Ibid.*

¹⁸⁷⁵ *Ibid.*, cap. V: «En torno a los juicios». [Sesión: 11 de marzo de 2013].

¹⁸⁷⁶ *Ibid.*

¹⁸⁷⁷ *Ibid.*

¹⁸⁷⁸ *Ibid.*

¹⁸⁷⁹ *Ibid.*

solo esta confianza permite trascender el miedo que, de otra manera, puede conducir a algunos filósofos, como señala Cavallé, a proteger la debilidad, en lugar de la fortaleza, de los consultantes.¹⁸⁸⁰

Hay que confiar en el consultante, no hay que proteger su debilidad; hay que confiar en que la realidad es más fuerte que la ilusión y que esa persona, en el fondo, anhela realidad y no ilusión —aunque su personaje parezca aferrarse a la ilusión—. ¹⁸⁸¹

La filósofa canaria explica que en la consulta se requiere armonizar la necesidad de autoexpresión del consultante con la finalidad última de nuestra labor, lo cual implica que, sin olvidar esta demanda de los consultantes, el filósofo ha de adoptar una estrategia que apunte hacia una dirección concreta:

Esta autoexpresión tiene su razón de ser en las primeras sesiones y al inicio de las siguientes, pero el papel del asesor ha de ser claramente directivo, ha de conducir a lo esencial. Esto solo es posible si se tiene una estrategia de intervención. Si no, es bastante fácil que se sienta desbordado por el deseo de expresión del consultante y que se le pasen las horas. Hay que saber encauzar el diálogo en una línea de indagación clara. Cuando el consultante se disperse, con respeto y delicadeza se le reconduce en esa dirección. ¹⁸⁸²

2.3. Esperar que el consultante venga con la actitud 'adecuada'¹⁸⁸³

Como Cavallé reconoce, la apertura, la honestidad y la buena disposición es la actitud más habitual de los consultantes;¹⁸⁸⁴ sin embargo, afirma que «sería ingenuo pensar que todos los consultantes van a tener siempre la mejor disposición, la actitud perfecta». ¹⁸⁸⁵

El inconveniente en los casos en que encontremos una actitud que obstaculiza o dificulta nuestro trabajo como filósofos (como una conducta arrogante o manipuladora), señala Cavallé, está en no advertir que estas disposiciones del consultante constituyen material de trabajo.¹⁸⁸⁶

Es importante advertir que estas actitudes no son inconvenientes para llevar a cabo el trabajo filosófico, sino patrones limitados del consultante en los que es pertinente indagar. Dicho de otro modo, las actitudes o conductas que pueden parecer interferencias para el trabajo no son interferencias, son material de trabajo. ¹⁸⁸⁷

¹⁸⁸⁰ *Ibid.*

¹⁸⁸¹ *Ibid.*

¹⁸⁸² *Ibid*, cap. VI.

¹⁸⁸³ *Ibid.*

¹⁸⁸⁴ *Ibid.*

¹⁸⁸⁵ *Ibid.*

¹⁸⁸⁶ *Ibid.*

¹⁸⁸⁷ *Ibid.*

2.4. Dialogar con la voz del consultante que no tiene el problema¹⁸⁸⁸

Es frecuente establecer un diálogo con la voz inapropiada del consultante, advierte Cavallé, como, por ejemplo, la voz que refleja su filosofía teórica.¹⁸⁸⁹

Hemos de ser capaces, por tanto, de trascender el nivel discursivo de los relatos de los consultantes e intuir las creencias limitadas que alimentan sus pasiones, pues, como afirma la precursora del ES, «las voces que están detrás de nuestros patrones son las que no engañan, las que verdaderamente dan cuenta de nuestra filosofía operativa».¹⁸⁹⁰

2.5. Abordar de forma frontal los patrones problemáticos del consultante¹⁸⁹¹

Hay asesores, explica Cavallé, que tienden a relacionarse con los patrones limitados detectados en el consultante como si fueran algo que hay que eliminar a toda costa —esto es lo que quiere decir con la expresión «abordarlos de una forma frontal»—. ¹⁸⁹² Pero cuando actuamos así, advierte, esta actitud obstaculiza que el consultante se reconcilie con sus tendencias, con todas sus partes interiores: ¹⁸⁹³ «Cuando así procedemos, no le invitamos a reconocer cuál es la cualidad o el valor que está intentando alcanzar a través de ese patrón problemático». ¹⁸⁹⁴

Si realizamos confrontaciones directas, es probable que el consultante se sienta atacado o criticado, favoreciendo que aparezcan las respuestas o estrategias más automatizadas de su yo superficial —negación, contraataque, etc.—. No nos interesa, por tanto, discutir o generar un debate a este nivel; el valor de las intervenciones del filósofo proviene precisamente de su capacidad para ver e intervenir desde otro lugar más profundo de acogida y de respuesta.

Nuestra filósofa de referencia lo explica así:

Hay que intervenir de una forma indirecta, a la manera de las artes marciales, yendo a favor de la fuerza de ese patrón, es decir, encauzando la cualidad latente en el mismo (presente, incluso, en los patrones que parecen más negativos, absurdos y problemáticos), pero a través, eso sí, de un marco de creencias más maduro, desde un nivel de conciencia más amplio. Esto favorece que el consultante se reconcilie con aquellos aspectos de sí mismo y de su funcionamiento que más dificultad tiene para aceptar e integrar. ¹⁸⁹⁵

¹⁸⁸⁸ *Ibid.*

¹⁸⁸⁹ *Ibid.*

¹⁸⁹⁰ *Ibid.*

¹⁸⁹¹ *Ibid.*

¹⁸⁹² *Ibid.*

¹⁸⁹³ *Ibid.*

¹⁸⁹⁴ *Ibid.*

¹⁸⁹⁵ *Ibid.*

2.6. Dar consejos¹⁸⁹⁶

El último de los errores en el que los filósofos podemos incurrir es el de ofrecer consejos a nuestros consultantes: «Un error que pueden cometer los filósofos asesores es el de aconsejar [...]. Pero no somos consejeros. Nuestra actividad no consiste en dar consejos».¹⁸⁹⁷

Cavallé se apoya en una cita de Aristón para explicar la inutilidad de los consejos. Extraemos un extracto de dicha cita:

Si algo colocado ante los ojos impide la visión, debe ser removido. Mientras siga ahí enfrente, pierde su tiempo el que aconseja. [...] De igual modo que cuando algo enceguece el alma y le impide ver el orden de sus deberes, nada consigue quien aconseja [...] Porque de nada sirven las reglas mientras el error invade la mente. [...] Si no expulsas las falsas opiniones que nos enferman, ni el avaro comprenderá cómo debe usar el dinero ni el cobarde cómo ha de despreciar los peligros.

[...] ¿Para quién son necesarios los consejos —pregunto—, para quien tiene opiniones verdaderas acerca del bien o del mal o para quien no las tiene? A quien no las tiene en nada podrás ayudarlo. La opinión corriente, adversa a tus consejos, ha tomado posesión de tus oídos. Quien tiene un juicio exacto acerca de las cosas que hay que evitar y buscar sabe lo que debe hacer, aunque tú te calles. Por consiguiente, esta parte de la filosofía puede ser eliminada.¹⁸⁹⁸

¹⁸⁹⁶ *Ibid.*, cap. V.

¹⁸⁹⁷ *Ibid.*

¹⁸⁹⁸ *Ibid.*

3. Metodología

De acuerdo a la elaboración teórica expuesta en los capítulos anteriores, la metodología del ES se desarrolla teniendo en cuenta las dos facetas o dimensiones fundamentales de la tarea del autoconocimiento planteadas —aunque en la práctica, como afirma la precursora del enfoque sapiencial, se vayan desplegando al unísono—. ¹⁸⁹⁹

Cavallé fundamenta y formula de la siguiente manera estas dos vertientes del proceso filosófico sapiencial:

Nuestra plenitud ontológica no es algo aún no poseído que es preciso alcanzar en el tiempo; es lo que se desvela y permanece cuando se eliminan los equívocos que ocultan nuestra verdadera naturaleza.

[...] el sufrimiento y la insatisfactoriedad existenciales proceden, en último término, de no saber quiénes somos —de creer ser lo que no somos, es decir, de nuestras falsas nociones sobre nuestra identidad—, y de no vivir lo que realmente somos.

Esta última afirmación define una doble vertiente en la práctica del autoconocimiento. Esta requiere

- ver lo que no somos pero erradamente creemos ser, y
- vivir lo que sí somos. ¹⁹⁰⁰

3.1. Primera fase del proceso: ver lo que no somos

Como explica nuestra filósofa de referencia, para las tradiciones sapienciales que reconocen una dimensión humana que trasciende nuestra realidad psicósomática, nuestra plenitud ontológica no es una meta que se alcanza en el tiempo, sino aquello que se desvela a medida que los juicios errados, y los patrones derivados, que configuran nuestro yo superficial —la falsa identidad que oculta nuestra verdadera naturaleza— se van disolviendo. ¹⁹⁰¹

Es por esta razón que la primera actitud que se impone en el trabajo de autoconocimiento, como afirma la precursora del enfoque sapiencial, consiste en mantener activa una disposición a ver y a comprender en profundidad nuestras dinámicas, estrategias y reacciones condicionadas más habituales:

El primer requisito en esta tarea de descubrimiento es el de tener la disposición, en la vida cotidiana, a estar atentos, despiertos, teniendo un interés sincero y activo en ver lo que está pasando en nuestra vida. Si tenemos esta actitud en nuestra vida cotidiana, empezaremos a advertir que en nuestro funcionamiento se revelan [...] patrones, recurrencias. [...] Veremos que, en muchas ocasiones, no estamos realmente presentes, despiertos, sino que estamos funcionando en un circuito mecánico; que nuestras

¹⁸⁹⁹ CM: *AS*, p. 123.

¹⁹⁰⁰ *Ibid.*, pp. 122-123.

¹⁹⁰¹ CM: *AS*, p. 122.

respuestas [...] no son verdaderas respuestas, sino reacciones, porque nuestro condicionamiento responde por nosotros. Tomar conciencia de esto ya es mucho.¹⁹⁰²

La pregunta *¿quién soy?* adquiere una centralidad fundamental en el trabajo filosófico de aquellos que nos adherimos al enfoque sapiencial, por lo que el desvelamiento de la estructura del yo superficial orientará buena parte de nuestro trabajo. La tarea de filósofo es iluminar el entramado de asunciones que subyacen a las dificultades o inquietudes que los consultantes plantean. Se trata de revisar las distintas facetas de la estructura del yo superficial para que el propio consultante tome conciencia de las ideas limitadas que configuran el mapa a través del que se vive y experimenta la realidad y lleve a cabo un proceso de revisión y crítica filosóficas de los supuestos fundamentales que han configurado su cosmovisión y su existencia hasta el momento actual.

Es por ello que Cavallé admite que, aunque pueda comenzar el proceso de las consultas abordando un problema en particular, la tarea siempre deriva hacia un camino de autoconocimiento:

Generalmente, empiezo a tirar del hilo del problema concreto, de las actitudes y juicios sobre la realidad subyacentes en él, de manera que saco a la luz toda una filosofía personal. A partir de este momento, ya no me centro en el problema concreto, sino en dicha filosofía personal. Esta indagación también clarifica el problema inicial, pero la persona entiende que los frutos que está obteniendo del proceso son mucho más amplios e interesantes que la mera dilucidación de esta situación particular. De hecho, casi todas las personas [...] advierten, desde una fase inicial del proceso, que el interés de este rebasa con mucho su objetivo inicial para convertirse, finalmente, en un camino de autoconocimiento y de clarificación existencial en un sentido amplio.¹⁹⁰³

Durante el proceso orientado a ver «lo que no somos», podemos diferenciar tres momentos:

3.1.1. Advertir la naturaleza ilusoria del yo superficial

La precursora del ES explica con claridad en qué consiste fundamentalmente esta primera fase del proceso de autoconocimiento:

Ver lo que no somos pero creemos ser, requiere, en primer lugar, advertir la naturaleza ilusoria del yo superficial, su inconsistencia, pues solo cobra vida cuando nos identificamos con una determinada representación mental de nosotros mismos.

El yo superficial, señalábamos, no tiene sustancialidad. Consiste en un error perceptivo: en la identificación o confusión con una serie de juicios e imágenes sobre

¹⁹⁰² CM: *Manual*, cap. VIII: «El yo profundo». [Sesión: 22 de abril de 2013].

¹⁹⁰³ CM: «Diálogos en torno a la metodología del asesoramiento filosófico». Entrevista inédita de Teresa Gaztelu a Mónica Cavallé.

nosotros mismos [...]. El sentido de ser que nos proporciona nuestra Presencia consciente lo proyectamos y ubicamos en el conjunto de atributos y características que componen nuestra particular idea del yo. El yo identificado se olvida como sujeto, se «objetiva», se convierte en un «mi» [...]. Sentimos, de ese modo, que quien cuestiona dicha idea cuestiona nuestra identidad.¹⁹⁰⁴

Explicamos con anterioridad que buena parte de nuestro sufrimiento se origina en las arbitrarias, convencionales, acríicas y limitadas creencias que hemos asumido sobre nosotros mismos.¹⁹⁰⁵ Señalábamos también que el yo superficial, en tanto que conjunto o sistema de percepciones, imágenes y creencias con el que nos identificamos, no posee sustancialidad propia.¹⁹⁰⁶

Se trata, explica Cavallé, de una representación o constructo mental —*yo-idea*— «compuesto básicamente por nuestro autoconcepto, nuestra máscara social y nuestra imagen corporal».¹⁹⁰⁷

En el apartado dedicado al yo superficial explicábamos también que la primera actividad que hemos de emprender para acceder a la conciencia de las imágenes y creencias que sustentan nuestro yo-idea es *observar*.

Por tanto, una de las tareas que el filósofo práctico planteará a sus consultantes — una vez realizada la escucha comprensiva de las inquietudes o de los «dramas emocionales» que están alimentando su sufrimiento evitable— será la de incentivarlos a prestar más atención a su vida. Esta mayor vigilancia permite al consultante detectar y observar las situaciones que, en su cotidianeidad, activan los patrones de respuesta de su *yo superficial*, con los que responde de una forma mecánica a los estímulos del exterior.¹⁹⁰⁸

3.1.2. Descubrir el argumento de nuestro yo superficial

Ver lo que no somos, desenmascarar nuestro yo superficial, requiere, en segundo lugar, estar atentos para poder observar y descubrir el argumento dinámico que lo estructura, esto es, la naturaleza de su despliegue en acción.¹⁹⁰⁹

A lo largo de los procesos filosóficos nos daremos cuenta de que los consultantes han ido estructurando un modo de funcionar que responde, en general, al argumento vital de su

¹⁹⁰⁴ CM: *AS*, pp. 124-125.

¹⁹⁰⁵ *Ibid.*, p. 124.

¹⁹⁰⁶ *Ibid.*

¹⁹⁰⁷ CM: *AS*, p. 124.

¹⁹⁰⁸ *Ibid.*, p. 172.

Lo explica así Gurdjieff:

«(el hombre) [...] al observarse a sí mismo descubrirá una cantidad de aspectos muy importantes de su ser. Para comenzar, constatará con claridad indudable el hecho de que sus acciones, pensamientos, sentimientos y palabras, son el resultado de las influencias exteriores y que nada procede de él mismo. Comprenderá y verá que, de hecho, es un autómatas que actúa bajo la influencia de estímulos exteriores. Experimentará su completa mecanicidad». (OUSPENSKY, P. D., *op. cit.*, p. 172).

¹⁹⁰⁹ *Ibid.*, p. 125.

yo superficial; se trata de un entramado de patrones de respuesta condicionados, confeccionados al hilo de los distintos acontecimientos o dificultades de su vida.¹⁹¹⁰ Estas dinámicas, como advierte Cavallé, suelen ser bastante repetitivas y mecánicas:

Efectivamente, si estamos atentos en nuestra vida cotidiana, advertiremos cómo en nuestro funcionamiento cotidiano es posible reconocer regularidades y repeticiones inútiles o dolorosas, unas pautas limitantes que se repiten y que configuran todo un argumento vital: nos aferramos habitualmente a las mismas cosas e ideas, nos ponemos a la defensiva en las mismas situaciones, huimos de ciertas circunstancias y personas y buscamos otras, intentamos demostrar a los demás o a nosotros mismos esto o lo otro, incurrimos en las mismas emociones o conductas improductivas, etcétera. Advertiremos cómo, con frecuencia, no nos autoexpresamos libremente, no estamos realmente presentes en nuestras respuestas ni somos dueños de las mismas, sino que nuestro condicionamiento responde por nosotros, de modo que se imponen la mecanicidad y la recursividad, esto es, que reaccionamos de la misma forma ante los mismos estímulos. Esta toma de conciencia nos permite desvelar, en definitiva, los patrones y rasgos básicos del yo superficial.¹⁹¹¹

Uno de los primeros pasos de la consulta filosófica, por tanto, será estructurar los patrones limitados básicos con los que el consultante reacciona ante las situaciones que afronta en su vida cotidiana.¹⁹¹² Advertiremos entonces que el conjunto de estrategias dinámicas de su funcionamiento conforma un entramado unitario que se corresponde con lo que denominamos el *argumento vital de su yo superficial*.

Esto permitirá que, poco a poco, vayamos desvelando la naturaleza de este guion vital, el cual, como vimos anteriormente, está definido por el juego entre nuestro *yo-idea* y nuestro *yo-ideal*.¹⁹¹³ Como explica Cavallé:

La superación de la identificación con el yo superficial requiere ver nítidamente cómo opera de forma concreta y específica en nosotros el juego entre el yo-idea y el yo-ideal, así como el sinsentido de esta dinámica, el ingente sufrimiento evitable que ha traído a nuestra vida, la naturaleza contradictoria e irrealizable de sus aspiraciones y su carácter ilusorio.¹⁹¹⁴

Debido a que la condición de posibilidad de la perpetuación de nuestro yo superficial es la inconsciencia,¹⁹¹⁵ la observación de su funcionamiento nos permitirá adquirir la distancia necesaria para sacar a la luz las piezas del engranaje de nuestro personaje.

¹⁹¹⁰ *Ibid.*, p. 129.

¹⁹¹¹ CM: *AS*, pp. 129-130.

¹⁹¹² En palabras de Gurdjieff:

«La observación tendrá que enfocarse sobre los hábitos en general. Todo hombre adulto es una trama de hábitos, si bien, en la mayoría de los casos, no se dé ni siquiera cuenta de ello [...] Los tres centros (refiriéndose a los centros intelectual, emocional y motor) están repletos de hábitos y un hombre jamás puede conocerse hasta haber estudiado todos sus hábitos». (OUSPENSKY, P. D., *op. cit.*, p. 171).

¹⁹¹³ CM: *AS*, p. 130.

¹⁹¹⁴ *Ibid.*, p. 131.

¹⁹¹⁵ *Ibid.*, p. 130.

Este primer distanciamiento nos permitirá tomar conciencia de la arbitrariedad y contingencia de aquello a lo que con tanta fuerza hemos estado aferrándonos durante toda nuestra vida.

En palabras de Cavallé:

Dado que el alimento del yo superficial es la inconsciencia sobre su propia naturaleza, la observación, sin identificación, de su funcionamiento en la vida diaria irá diluyendo y desenmascarando nuestra pseudoidentidad. Los montajes del yo superficial dejarán de ser operativos, caerán por su propio peso.¹⁹¹⁶

3.1.3. Descubrir los subargumentos —o personajes secundarios— del yo superficial

Ver lo que no somos pero creemos ser, desenmascarar el yo superficial, requiere, por consiguiente, y en tercer lugar, *descubrir los subargumentos que forman parte del argumento básico del yo superficial, es decir, los personajes que constituyen su principal repertorio.*¹⁹¹⁷

Aunque hablamos de una estructura básica que parece regir el funcionamiento de nuestro personaje, al mirar en detalle cada uno de los pequeños engranajes del sistema, caemos en la cuenta de que no encajan en un todo unitario.¹⁹¹⁸ En otras palabras, nuestro *yo superficial* carece de consistencia y de unidad.

Como explica Cavallé, la cosmovisión que sostiene al yo superficial carece de coherencia interna,¹⁹¹⁹ lo cual se traduce en la práctica en la adopción de un conjunto de personajes secundarios o «yoes» de los que echamos mano a tenor de las distintas circunstancias. En otras palabras, nuestro yo superficial posee un estilo personal

¹⁹¹⁶ *Ibid.*

¹⁹¹⁷ *Ibid.*, p. 133.

En palabras de Gurdjieff:

«Cada hombre tiene un repertorio definido de papeles que desempeña en circunstancias ordinarias. Tiene un papel para cada clase de circunstancias en que se encuentra habitualmente; [...] El estudio de los papeles que cada uno desempeña es una parte indispensable del conocimiento de sí». (OUSPENSKY, P. D., *op. cit.*, p. 349).

¹⁹¹⁸ De nuevo Gurdjieff:

«El hombre no tiene un “Yo” permanente e inmutable. Cada pensamiento, cada humor, cada deseo, cada sensación dice “Yo”. [...] Cada pensamiento del hombre, cada uno de sus deseos se manifiesta y vive de una manera completamente independiente y separada de su Todo. Y el Todo del hombre no se expresa jamás, por la simple razón de que no existe como tal, salvo físicamente, como una cosa, y en abstracto, como un concepto. El hombre no tiene un “Yo” individual. En su lugar, hay centenares y millares de pequeños “yoes» separados que la mayoría de las veces se ignoran, no mantienen ninguna relación o, por el contrario, son hostiles unos a otros, exclusivos e incompatibles. A cada minuto, a cada momento, el hombre dice o piensa “Yo”. Y cada vez su “yo” es diferente. Hace un momento era un pensamiento, ahora es un deseo, luego una sensación, después otro pensamiento, y así sucesivamente, sin fin. *El hombre es una pluralidad*». (OUSPENSKY, P. D., *op. cit.*, pp. 100-101).

¹⁹¹⁹ CM: AS, p. 131.

dominante, pero, a su vez, compendia inconsistentes personajes secundarios que se activan a tenor de las distintas eventualidades acaecidas en su vida.¹⁹²⁰

3.2. Metodología de los tres momentos del proceso

3.2.1. Advertir la naturaleza ilusoria del yo-superficial

Nuestro primer objeto de investigación, explica Cavallé, serán los patrones¹⁹²¹ del consultante —y, por tanto, las creencias limitadas que los sustentan—.

Sin embargo, la precursora del ES señala que no es hasta «la segunda o tercera sesión cuando, de forma delicada, empezamos a descubrir esos hilos o patrones a partir de los cuales empezar a tirar»:¹⁹²²

Normalmente, la primera sesión es una sesión de escucha, en la que la persona se expresa, habla sobre su situación vital, conoces las circunstancias de su vida y la persona se siente escuchada. [...] No se elige un patrón aislado sin antes conocer el contexto vital del consultante.¹⁹²³

En la primera consulta, señala Cavallé, el filósofo hace de espejo.¹⁹²⁴ Sin embargo, en la información que aporta el consultante «hay cosas que son y que no son significativas, hay puntos nucleares y aspectos que se derivan de esos puntos nucleares».¹⁹²⁵ Por tanto, «se trata de descubrir las líneas maestras, lo que es realmente importante».¹⁹²⁶

Resumiendo, en la primera sesión me limito a hacer de espejo y, mediante preguntas, intento poner orden y luz en todo lo que la persona transmite, distinguir lo central de lo secundario y derivado. En la siguiente fase —que se puede corresponder con la segunda sesión—, mi forma de intervención más frecuente [...] consiste en elegir patrones, hábitos problemáticos de emoción y de conducta, para indagar en la filosofía operativa del consultante.¹⁹²⁷

¹⁹²⁰ En palabras de Gurdjieff:

«El hombre [...] es una máquina gobernada desde el exterior por choques accidentales. Cada choque llama a la superficie a uno de sus “yoes”. Con un nuevo choque, este “yo” desaparece y otro ocupa su lugar. Un pequeño cambio en el mundo circundante y he aquí otro “yo” distinto.

»Desde este momento, el hombre comenzará a comprender que no tiene el menor poder sobre sí mismo, que nunca sabe lo que puede decir o hacer al minuto siguiente y que no puede responder de sí mismo [...]. Se convencerá de que sus acciones están totalmente gobernadas por las condiciones exteriores y que no hay en él nada permanente de donde pueda proceder un control, ni una sola función permanente, ni un solo estado permanente». (OUSPENSKY, P. D., *op. cit.*, p. 173).

¹⁹²¹ «Un patrón es un hábito de pensamiento, de conducta y de emoción que se repite». (CM: *Manual*, cap. XI).

¹⁹²² CM: *Manual*, cap. V.

¹⁹²³ *Ibid.*

¹⁹²⁴ CM: «Diálogos en torno a la metodología del asesoramiento filosófico».

¹⁹²⁵ *Ibid.*

¹⁹²⁶ *Ibid.*

¹⁹²⁷ *Ibid.*

- Detectar patrones

A continuación —afirma la precursora del ES— se procede a reconocer los patrones de respuesta —mentales, emocionales y actitudinales— más reactivos y reiterativos del consultante:

Es relativamente sencillo detectar patrones, esquemas y actitudes recurrentes, pautas de conducta y emoción: tendencia a la dramatización, al victimismo, a la falta de confianza, al control, a pretender ajustar a los demás a nuestras ideas sobre cómo deberían ser las cosas, etcétera. Hay también patrones en los que hay partes interiores en conflicto y que se expresan como «quiero pero no puedo». Normalmente, se perciben ya varios patrones significativos en la primera sesión. A partir del material que aporta el consultante, a veces ordenado, a veces caótico, detecto y elijo un patrón que me parece relevante para comenzar. No es necesario que sea el patrón central. Esto es suficiente para iniciar el trabajo. Mi experiencia me demuestra que esta forma de intervención es muy útil porque donde hay patrones, recurrencias, estamos tocando emociones y conductas que son la manifestación de elementos estructurales y problemáticos en la filosofía de esa persona que es necesario desvelar.¹⁹²⁸

Aunque la tarea de detectar patrones no sea difícil, Cavallé admite que es una habilidad que se adquiere y desarrolla con la práctica y la agudización de la penetración del filósofo.¹⁹²⁹

- Sacar a la luz los juicios limitados

Durante la indagación en los patrones de conducta conflictivos, el consultante, con frecuencia, mezcla en su discurso las voces que revelan su filosofía operativa con racionalizaciones, explicaciones e interpretaciones que ha ido elaborando acerca de las situaciones en las que a menudo se ve envuelto. Esto es normal en tanto que en nuestra forma de expresión habitual no estamos acostumbrados a discriminar entre nuestras creencias, nuestras interpretaciones o las explicaciones y justificaciones que nos damos a nosotros mismos.

Es muy importante, por tanto, a nivel metodológico, que el filósofo entrene su habilidad para discriminar aquellas expresiones del consultante que sean reveladoras de su filosofía operativa de aquellas que constituyen meras interpretaciones o descripciones.

Si lo que se quiere es indagar en un determinado patrón, como explica Cavallé, se han de sacar a la luz los juicios limitados que subyacen a él y lo alimentan, para lo cual es precisa la explicitación del diálogo interno vinculado al patrón:

Una vez que se enuncia el patrón, lo que procede es rescatar el diálogo interno asociado a él: «Cuando te pasa eso, ¿qué te dices a ti mismo? ¿Qué pensamientos tienes antes y durante la activación de ese patrón?: “No hay derecho, esto es injusto, esto no debería ser

¹⁹²⁸ *Ibid.*

¹⁹²⁹ CM: «Diálogos en torno a la metodología del asesoramiento filosófico».

como es, etc.”». El asesor registra el diálogo interno de su interlocutor. [...] El diálogo interno es muy revelador, expresa la filosofía viva de la persona.¹⁹³⁰

En otras palabras, de todo el material aportado por el consultante, el filósofo práctico habrá de tener la capacidad y la habilidad para discriminar en el discurso del consultante qué partes pertenecen a los aspectos descriptivos, cuáles a los explicativos o interpretativos y cuáles están revelando el material relevante para nuestro trabajo, que son las ideas que están en la base del patrón que «somete» al consultante a través de conductas reactivas que escapan a su control y del sufrimiento emocional concomitante. Como explica Cavallé: «Hay que extraer el juicio limitado que explica la pasión».¹⁹³¹

- La neutralidad

Como ya mencionamos, la precursora del ES explica que a medida que se van elucidando los patrones y los juicios limitados que los sustentan, es imprescindible contar siempre con el reconocimiento del consultante. Esta forma de neutralidad imprime al proceso un ritmo natural que fluye en armonía con la gradual apertura de la conciencia del consultante:

Yo no «diagnostico» ni pretendo saber más sobre él que él mismo, sino que, sencillamente, le pregunto si tal cosa es de una determinada manera —porque tengo la impresión de que puede ser así—, y solo doy por buena esa hipótesis si el consultante la confirma. [...] Considero muy importante que la persona salga de la consulta sintiendo que lo que se lleva de ella lo ha visto por sí misma.

[...] Una relación de asesoramiento filosófico [...] es una invitación constante a ser mayor de edad, a que crezca la confianza del consultante en sí mismo, en su propio pensamiento. Esto es posible cuando el asesor tiene un respeto absoluto por el consultante como un individuo singular y autónomo, por su fondo insobornable, inteligente y sagrado. Por lo tanto, si yo sugiero algo (a modo de hipótesis) y el visitante no lo ve así, dejo de lado en nuestra indagación esa posibilidad. [...] incluso aunque se trate de algo manifiesto, casi evidente, si el consultante en ese momento no lo reconoce, lo pongo igualmente entre paréntesis, porque lo que me interesa es ir dando pasos sobre aquello que él puede ir viendo y tiene la capacidad de reconocer, de comprender y de asimilar por sí mismo aquí y ahora. [...] el ritmo lo va marcando su propio proceso de comprensión.¹⁹³²

Un poco más adelante, Cavallé nos previene de situarnos inadvertidamente en el lugar del experto que conoce y ve más de lo que sabe y ve el propio consultante; se trata de una actitud que hemos de evitar a fin de no terminar asumiendo sutilmente en una posición de dominio:

¹⁹³⁰ CM: «Diálogos en torno a la metodología del asesoramiento filosófico».

¹⁹³¹ CM: *Manual*, cap. IV: «Primera fase de la consulta. Extracción de los juicios limitados presentes en el diálogo interno». [Sesión: 25 de febrero de 2013].

¹⁹³² CM: «Diálogos en torno a la metodología del asesoramiento filosófico».

El asesor [...] ha de tener una gran discreción, ir acompañando al consultante y aportar solo la información que está preparado para reconocer y asumir, siendo siempre este último el que ha de corroborarla.

Esta, por cierto, es una forma de neutralidad, la neutralidad que me parece posible y deseable.

[...] Desde mi perspectiva metodológica [...] no hay neutralidad cuando se favorece una relación de dependencia sutil con respecto a una persona que supuestamente sabe mucho de ti, que ve lo que tú no puedes ver, a la que percibes, desde una posición de debilidad, como poderosa...¹⁹³³

Finalmente, Cavallé explica el peligro que corremos al adoptar ciertas actitudes —como la de erigirnos en «tutores», en el sentido kantiano— y los efectos negativos que podemos estar favoreciendo en los consultantes:

Si el asesoramiento no se reconoce en cada momento del proceso, probablemente el asesor ha asumido advertida o inadvertidamente la posición de «tutor» y está haciendo un «diagnóstico» en calidad de «especialista». [...] se trata, por el contrario, de que el asesoramiento salga de la consulta con la sensación de que se lleva lo que él ha visto, y no el diagnóstico que alguien ha hecho sobre él. Siempre hay que mantener este *feedback* con el consultante. Y si el filósofo tiene una hipótesis y el asesoramiento no la reconoce, hay que ponerla entre paréntesis.

[...] El filósofo ha de tener esta humildad en todo momento. El arte de asesorar radica en ayudar a ver. No tiene sentido el «yo lo veo, pero el problema es que tú no lo admites»; si así se procede es que no se tiene el arte de ayudar a ver. De nuevo, hay que respetar y fomentar la mayoría de edad del consultante, no hay que erigirse en su «tutor». Al otorgarle la autoridad sobre sí mismo también se evita crear una relación de dependencia.¹⁹³⁴

- Invitación a la observación

En el apartado en el que analizamos el yo superficial, insistimos en que lo primero que se impone para iniciar el trabajo de desidentificación de las creencias limitadas sobre quiénes somos es *observar*.

La observación propia constituye una actividad que facilita el primer paso hacia la desidentificación. La posición de observador traslada el *locus* desde el que reaccionamos —normalmente, el de la identificación con nuestros pensamientos y emociones—, permitiendo que se produzca un distanciamiento entre nuestro centro de atención (el *yo testigo* del que habla el vedanta advaita o el *hegemonikon* de los estoicos) y los contenidos de nuestra conciencia. Al observar nuestra experiencia —sea cual sea su forma: pensamientos, imágenes, sensaciones, memorias, etc.— y permanecer en el lugar

¹⁹³³ *Ibid.*

¹⁹³⁴ *Ibid.*

desde el que los observamos —nuestro centro de conciencia—, podemos *ver* nuestras representaciones sin necesidad de asentir a ellas.

Se trata de advertir el flujo de nuestra experiencia y permanecer en estado de observación.

Como ya explicamos, en la consulta filosófica tiene lugar una invitación a habitar el espacio de la conciencia como centro (no como contenido) para que el consultante pueda habitar la presencia lúcida donde radica nuestra verdadera identidad.

Se trata de una invitación a no aferrarnos a ningún contenido, a dejar de buscar la seguridad en los contenidos a medida que nos vamos dando cuenta de que, aunque todo lo que acontece en nuestra vida tiene un triple impacto experiencial —mental, emocional y conductual—, nuestra identidad central es más originaria que las ideas que pensamos, que lo que sentimos o que lo que hacemos.

Se trata de un trabajo de observación en el que tomamos conciencia de los personajes inauténticos que representamos a fin de no seguir identificándonos con ellos; se trata de mirar y entender sus argumentos para que la luz de nuestra propia visión y comprensión diluya los montajes sobre los que los hemos edificado y que estos dejen de operar mecánicamente.

- Desidentificación

Como señala la precursora del enfoque sapiencial, el objetivo al que tiende nuestra tarea es el de promover la desidentificación del consultante de su yo superficial. De lo que se trata, explica, es de favorecer una desidentificación.

Cuanto más se perfila y se objetiva el patrón, cuanta más distancia se toma respecto a él — y el humor es una forma eficaz de favorecer esta distancia— cada vez es más difícil que en la vida cotidiana la persona se identifique con ese diálogo interno, que represente de nuevo ese personaje del que ya se ha distanciado y al que ya ha desenmascarado.¹⁹³⁵

En la medida en que podemos ir reconociendo nuestros *patrones limitados de pensamiento-emoción-acción*, vamos adquiriendo la capacidad de desidentificarnos de ellos. Al comprender su dinámica, podemos observarlos con una mayor distancia, desenmascarar su modo de operar y descubrir el sentido o propósito que buscan.

3.2.2. Descubrir el argumento vital del yo superficial

Dijimos al comienzo de la exposición de la propuesta metodológica del enfoque sapiencial que la primera parte del trabajo podía dividirse en tres etapas.

Hemos visto que uno de los objetivos del filósofo es el de promover en los consultantes una mayor conciencia sobre su vida; el filósofo les hace una invitación a

¹⁹³⁵ CM: Manual, cap. VII: «El yo superficial». [Sesión: 8 de abril de 2013].

observar sus dificultades y patrones de conducta, a elucidar su sistema de creencias. Asimismo, a través del proceso de comprensión progresiva y del cuestionamiento de las ideas limitadas de la filosofía operativa del consultante, este va ganando en autocomprensión y objetividad.

En este segundo momento, el trabajo del filósofo asesor está orientado a la investigación del argumento principal de la vida del consultante.

- Procedimiento y sus efectos

Explicamos cuando hablábamos sobre la configuración del yo superficial y de su perpetuación que, en general, nuestro *yo-idea* se proyecta en un *yo-ideal*, configurando un argumento vital. Pues bien, a fin de facilitar la indagación sobre este punto, el filósofo práctico puede proponer al consultante, si así lo estima oportuno, un ejercicio que, aunque pueda resultar un poco largo o laborioso, puede permitir conocer los patrones limitados básicos del consultante y el argumento principal de su yo superficial.¹⁹³⁶ El ejercicio es una sugerencia que la filósofa Mónica Cavallé aporta en sus talleres de formación. La primera parte del ejercicio se inspira en una propuesta de trabajo de Antonio Blay:¹⁹³⁷ se realizan una serie de preguntas al consultante acerca de su pasado, su presente y su futuro. Se trata, explica Cavallé, de descubrir los hilos que provienen del pasado, se manifiestan en el presente y se proyectan en el futuro, percatándonos del modo en que condicionan la vida presente del consultante y explican sus dificultades.¹⁹³⁸

Una vez recogido el material del cuestionario realizado, Cavallé señala que la labor del filósofo práctico será la de ordenar el material extraído buscando patrones limitados.¹⁹³⁹ Así explica cómo ordenar y jerarquizar el material extraído:

Fuera de la consulta, procedo a ordenar el material que ha aflorado de la siguiente manera: busco los hilos conductores presentes en ese material, en concreto, los patrones limitados recurrentes más significativos, que finalmente son unos pocos (entre siete y catorce es el número más habitual). Aunque lo relevante es descubrir los patrones limitados tal y como se manifiestan en el presente, es interesante advertir cómo son hilos que vienen del pasado y que, a menudo, se proyectan al futuro.

Ya en la consulta, y en diálogo con el consultante, termino de matizar y definir esos patrones, de modo que el consultante los reconozca sin ningún género de dudas. Una vez descubiertos los patrones limitados básicos, pasamos a rescatar y a cuestionar las creencias limitadas básicas que están en su base.¹⁹⁴⁰

¹⁹³⁶ No siempre es pertinente o necesaria la realización de este ejercicio. Si el filósofo estima que, como fruto del trabajo realizado, ha obtenido un mapa completo de los patrones del consultante, se puede prescindir de él. No obstante, en los casos en que no sea así, resultará útil su realización a fin de garantizar el cierre completo de la extracción de los patrones básicos del consultante.

¹⁹³⁷ Se trata de uno de los trabajos propuestos por Antonio Blay en su libro *Ser: curso de psicología de la autorrealización* (cap. V: «Trabajo a realizar», pp. 161-162).

¹⁹³⁸ CM: Manual, cap. VII: «El yo superficial». [Sesión: 8 de abril de 2013].

¹⁹³⁹ *Ibid.*

¹⁹⁴⁰ *Ibid.*

La filósofa señala cuán clarificador resulta para el consultante descubrir que los patrones que seguirán saliendo durante el proceso de las consultas generalmente son «variaciones, derivaciones o ramificaciones de los patrones básicos descubiertos».¹⁹⁴¹

El ejercicio permite sacar a la luz el *yo-idea* —las creencias que he asumido sobre mi identidad— y el *yo-ideal* —la imagen compensatoria en la que proyecto mi anhelo de plenitud, satisfacción y felicidad—. ¹⁹⁴² Este juego entre el *yo-idea* (forjado en el pasado) y el *yo-ideal* (proyectado en el futuro) se manifiesta siempre en el presente.

Este trabajo resulta muy clarificador para el consultante porque puede ver su propio argumento vital ilusorio y darse cuenta de lo que está detrás de la forma en la que está viviendo parte de su vida (como, por ejemplo, queriendo llegar a ser «alguien» que sus padres nunca creyeron que llegaría a ser, queriendo demostrarse a sí mismo que es o no es de determinada manera, etc.).

Dado que en nosotros existe un profundo anhelo de plenitud, el contraste entre este anhelo y la sensación de limitación resultante de habernos identificado con una autoimagen —yo-idea— suscita la necesidad apremiante de crear una imagen ideal de uno mismo que proyectamos en el futuro. Consideramos que cuando la realicemos (cuando obtengamos reconocimiento, consigamos demostrar esto y lo otro, seamos de tal manera, tengamos tal tipo de experiencias...), y solo entonces, nos sentiremos completos y plenos. Esta imagen idealizada, que suele ser lo contrario de lo que experimentamos como limitado en el presente, en la que proyectamos nuestro anhelo de plenitud, satisfacción y felicidad, constituye el «yo-ideal».¹⁹⁴³

La precursora del ES advierte que, a veces, al desidentificarse con el yo superficial que una persona ha representado durante casi toda la vida, puede experimentar cierto vértigo.¹⁹⁴⁴ El consultante puede preguntarse: «Si no soy ese personaje, entonces ¿quién soy?». ¹⁹⁴⁵ Nuestros personajes nos proporcionan un sentimiento de identidad, explica Cavallé, un sentido de identidad cuyo argumento hemos vivido a veces con mucha pasión¹⁹⁴⁶ (a pesar de su falta de sustancialidad), por lo que al cuestionarlo se va dando una «progresiva sensación de desnudez»:¹⁹⁴⁷

Esos personajes nos han revestido, nos han proporcionado un sentimiento de identidad, aunque sea falaz. Nos hemos identificado con esas creencias sobre nosotros mismos y con los patrones asociados y hemos vivido el argumento del personaje con gran carga emocional, con mucho dramatismo, con mucha pasión. Nos hemos enamorado de ese yo-

¹⁹⁴¹ *Ibid.*

¹⁹⁴² «Recordemos que en nosotros existe un anhelo de plenitud y este anhelo entra en contradicción con la autolimitación fruto de habernos identificado con ciertas creencias limitadas; este contraste produce una necesidad apremiante de proyectar una imagen en el futuro con la que considero que cuando logre eso, cuanto tenga ese reconocimiento, cuando tenga tal tipo de experiencia, etc., entonces seré pleno y feliz». (*Ibid.*).

¹⁹⁴³ *Ibid.*

¹⁹⁴⁴ *Ibid.*

¹⁹⁴⁵ *Ibid.*

¹⁹⁴⁶ *Ibid.*

¹⁹⁴⁷ *Ibid.*

ideal con el que tanto hemos fantaseado, nos hemos alegrado cuando las situaciones o personas lo han reforzado, y entristecido cuando lo han cuestionado. Estamos sugestionados e identificados completamente con esta representación; la vivimos con mucha pasión porque hemos creído —y esta es la clave— que en ella está en juego nuestra identidad, el llegar a ser lo que realmente somos, nuestra realización, nuestra felicidad. Desde este supuesto, es lógico que haya un gran apego al yo superficial.

Efectivamente, si toda la vida hemos estado representando un personaje dominante o varios, puede darse una sensación de vértigo al cuestionarlos. Aparece entonces la pregunta: «¿Quién soy yo?».

[...] este trabajo sería imposible de llevar a cabo si simplemente se diera una dinámica de desidentificación, de ver lo que no soy y he creído ser, es decir, si no hubiera un trabajo paralelo que me permitiera empezar a reconocer, vivir, sentir y experimentar otra forma alternativa de sentirme ser. Tengo que vivenciar mi identidad de una forma mucho más auténtica, de una forma que tenga sabor de realidad y tal consistencia que el yo superficial caiga por su propia inconsistencia, por su propio peso. Si no hubiera esta segunda vertiente, efectivamente, se caería en una especie de nihilismo, de vacío; en este caso, es normal que se experimenten muchas resistencias a la hora de abandonar esas identificaciones porque, de alguna manera, hacerlo equivale a morir, a dejar de ser, a dejar de existir.¹⁹⁴⁸

Cuando en nuestra vida diaria nos identificamos con un determinado diálogo interno a través del cual interpretamos una situación concreta, encarnamos la representación de un personaje.¹⁹⁴⁹ Este personaje, en sí mismo, no tiene sustancialidad;¹⁹⁵⁰ es decir, únicamente sale a escena en la medida que la persona permanece identificada con aquellas creencias que le dan vida.¹⁹⁵¹ Pero cuando la persona deja de sostener y alimentar el diálogo interno que está edificando el personaje, este se desintegra.¹⁹⁵² Por tanto, nuestros personajes son la representación que surge a partir de la identificación con un determinado diálogo interno;¹⁹⁵³ si se cuestionan los juicios que sostienen ese diálogo interno y dejamos de identificarnos con él, el personaje desaparece.¹⁹⁵⁴

En la vida cotidiana, cuando nos identificamos con un determinado diálogo interno (en el que hay implícitas una serie de creencias limitadas sobre nosotros mismos, sobre la realidad y sobre cómo deberían ser las cosas), empezamos a representar un personaje. En este contexto la palabra *personaje* incluye siempre un componente de inconsciencia, identificación e inautenticidad.¹⁹⁵⁵

El filósofo práctico, en consecuencia, podrá facilitar la desidentificación del consultante invitándolo, una vez se haya dado cuenta del relato dramático (en sentido literal o teatral) de su personaje, a tomar distancia de su representación y a ocupar el lugar del testigo (o

¹⁹⁴⁸ *Ibid.*

¹⁹⁴⁹ *Ibid.*

¹⁹⁵⁰ *Ibid.*

¹⁹⁵¹ *Ibid.*

¹⁹⁵² *Ibid.*

¹⁹⁵³ *Ibid.*

¹⁹⁵⁴ *Ibid.*

¹⁹⁵⁵ *Ibid.*

espectador) de su propia actuación.¹⁹⁵⁶ Desde este lugar será más fácil para el consultante darse cuenta del guion del personaje al que está dando vida;¹⁹⁵⁷ podrá observar cómo se activa o desactiva la mecanicidad de sus respuestas.¹⁹⁵⁸

A partir de esta toma de conciencia, el consultante podrá abrirse a cada situación de modo novedoso, dejando que cada evento impacte en él sin los esquemas previos con los que solía interpretar y juzgar los acontecimientos o a los demás, respondiendo en cada circunstancia con la acción que surja del contacto con su experiencia actual:

Tenemos, por lo tanto, dos opciones: podemos vivirnos como un personaje completamente identificado con su papel, con su representación, o podemos tomar distancia y ser testigos de la representación. Desde el momento en que tomamos distancia y observamos el diálogo interno, se abre un espacio que posibilita dar una nueva respuesta en las situaciones de siempre; podemos interpretar esas situaciones de una forma diferente, de modo que nuestras conductas y emociones, en esas situaciones, también sean nuevas.¹⁹⁵⁹

En la medida en que la mayor parte de nuestras pautas emocionales y conductuales se sostienen y se perpetúan sobre la base de unos determinados patrones de pensamiento,¹⁹⁶⁰ el filósofo, como explica Cavallé, ha de proceder, mediante preguntas, a facilitar la explicitación de las creencias implícitas en dichas dinámicas conflictivas.¹⁹⁶¹ La filósofa indica uno de los procedimientos con los que podemos llevar a cabo esta labor:

Una forma sencilla de conseguirlo es pedir al asesorado que describa el diálogo interno que mantiene antes y durante la activación de las mismas.

[...] El asesorado se sorprende en ocasiones al descubrir la naturaleza de su diálogo interno. Advierte que muchas de las creencias que lo estructuran tienen un origen arbitrario —ligado, por ejemplo, a factores estrictamente psicobiográficos—. [...] En otras ocasiones, siente conformidad con las creencias descubiertas, aunque admitiendo que traen conflictos improductivos a su vida. En este caso, un proceso de refutación puede ayudar a desvelar dónde radica la limitación de sus planteamientos, qué elementos valiosos hay en ellos que justifican su renuncia a cuestionarlos, y qué matices ausentes o qué creencias asociadas pueden estar desvirtuándolos. Cuando dicha toma de conciencia es plena, no parcial, dichos errores y sus consecuencias en la vida cotidiana terminan cayendo por su propio peso.¹⁹⁶²

Con posterioridad, a medida que cuestionamos los juicios del guion del personaje y se interpretan de forma nueva las situaciones en las que cobra vida, el consultante comienza a responder con mayor espontaneidad y creatividad a las situaciones que previamente desencadenaban el funcionamiento de su yo superficial. Asimismo, cuando su

¹⁹⁵⁶ *Ibid.*

¹⁹⁵⁷ *Ibid.*

¹⁹⁵⁸ *Ibid.*

¹⁹⁵⁹ *Ibid.*

¹⁹⁶⁰ CM., art. cit., p. 135.

¹⁹⁶¹ *Ibid.*

¹⁹⁶² *Ibid.*, pp. 135-136.

interpretación cambia, se transforman de forma concomitante las emociones antes desencadenadas por sus rigidizados patrones. El consultante, como indica Cavallé,

aprende a ser dueño de sus respuestas no reaccionando mecánicamente ante las situaciones habituales, sino eligiendo libremente una nueva forma de pensar, la más adecuada y realista, y una nueva línea de acción. El asesorado comprende que dichas pautas no eran algo intrínseco a su persona, sino meros hábitos adquiridos por inadvertencia, y mantenidos por la falta de autoexamen. De hecho, cuando alguna de esas pautas desaparece, no solo sigue siendo él mismo, sino que siente una incrementada libertad y autenticidad.¹⁹⁶³

3.2.3. Descubrir los subargumentos —o personajes secundarios— del yo superficial

Podríamos decir que en este proceso intentamos identificar los diferentes yoes (Gurdjieff) de los que hablábamos en el apartado dedicado al yo superficial.

Aunque solemos pensar que somos un yo unitario y que cuando decimos: «yo pienso», «yo quiero», «yo siento», «yo actúo»... es siempre un mismo sujeto el que dice «yo», esta afirmación no es del todo correcta. Si bien nuestro «yo profundo» es uno, habitualmente este suele quedar oculto bajo una multiplicidad de «yoes» psicológicos que también conviven en nosotros. Cada uno de estos «yoes» tiene sus creencias específicas, las cuales alientan determinadas pautas de emoción y de conducta.¹⁹⁶⁴

- El trabajo con patrones que generan división interna

Es hábil en el discurso y capaz de persuadir y de refutar el mismo el que puede mostrar a cada uno la contradicción por la que yerra y presentarle claramente cómo no hace lo que quiere y hace lo que no quiere. Y es que, si alguien le demuestra esto, él, por sí mismo, se apartará de ello. Pero mientras no se lo demuestres, no te extrañes de que persista. Lo hace porque tiene la representación de que es correcto. Por eso, también Sócrates, confiando en esta facultad, decía: «Yo no acostumbro a presentar ningún otro testigo de lo que afirmo, sino que me basta siempre con mi interlocutor y lo someto a su voto y le invoco como testigo y aun siendo uno me basta frente a todos». Y es que sabía qué mueve al alma racional en la balanza. La inclinará, quieras o no, el guía racional. Muéstrale la contradicción y se apartará.¹⁹⁶⁵

Como explica nuestra filósofa, dentro de las situaciones planteadas en la consulta, hay algunas dinámicas con las que es útil trabajarlas como si se trataran de distintos «yoes» o partes de nosotros mismos:¹⁹⁶⁶

¹⁹⁶³ *Ibid.*, p. 136.

¹⁹⁶⁴ CM: *FMV*, p. 235.

¹⁹⁶⁵ EPICETEO: *Disertaciones por Arriano*. Madrid, Gredos, 2010, Libro II, cap. XXVI: «Qué es lo propio del error», 4-7, p. 259.

¹⁹⁶⁶ CM: *Manual*, cap. VII.

Hay un subgrupo de situaciones estructuralmente más complejas porque intervienen en ellas distintos sistemas de creencias que operen en diferentes niveles de la persona. Se reconocen porque la experiencia subjetiva del asesorado es de división interior, de bloqueo de la voluntad, de incapacidad para hacer lo que racionalmente sabe que le beneficia: «sé lo que es bueno para mí, pero no lo hago», «quiero, pero no puedo», «hago lo contrario de lo que debería hacer»... [...] Muchos cifrarían la causa de estas experiencias en una voluntad débil. Personalmente, considero que en la raíz de muchas de estas situaciones también cabe encontrar creencias [...] que están operando a distintos niveles, uno de los cuales no suele ser consciente para el asesorado.¹⁹⁶⁷

Este tipo de patrones, explica Cavallé, se suelen vivenciar como si una «parte» de nosotros quisiera alcanzar un objetivo concreto y hubiera otra «parte» que obstaculizara o interfiriera en nuestro empeño, una parte que no va en la misma dirección.¹⁹⁶⁸ Cuando aparecen este tipo de dinámicas, señala Cavallé, es útil trabajarlas mediante la descripción de dos personajes aparentes en conflicto:¹⁹⁶⁹

Es posible abordar estas situaciones describiendo las distintas pautas por separado, es decir, los distintos «personajes» en juego: el que quiere y el que no quiere, el que desea y el que no puede (emociones, conductas y creencias de cada uno, así como el beneficio buscado). Esta descripción permite comprender que [...] es la divergencia entre estos objetivos y creencias —no la falta de voluntad del yo— lo que dota a la conducta de un aspecto contradictorio o errático. Se trataría de retomar las cualidades legítimas que ambas pautas buscan promover [...] y detectar las creencias limitadas que imposibilitan la integración creativa y armónica de ambas cualidades.¹⁹⁷⁰

Dichos personajes, esas «partes» del yo, son solo constelaciones de creencias que dan lugar a pautas de emoción y de conductas diferentes¹⁹⁷¹. En otras palabras, «aunque ontológicamente somos uno, psicológicamente no siempre nos vivimos como una unidad».¹⁹⁷² Por tanto, se trata de favorecer, a través de este trabajo de autoconocimiento, un proceso de integración y de unificación de nuestra identidad.¹⁹⁷³

- Procedimiento

La propuesta metodológica del ES, cuando se dan estas situaciones, estos patrones más complejos, es la siguiente:

«La expresión *partes del yo* es metafórica; apunta, sencillamente, a las distintas constelaciones de creencias con las que temporalmente nos identificamos, cada una de las cuales genera una pauta de conducta y de emoción específica». (CM: *Manual*, cap. VII).

¹⁹⁶⁷ CM, art. cit., pp. 136-137. También en DIÁLOGOS, pp. 64-65.

¹⁹⁶⁸ CM: *Manual*, cap. IV.

¹⁹⁶⁹ *Ibid.*

¹⁹⁷⁰ CM, art. cit., p. 137.

¹⁹⁷¹ CM: *Manual*, cap. VII.

¹⁹⁷² *Ibid.*

¹⁹⁷³ *Ibid.*

1. Reconocer las partes en juego:¹⁹⁷⁴ «Sugiero al asesorado que ponga un nombre a cada parte, un nombre que refleje algunas de sus características».¹⁹⁷⁵
2. Pedir que cada una de esas partes exprese sus creencias, necesidades y objetivos:¹⁹⁷⁶ «A continuación, pido que cada una de esas partes se exprese, que diga lo que siente, lo que necesita, lo que busca, lo que piensa sobre la situación y sobre la otra parte».¹⁹⁷⁷
3. Reconocer los objetivos valiosos que busca promover cada parte:¹⁹⁷⁸ «Una vez que una parte se ha expresado, pido al consultante que reconozca cuáles son los valores o las cualidades positivas que esas partes quieren promover».¹⁹⁷⁹
4. Buscar cuáles son los juicios limitados que están impidiendo que esas dos partes se integren y armonicen, que los valores que intentan promover vayan de la mano (ej.: mi bien entra en conflicto con el bien de los demás).¹⁹⁸⁰
5. Desde una posición de testigo, y tras haber cuestionado y transformado esas creencias limitadas, advertir cómo, desde el nuevo marco de creencias, esas partes pueden darse la mano e integrar sus objetivos.¹⁹⁸¹

- La integración de nuestras partes interiores

Como explica Cavallé, el descubrimiento de que nuestras conductas, también las problemáticas, están buscando actualizar una cualidad latente permite que los consultantes escuchen, comprendan y se reconcilien con las «partes» de sí mismos con las que anteriormente estaban en lucha:

El descubrimiento del sentido de aquellas conductas a las que previamente no veíamos ningún sentido nos permite reconciliarnos con todas nuestras partes interiores. Esto es fundamental, porque la vivencia que se suele tener cuando hay un conflicto de este tipo es la de que una parte es sensata o fuerte y la otra, irracional o débil, y que, para que la parte sensata se salga con la suya, la otra tiene que dejar de existir. Resulta revelador comprender que este planteamiento no tiene fundamento. La reconciliación con todas nuestras partes interiores pasa por escucharlas, comprenderlas e integrarlas, en lugar de descalificarlas o pensar que una parte tiene que desaparecer para que la otra pueda desarrollarse; esto último, de hecho, equivale a pretender aniquilar una parte de nosotros mismos, a pretender suprimir un anhelo que nos es constitutivo.¹⁹⁸²

Nuestra filósofa explica que, en general, no poseemos un sistema de creencias configurado como un todo estructuralmente coherente,¹⁹⁸³ lo cual acaba obstaculizando o

¹⁹⁷⁴ *Ibid.*

¹⁹⁷⁵ *Ibid.*, cap. IV.

¹⁹⁷⁶ *Ibid.*, cap. VII.

¹⁹⁷⁷ *Ibid.*, cap. IV.

¹⁹⁷⁸ *Ibid.*, cap. VII.

¹⁹⁷⁹ *Ibid.*, cap. IV.

¹⁹⁸⁰ *Ibid.*, cap. VII.

¹⁹⁸¹ *Ibid.*

¹⁹⁸² *Ibid.*, cap. IV.

¹⁹⁸³ CM, art. cit., p. 137. También en DIÁLOGOS, p. 66.

impidiendo que confirmamos a nuestra vida un sentido integrado y una trayectoria unitaria: «La unificación psicológica es una tarea que pasa por la depuración e integración filosófica de nuestras creencias: estas han de ser coherentes entre sí, serlo a su vez con nuestras acciones, y estar armonizadas con nuestro ser».¹⁹⁸⁴

3.3. Segunda fase del proceso: cuestionamiento y transformación de juicios

Puesto que «casi todas nuestras pautas de emoción y de conducta arraigan en un determinado patrón de pensamiento»,¹⁹⁸⁵ el examen activo y continuado de las convicciones de los consultantes es uno de los procedimientos básicos de la metodología del ES.¹⁹⁸⁶

Tanto en las ocasiones en las que consultante descubre que sus creencias no son verdaderamente propias como en las que, aun en conformidad con ellas, reconoce su ineficacia u otras consecuencias negativas, el proceso de cuestionamiento y refutación ayuda tanto a clarificar la limitación de los planteamientos expuestos como, en su caso, a tomar conciencia de los apegos que están impidiendo que el consultante ponga en tela de juicio las creencias que en un momento determinado de su vida asumió como verdades incuestionables:

En este caso, un proceso de refutación puede ayudar a desvelar dónde radica la limitación de sus planteamientos, qué elementos valiosos hay en ellos que justifican la renuncia a cuestionarlos y qué matices ausentes o qué creencias asociadas pueden estar desvirtuándolos.¹⁹⁸⁷

Pasamos a revisar ahora la forma dialogada que recorre todo el proceso filosófico y las características del diálogo constante entre el filósofo y el consultante.

3.3.1. El diálogo como eje metodológico

El enfoque sapiencial, como ya vimos, reivindica y acoge el diálogo de inspiración socrática como eje metodológico.

En los orígenes de la filosofía, el diálogo era el método por excelencia de la reflexión filosófica. Se consideraba que las características del diálogo genuino [...] lo convertían en un medio particularmente apto para la indagación filosófica, para la búsqueda desinteresada de la verdad.¹⁹⁸⁸

El diálogo filosófico en el que se embarca el filósofo práctico con su consultante tiene lugar entre interlocutores que libremente deciden transitar un recorrido de hondura

¹⁹⁸⁴ *Ibid.*

¹⁹⁸⁵ CM: DIÁLOGOS, p. 62.

¹⁹⁸⁶ *Ibid.*

¹⁹⁸⁷ *Ibid.*, p. 63.

¹⁹⁸⁸ CM: *FMV*, p. 53.

filosófica en la que ninguno renuncia a su autonomía de pensamiento.¹⁹⁸⁹ El diálogo genuino, explica Cavallé, se da, por tanto, entre posiciones jerárquicamente iguales que no reconocen ninguna autoridad externa:¹⁹⁹⁰ «Nadie impone a otro su punto de vista, sino que los dialogantes colaboran en un proceso conjunto de descubrimiento de la verdad».¹⁹⁹¹

La voluntad de dialogar, en opinión de Cavallé, comporta, entre otras, los siguientes requisitos:

- Estar dispuesto a cuestionar los propios puntos de vista.¹⁹⁹²
- Empatizar con nuestro interlocutor.¹⁹⁹³
- Reconocer su derecho a pensar de forma libre y autónoma.¹⁹⁹⁴
- Tener un interés genuino por lo que expresa.¹⁹⁹⁵
- Tener la voluntad de comprender el trasfondo desde el que cobra sentido lo que dice.¹⁹⁹⁶
- Buscar un espacio común que sirva de punto de partida a la indagación.¹⁹⁹⁷

El diálogo mantenido en una consulta filosófica, explica la precursora del ES, «constituye un espacio libre y abierto de investigación»:¹⁹⁹⁸ ambos interlocutores —filósofo y consultante— se adentran en un viaje de trazos no marcados en el que, no obstante, se potencia la independencia y autonomía del pensamiento del consultante¹⁹⁹⁹ para que este vaya rotulando los perfiles de su propio mapa.

La igualdad jerárquica postulada no significa una simetría absoluta entre los interlocutores,²⁰⁰⁰ explica Cavallé: el filósofo práctico, además de contar con una formación académica específica,²⁰⁰¹ encarna cierta madurez filosófica personal²⁰⁰² que le dota de una mayor perspectiva y objetividad.²⁰⁰³ La paridad señalada, aclara, apunta más bien a la actitud del filósofo de no erigirse en un referente de autoridad,²⁰⁰⁴ sino, en todo caso, en alguien que invita, sugiere o realiza aportaciones a fin de ser revisadas en un

¹⁹⁸⁹ *Ibid.*

¹⁹⁹⁰ *Ibid.*

¹⁹⁹¹ *Ibid.*

¹⁹⁹² *Ibid.*, p. 54.

¹⁹⁹³ *Ibid.*

¹⁹⁹⁴ *Ibid.*

¹⁹⁹⁵ *ibid.*

¹⁹⁹⁶ *Ibid.*

¹⁹⁹⁷ *Ibid.*

¹⁹⁹⁸ *Ibid.*, p. 55.

¹⁹⁹⁹ *Ibid.*

²⁰⁰⁰ *Ibid.*

²⁰⁰¹ *Ibid.*

²⁰⁰² *Ibid.*

²⁰⁰³ *Ibid.*

²⁰⁰⁴ *Ibid.*

espacio de reflexión mutua apelando en todo momento a la responsabilidad y autonomía del consultante sobre sí mismo.²⁰⁰⁵

En coherencia con lo señalado, el filósofo, como vimos, evitará los roles de consejero paternalista o de solucionador de problemas.²⁰⁰⁶ La actitud del filósofo durante el diálogo, en consecuencia, será la de fomentar que el consultante encuentre sus propias respuestas y descubra los recursos internos que le permitan afrontar con responsabilidad y consecuencia sus decisiones vitales.²⁰⁰⁷ El filósofo ha de ser, por tanto, *respetuoso, tolerante e imparcial*²⁰⁰⁸ a fin de no imponer su visión del mundo ni sus valores.²⁰⁰⁹

Como ya dijimos, el diálogo filosófico desde la propuesta del ES encuentra su inspiración en la mayéutica socrática,²⁰¹⁰ en el «arte de partear»,²⁰¹¹ un arte que, como explica Cavallé, favorece la adopción de ciertas disposiciones que promueven la apertura a la verdad de sí:

Antaño, el diálogo era esencial a la filosofía por su capacidad de armonizar al hombre con el Logos y de abrirle a la verdad. También porque requiere y favorece ciertas virtudes y disposiciones imprescindibles en el verdadero filósofo. [...] Reconocían [...] en el diálogo la virtud de aunar lo abstracto y lo concreto, de adaptar las ideas genéricas a las necesidades y peculiaridades de los interlocutores, lo universal a lo particular (a la persona real en su aquí y ahora).²⁰¹²

¿Qué es, por tanto, aquello que determina que la conversación que establece el asesor y la persona que acude a él sea de naturaleza filosófica? Recordamos, de la mano de la precursora del ES, las características necesarias que para que una conversación cumpla con dicha naturaleza.

El diálogo entre el filósofo y el consultante *es de naturaleza filosófica*, explica Cavallé:

1. «Si tiene por objeto las concepciones de uno mismo y del mundo que están en la base de las situaciones expuestas por el asesorado».²⁰¹³
2. «Si se sustenta en un compromiso firme con la verdad, entendida no en sentido abstracto o teórico, sino como sinónimo de veracidad».²⁰¹⁴
3. Si plantea preguntas radicales, es decir, si indaga sobre las cuestiones que dotan a la vida de dirección, unidad y sentido.²⁰¹⁵

²⁰⁰⁵ *Ibid.*

²⁰⁰⁶ *Ibid.*, pp. 55-56.

²⁰⁰⁷ *Ibid.*, p. 56.

²⁰⁰⁸ *Ibid.*

²⁰⁰⁹ *Ibid.*

²⁰¹⁰ *Ibid.*

²⁰¹¹ *Ibid.*

²⁰¹² *Ibid.*, p. 54.

²⁰¹³ CM: EL ASESORAMIENTO, p. 662.

²⁰¹⁴ *Ibid.*

²⁰¹⁵ *Ibid.*

4. «Si las situaciones o problemas planteados [...] se dilucidan a la luz de la vida de esa persona, y de la persona misma, entendidas como un todo unitario e idiosincrático».²⁰¹⁶

- El objetivo del diálogo

El siguiente fragmento de la obra *Sobre el diálogo*, de David Bohm, recoge el espíritu de apertura y de radicalidad que sustenta la dirección de todo diálogo que tenga como ideal regulador el desvelamiento de la verdad:

El objetivo del diálogo no consiste en analizar las cosas, imponer un determinado argumento o modificar las opiniones de los demás, sino en suspender las propias creencias y observarlas, escuchar todas las opiniones, ponerlas en suspenso y darnos cuenta de su significado. [...] Entonces resultará evidente que nuestras opiniones están basadas en creencias y no son tan importantes. Entonces podremos avanzar creativamente en una dirección diferente. Tal vez podamos comenzar a compartir la toma de conciencia de los significados y, a partir de ahí, la verdad surgirá sola, sin que nosotros la hayamos elegido.²⁰¹⁷

El objetivo del diálogo filosófico no tiene un destino predeterminado, un propósito definido de antemano. El diálogo en las sesiones de consulta crea un espacio libre que invita a una inmersión que favorece el esclarecimiento de aspectos desconocidos de nuestra filosofía personal que explican las dinámicas de nuestro funcionamiento ordinario.

Es por tanto una invitación a trascender nuestros modos habituales de pensamiento y de acción; una exhortación a cuestionar y desactivar nuestra habitual manera de interpretar las situaciones vitales que afrontamos y una incitación a descubrir un nuevo modo de mirar y de contemplar nuestra realidad y el mundo que nos rodea.

No hay, pues, conclusiones a las que llegar ni verdades predeterminadas que alcanzar. La propuesta dialógica, partiendo del actual nivel de conciencia de los interlocutores, navega una travesía común de autodescubrimiento sin un puerto final donde atracar. Se trata de una investigación amistosa, segura y confiable que tiende a la

²⁰¹⁶ *Ibid.*

Formulado en las palabras del filósofo francés Pierre Hadot:

«Este tipo de diálogo es una ascesis; hay que someterse a las leyes de la discusión, es decir, en primer lugar, reconocerle al otro el derecho a expresarse; en segundo lugar, reconocer que, si hay una evidencia, se suscribe esta evidencia, lo que suele ser difícil cuando descubrimos que estamos equivocados; y luego, en tercer lugar, reconocer, por encima de los interlocutores, la norma de lo que los griegos llaman *logos*: un discurso objetivo, [...] Se trata de elevarse, de sobrepasar los razonamientos inferiores y, sobre todo, las evidencias sensibles, el conocimiento sensible, para elevarse hacia el pensamiento puro y el amor a la verdad». (HADOT, P.: *La filosofía como forma de vida. Conversaciones con Jeannie Carlier y Arnold I. Davidson*. Barcelona, Alpha Decay, 2009, p. 140).

²⁰¹⁷ BOHM, David: *Sobre el diálogo*. Barcelona, Kairós, 2012, p. 56.

penetración profunda de los aspectos más íntimos y ocultos del mundo experiencial de los interlocutores.

Las conversaciones mantenidas, por tanto, trascienden el modo habitual de comunicación, el mero intercambio de opiniones, la simple aportación de información, etcétera.

Al filósofo le interesa comprender el trasfondo de pensamiento que orienta la vida del consultante; los aspectos que este juzga como positivos o convenientes y que están definiendo sus actuales objetivos y metas; los vacíos ontológicos que está intentando eludir o compensar a través de sus acciones; etcétera. Es por ello que, aunque el diálogo no tenga un fin concreto predeterminado, sí posee una orientación que lo guía:²⁰¹⁸ facilitar un progresivo ahondamiento y comprensión de la experiencia vital del consultante, la paulatina revelación de aspectos negados de su ser, la gradual ampliación de la conciencia y lucidez del consultante, su mayor autoconocimiento y autenticidad.

3.3.2. El diálogo mayéutico

El resultado final de un proceso filosófico se traduce en una modificación de nuestra mirada, en una visión más amplia y profunda; pero ¿cuál es el método utilizado para favorecer comprensiones más penetrantes en el consultante, fruto de la toma de conciencia de la limitación y distorsión de su visión actual y de un contacto más directo con su sabiduría interna?

Una vez que los juicios que forman parte de la filosofía operativa del consultante se exponen, explica Cavallé, se inicia un diálogo filosófico, un diálogo mayéutico de cuestionamiento de los juicios orientado a alumbrar nuevas comprensiones.²⁰¹⁹ El grueso del tiempo de las consultas de asesoramiento filosófico, de hecho, lo constituye este tipo de diálogo filosófico, señala.²⁰²⁰

Las creencias que conforman nuestro mundo de referencias interno —aquel con el que nos interpretamos e interpretamos la realidad— son las que determinan las cosas que deseamos y las que rechazamos; las que definen el sentido que tiene para nosotros hacer o dejar de hacer algo; las que estructuran la orientación de nuestra voluntad hacia determinados objetivos o metas; las que definen nuestra jerarquía de valores y de prioridades; las que orientan las decisiones que tomamos; y las que explican tanto nuestro tono afectivo vital general como el de nuestras reacciones emocionales.

²⁰¹⁸ Esta orientación está relacionada con lo que Cavallé denomina «la sana actitud directiva», que, como explica, «no consiste en decir al otro hacia dónde tiene que ir y cómo, ni en tener una idea previa rígida sobre cómo ha de acabar el proceso; es, sencillamente, una invitación a mirar». (CM: *Manual*, cap. VI).

²⁰¹⁹ CM: *Manual*, cap. VII.

²⁰²⁰ *Ibid.*

Nuestro sistema de creencias, por tanto, es la lente a través de la cuál vemos y experimentamos el mundo. De la calidad y nitidez del cristal de dicha lente dependerá, en consecuencia, la mayor o menor distorsión de lo que veo a su través.

Por tanto, se trata, en un primer lugar, de observar cómo miramos, de extraer y sacar a la luz el material de la lente a través de la cual nos interpretamos a nosotros mismos e interpretamos la realidad para que, en un segundo momento, podamos cuestionar y dejar caer los velos que oscurecen y distorsionan nuestra visión.

Puesto que el diálogo mayéutico está orientado a la revisión de las creencias asumidas por el consultante y al alumbramiento de nuevas comprensiones, sigue siendo decisivo, insiste Cavallé, el arte de hacer preguntas que inviten al consultante a ver las cosas de un modo diferente.²⁰²¹ Sin embargo, el filósofo no ha de limitar sus intervenciones a formular preguntas,²⁰²² explica Cavallé: «procede, también, que haga aportaciones filosóficas positivas».²⁰²³

- La neutralidad

Nos detenemos en este punto a revisar los requisitos indispensables que el filósofo del enfoque sapiencial toma en consideración cuando realiza aportaciones filosóficas a fin de que dichas contribuciones no contravengan el principio de neutralidad.

La neutralidad deseable, en esta *segunda fase*, tiene tres requisitos, tal como lo explica la precursora del ES:

- Que las intuiciones que el filósofo propone en la consulta se correspondan con intuiciones filosóficas que se ajusten a lo que hemos denominado filosofía experiencial.²⁰²⁴
- Que se avance sobre aquello que el consultante ve y reconoce por sí mismo.²⁰²⁵ De este modo, aclara la filósofa, se respeta y fomenta su mayoría de edad, permitiendo que realmente protagonice el desenvolvimiento de su propio proceso.²⁰²⁶
- Que se parta en todo momento del trasfondo del consultante.²⁰²⁷

Al igual que durante la primera fase del proceso filosófico se debe contar siempre con el reconocimiento por parte del consultante de las creencias latentes extraídas, cuando el filósofo práctico aporta una determinada intuición filosófica, ha de hacerlo siempre al

²⁰²¹ *Ibid.*

²⁰²² *Ibid.*

²⁰²³ *Ibid.*

²⁰²⁴ *Ibid.*

²⁰²⁵ *Ibid.*

²⁰²⁶ *Ibid.*

²⁰²⁷ *Ibid.*

hilo de lo que el consultante va descubriendo por sí mismo, de modo que se vaya avanzando en sintonía con aquello que el consultante *ve y reconoce*.

En otras palabras, se ha de partir del trasfondo filosófico de los consultantes sin transmitir ninguna filosofía concreta, lo que no es óbice para invitar a nuestros interlocutores a depurar sus presupuestos para que finalmente sean lo más *maduros, honestos y coherentes* posible.²⁰²⁸

A fin de facilitar el cuestionamiento y la transformación de las creencias alumbradas en el proceso de revisión de los patrones limitados del consultante, trabajamos con un ejercicio muy efectivo pensado para llevarlo a cabo una vez que haya tenido lugar la ordenación del material aportado por el consultante.

Se trata de un ejercicio inspirado en la mayéutica socrática que la propia precursora del ES ha adaptado y creado para ser utilizado en la consulta.²⁰²⁹ Este ejercicio, como explica Cavallé, permite examinar y poner a prueba una determinada cuestión planteada o algún juicio limitado de la filosofía personal de los consultantes: una vez elegido el tema o la creencia a examinar, se inicia un proceso de indagación a partir de la formulación de preguntas cuyas respuestas van desvelando las inconsistencias intrínsecas que van a conducir, finalmente, al debilitamiento de la creencia o del juicio inicial del que se parte.²⁰³⁰ Nuestra filósofa de referencia explica que, al debilitarse el juicio tomado como punto de partida, se entra en lo que en la mayéutica socrática se denomina *aporía*, es decir, en un estado en el que las inconsistencias, contradicciones o paradojas irresolubles se ponen en evidencia,²⁰³¹ de modo que lo que antes constituía una certeza se convierte, en este nuevo estado, en una idea débil o inconsistente.²⁰³²

Cavallé señala que, desde la perspectiva socrática, es este estado de *aporía* lo que crea una apertura que puede dar lugar a la reminiscencia, al recuerdo de la verdad.²⁰³³ La filósofa explica que, en los diálogos socráticos, el estado de perplejidad y el reconocimiento de la propia ignorancia es lo que genera la apertura necesaria para que pueda tener lugar la reminiscencia —el recuerdo de lo esencial—.²⁰³⁴

Aunque la estrategia particular seguida a la hora de formular preguntas es básicamente intuitiva y creativa, la precursora del ES explica que existen preguntas

²⁰²⁸ *Ibid.*

²⁰²⁹ El hecho de que no se encuentren referentes de ejercicios filosóficos mayéuticos dentro del ámbito académico ha «obligado» a Cavallé a adaptar o crear algunos de los ejercicios que propone a modo de «técnicas» metodológicas que sirvan a la efectividad de nuestra tarea sin que se produzca un menoscabo de la radicalidad filosófica del trabajo.

²⁰³⁰ CM: *Manual*, cap. VI.

²⁰³¹ *Ibid.*

²⁰³² *Ibid.*

²⁰³³ *Ibid.*

²⁰³⁴ *Ibid.*

«guía»²⁰³⁵ que ayudan a refutar de forma indirecta los juicios limitados de los consultantes.²⁰³⁶

Puede que tras el cuestionamiento de una creencia se abra una visión nueva, afirma finalmente, aunque a veces tan solo se quebranta la «certeza» —no debidamente fundada— sostenida con anterioridad, algo que, al menos, permite la toma de conciencia de que lo que creemos que sabemos no lo sabemos realmente.²⁰³⁷

Cavallé ilustra esta idea con un texto socrático recogido en el *Menón*:

Esto supone una mejor disposición de espíritu en relación con la cosa que se ignoraba. A quien así refutamos le hemos ayudado en gran manera a descubrir en qué lugar se encuentra él en relación con la verdad. Pues ahora, puesto que sabe que ignora, tendrá el gusto en investigar.

[...] ¿Crees tú que él habría estado dispuesto a investigar y a aprender una cosa que él no sabía pero que creía saber antes de haberse sentido perplejo por haber llegado a tener conciencia de su ignorancia y antes de haber conseguido el deseo de saber?²⁰³⁸

3.3.3. Otros procedimientos

La elucidación, el análisis y el cuestionamiento de creencias, explica Cavallé, suelen ir acompañados de tres procedimientos complementarios.²⁰³⁹

- Análisis de conceptos:²⁰⁴⁰

Un examen de este tipo es fundamental para liberarnos del condicionamiento que en nuestra vida cotidiana ejercen los significados pobres y convencionales, admitidos por inercia y de forma irreflexiva [...] Muchos de los problemas y dudas que plantean al asesor se sostienen, de hecho, en una falta de claridad sobre el significado de nociones básicas como «amor», «libertad», «identidad», «justicia», etc.²⁰⁴¹

- Examen de la lógica de los argumentos:²⁰⁴²

La lógica filosófica [...] permite discriminar los buenos de los malos razonamientos y detectar las falacias e incorrecciones presentes en estos últimos. El asesor examina las falacias formales (cuando el error del argumento atañe a su estructura formal) y las falacias informales o materiales (cuando el error del razonamiento se origina en la falta

²⁰³⁵ Aunque el ejercicio consta de cinco preguntas fundamentales, estas preguntas se pueden complementar con variantes de ella, con otras preguntas que indaguen en la misma dirección —por ejemplo, preguntas que profundicen en los efectos que tiene en la vida de la persona el juicio que se está indagando y cuestionando—. (*Ibid.*).

²⁰³⁶ *Ibid.*

²⁰³⁷ *Ibid.*

²⁰³⁸ *Ibid.*

²⁰³⁹ CM: art. cit., p. 138.

²⁰⁴⁰ *Ibid.*

²⁰⁴¹ *Ibid.* También en DIÁLOGOS, p. 66.

²⁰⁴² *Ibid.*

de pertinencia de las premisas). Este examen [...] no solo permite refutar creencias y argumentos, sino también ratificarlos y fundamentarlos.²⁰⁴³

- Fundamentación de las opiniones verdaderas.²⁰⁴⁴

Las creencias correctas u opiniones verdaderas que el asesorado ha alcanzado por casualidad, por aciertos azarosos, por meras corazonadas sentimentales, o que mantiene por la educación recibida o por influencia del entorno, tampoco superan el plano de la opinión, tampoco constituyen un verdadero saber.

[...] Tampoco el filósofo asesor considera que las opiniones verdaderas del asesorado sean suficientes para cimentar una filosofía personal madura [...] Por este motivo, también son objeto de examen, con el fin de que arraiguen y se sostengan en una penetración directa en la naturaleza del asunto en cuestión y se profundizan mediante una reflexión personal, sólida y consistente.²⁰⁴⁵

3.3.4. Transformación de las ideas inadecuadas

Al finalizar la exploración de los patrones limitados de funcionamiento de un consultante, se obtiene, por tanto, un esquema de estas dinámicas básicas y de los juicios limitados básicos que las sostienen.

Puesto que se trata de ideas inadecuadas, hemos visto que el trabajo siguiente será favorecer el cuestionamiento de estas creencias. Este cuestionamiento culmina en lo que la precursora del ES denomina *transformación de los juicios limitados*. Pero veamos los matices que realiza sobre lo que entiende por esta tarea.

En primer lugar, Cavallé aclara que el concepto de idea adecuada de Spinoza, o de ideas claras y distintas de Descartes, es cercano a lo que ella denomina *comprensión*:²⁰⁴⁶ «Tengo una idea adecuada sobre algo cuando tengo una comprensión genuina e inmediata fruto de una penetración propia y efectiva en su naturaleza».²⁰⁴⁷ Sin embargo, nuestra filósofa de referencia explica que no se llega a esta penetración sustituyendo un juicio limitado por otro verdadero; la distorsión que producen nuestros juicios limitados se disuelve al tomar conciencia de su falsedad. En palabras de Cavallé: el velo «cae porque percibimos lo falso como falso; y la caída de ese velo permite una penetración, mayor o menor, en lo que realmente es».²⁰⁴⁸

La idea inadecuada [...] es un constructo subjetivo que superponemos a la realidad y que confundimos con ella. Ahora bien —y esto es decisivo—, la idea adecuada no es otra construcción; es lo que se ilumina cuando cae la idea inadecuada. No se trata, por tanto,

²⁰⁴³ *Ibid.* También en DIÁLOGOS, p. 67.

²⁰⁴⁴ *Ibid.*

²⁰⁴⁵ CM: art. cit., p. 139. También en DIÁLOGOS, pp. 67-68.

²⁰⁴⁶ CM: *Manual*, cap. V.

²⁰⁴⁷ *Ibid.*

²⁰⁴⁸ *Ibid.*

de sustituir una construcción por otra, sino de dejar de superponer construcciones subjetivas a la realidad.²⁰⁴⁹

Es importante aclarar bien, como nos advierte Cavallé, que en el proceso de transformación de creencias «en ningún caso se trata de cambiar una creencia por otra».²⁰⁵⁰

La consulta ha de propiciar un cambio de nivel de conciencia, no la sustitución horizontal de una creencia por otra, de un contenido por otro contenido, lo que resultaría antifilosófico. Lo que se ha de modificar es la hondura de la mirada.²⁰⁵¹

Expresado con otras palabras por la propia filósofa:

Basta con comprender por qué una creencia es errónea; esto ya implica que se están contemplando las cosas desde un nivel de comprensión superior. Llamo transformación del juicio a la formulación por parte del consultante de un enunciado que intenta expresar, sugerir, esta nueva visión.²⁰⁵²

Cavallé explica que, cuando cae el velo que tenemos delante de los ojos, se incrementa nuestro nivel de conciencia y de visión, por lo que no necesitamos construir nada más.²⁰⁵³ «Basta con que caiga el velo que tenemos delante de los ojos, no hay que reconstruir el paisaje que está detrás del velo».²⁰⁵⁴

La comprensión genuina, la idea adecuada, es una cognición no discursiva en la que no construimos; es más bien de tipo receptivo. Ahora bien, [...] puesto que somos seres lingüísticos, articulamos nuestras comprensiones lingüísticamente.²⁰⁵⁵

3.3.5. Reelaboración de la nueva cosmovisión

Las nuevas comprensiones que los consultantes van alcanzando a medida que sus procesos filosóficos avanzan se van poniendo unas en conexión con otras, configurando una filosofía global de vida.²⁰⁵⁶ Además, aclara Cavallé, es necesario que los consultantes sigan madurando las intuiciones y comprensiones vislumbradas de modo que puedan ir integrándolas y encarnándolas en su vida.²⁰⁵⁷

La precursora del enfoque sapiencial aclara:

²⁰⁴⁹ *Ibid.*

²⁰⁵⁰ *Ibid.*

²⁰⁵¹ *Ibid.*, cap. III.

²⁰⁵² CM: «Diálogos en torno a la metodología del asesoramiento filosófico». [Entrevista no publicada].

²⁰⁵³ CM: *Manual*, cap. V.

²⁰⁵⁴ *Ibid.*

²⁰⁵⁵ *Ibid.*

²⁰⁵⁶ CM, art. cit., p. 139. También en DIÁLOGOS, p. 68.

²⁰⁵⁷ *Ibid.*

En este punto, el asesoramiento filosófico se distingue de algunas psicoterapias filosóficas que trabajan con creencias, como la terapia racional-emotiva, pues no se limita a detectar creencias irracionales y a transformarlas en creencias racionales (de forma directiva y a partir de un modelo establecido), sino que se ocupa de la filosofía personal del consultante, que no es una mera suma de creencias, sino un todo orgánico, unitario e idiosincrático que ha de ser educado de su propio e irreducible fondo mediante la mayéutica.²⁰⁵⁸

3.3.6. Otros ejercicios y prácticas filosóficas

A fin de que las nuevas comprensiones alcanzadas se conviertan en un nuevo modo de vida —no en una práctica ocasional reducida al ámbito de las consultas—, el filósofo, explica Cavallé, podrá sugerir a sus consultantes, previo acuerdo con ellos, la realización de algunas prácticas filosóficas que les ayuden a asentar lo que se ha tratado y visto en el marco de las consultas y que, en el mejor de los casos, puedan convertirse en un nuevo hábito.²⁰⁵⁹

Cavallé ofrece algunos ejemplos:

- Realizar una recapitulación de lo acontecido durante el día con el fin de tomar conciencia de las propias conductas y actitudes.²⁰⁶⁰
- Poner en práctica algunas técnicas de vigilancia y atención a uno mismo.²⁰⁶¹
- Practicar la observación desapegada de patrones limitados a través de la toma de conciencia del diálogo interno que aparece cuando se activan.²⁰⁶²
- Dedicar espacios de tiempo a la lectura y reflexión de textos filosóficos.²⁰⁶³
- Escribir un diario en el que queden reflejadas nuevas intuiciones, reflexiones o comprensiones.²⁰⁶⁴
- Saborear las ideas que reflejan una nueva comprensión acerca de algún aspecto o tema trabajado en la consulta.²⁰⁶⁵
- Etcétera.

Asimismo, la filósofa señala que también se puede «acudir ocasionalmente a ejercicios *filosóficos* que faciliten, de modo no conceptual ni discursivo, el acceso directo a ciertos estados y disposiciones interiores»,²⁰⁶⁶ aclarando a renglón seguido que los ejercicios

²⁰⁵⁸ *Ibid.*

²⁰⁵⁹ CM, art. cit., p. 142.

²⁰⁶⁰ *Ibid.*

²⁰⁶¹ *Ibid.*

²⁰⁶² *Ibid.*

²⁰⁶³ *Ibid.*

²⁰⁶⁴ *Ibid.*

²⁰⁶⁵ *Ibid.*

²⁰⁶⁶ *Ibid.*, p. 140.

filosóficos son aquellos que favorecen la iluminación de una intuición filosófica,²⁰⁶⁷ así como «un acrecentamiento de la conciencia, la atención y la lucidez».²⁰⁶⁸

En esta línea, en la formación en el enfoque sapiencial se ilustran ejercicios específicos.

3.4. Clarificación de valores y objetivos

Aparte de las tareas analizadas y desarrolladas, existe otro trabajo filosófico fundamental que el ES promueve: el examen de los valores de la filosofía del consultante:

Además del trabajo [...] de desvelar los patrones del consultante, que nos permite, a su vez, sacar a la luz los juicios implícitos, hay otro elemento fundamental para redescubrir la filosofía personal del consultante: el conocimiento de sus valores. De alguna manera, esto ya está implícito en el trabajo con los juicios porque muchos de ellos son, de hecho, juicios de valor, juicios en los que está implícita una cierta valoración. Pero, aun así, es recomendable abordar el examen de los valores de una forma explícita y directa.²⁰⁶⁹

La precursora del enfoque sapiencial aclara el significado que adopta el concepto *valor* dentro del ámbito de la consulta filosófica:

Entendemos por *valor*, en este contexto, lo que moviliza al asesorado en su vida cotidiana, lo que le motiva, lo que este percibe como intrínsecamente valioso y —como tal— tiene la capacidad de dinamizar su atención, su energía y su voluntad, la cualidad de bien que considera que poseen ciertas realidades y que despiertan su estima.²⁰⁷⁰

A medida que la filosofía de vida operativa de los consultantes va saliendo a la luz, los valores implícitos en ella muestran su cara:

El diálogo filosófico permite esclarecer cuáles son los valores cardinales del asesorado: sus valores teóricos, es decir, aquellos que considera más importantes, y sus valores operativos, los que de hecho están dotándole de energía en su vida cotidiana e imprimiendo a esta una dirección específica.²⁰⁷¹

El objetivo del trabajo llevado a cabo para esclarecer los valores que animan las acciones y propósitos concretos de los consultantes es doble, señala Cavallé: en una primera instancia, posibilitar la toma de conciencia por parte del consultante de los valores que realmente están propulsando su vida,²⁰⁷² y, en segundo lugar, procurar el reconocimiento

²⁰⁶⁷ *Ibid.*

²⁰⁶⁸ *Ibid.*, p. 141.

²⁰⁶⁹ CM: *Manual*, cap. XII: «Los valores». [Sesión: 7 de junio de 2013].

²⁰⁷⁰ CM, art. cit., p. 133. También en DIÁLOGOS, p. 60.

En otra de sus obras lo expresa de la siguiente manera:

«En este contexto, entiendo el término *valor* en un sentido amplio, como aquello que para nosotros tiene carácter de bien, lo que es objeto de nuestra estimación, lo que constituye la fuerza atractora que dirige nuestra vida, lo que nos moviliza y da energía». (CM: *Manual*, cap. XII).

²⁰⁷¹ *Ibid.*, p. 133.

²⁰⁷² *Ibid.*

consciente y el compromiso incondicional con los valores según los cuales quiere vivir.²⁰⁷³

Según Cavallé, la toma de conciencia por parte de los consultantes de los valores que animan realmente su modo de funcionar —sus acciones, evasiones, objetivos, etc.— les ofrece la posibilidad de comprender que muchos de sus conflictos personales están enraizados:

- en la desarmonía entre sus valores ideales y sus valores operativos;²⁰⁷⁴
- en el conflicto entre valores;²⁰⁷⁵
- en la falta de clarificación de la diferencia existente entre los bienes relativos y los bienes absolutos, como «el compromiso con la verdad» o «la libertad interior»,²⁰⁷⁶ o
- en la falta de claridad acerca de cuáles son sus propios valores.²⁰⁷⁷

Finalmente, Cavallé enumera algunas de las situaciones en las que el trabajo sobre los valores del consultante resulta especialmente útil:

1. Apatía o desorientación²⁰⁷⁸

La desorientación, la apatía y la desmotivación equivalen, según Cavallé, a una falta de claridad en relación a los valores en función de los que orientar nuestros impulsos y actividades vitales;²⁰⁷⁹ por tanto, son un síntoma de la falta de conexión con la energía que movilizan y proporcionan.²⁰⁸⁰

Es posible, también, que los consultantes digan tener claridad respecto a los valores que defienden, sin advertir o haber realizado una labor de discernimiento acerca de si dichos valores son instrumentales o fines genuinos.

Hay personas que dicen que sí tienen claro lo que quieren, pero, en el fondo, lo que tienen claro es lo que quieren hacer o poseer, pero no qué tipo de personas quieren ser, es decir, qué tipos de valores quieren encarnar en su vida —los valores genuinos son valores del ser, no los del tener—. También con ese tipo de personas es interesante llevar a cabo esta indagación y esta clarificación sobre cuáles son sus valores.²⁰⁸¹

²⁰⁷³ *Ibid.*

²⁰⁷⁴ *Ibid.* También en DIÁLOGOS, p. 60.

²⁰⁷⁵ *Ibid.*, p. 133.

²⁰⁷⁶ *Ibid.* También en DIÁLOGOS, p. 61.

²⁰⁷⁷ *Ibid.*, p. 133.

²⁰⁷⁸ CM: *Manual*, cap. XII.

²⁰⁷⁹ *Ibid.*

²⁰⁸⁰ *Ibid.*

²⁰⁸¹ *Ibid.*

2. Toma de decisiones²⁰⁸²

En última instancia, la toma de decisiones significativas se reduce a una elección entre valores; por tanto, cuanto más consciente sea la clarificación de los valores que articulan las distintas posibilidades de una determinada decisión, mayor será la salvaguarda que impida que valores que no son propiamente nuestros guíen nuestras elecciones.

Cuando hay que tomar decisiones significativas, siempre hay en juego valores.

[...] En la vida, cuando tomamos decisiones significativas, estamos de alguna manera evidenciando esta jerarquía. El problema es que, muchas veces, los valores que nos movilizan no los hemos elegido conscientemente. Es interesante sacarlos a la luz y advertir cómo, con frecuencia, estamos siendo movidos por valores que hemos asumido del exterior o que están vinculados a un yo-ideal, pero que no son el fruto de ese querer consciente del que hablamos el otro día.²⁰⁸³

3. Valores en conflicto de distintas partes de nosotros

Cuando hay partes de nosotros en conflicto, hay creencias, necesidades y valores en conflicto,²⁰⁸⁴ afirma Cavallé, por lo que, cuando la situación de un consultante revela este tipo de división interna, es interesante sacar a la luz cuáles son los valores en pugna y clarificar la jerarquía de valores del consultante.²⁰⁸⁵

3.4.1. **Ejercicio de valores**²⁰⁸⁶

A fin de clarificar la distancia existente entre los *valores teóricos* —los que teóricamente sentimos que constituyen valores supremos—²⁰⁸⁷ y los *valores operativos* —los que realmente nos moviliza en nuestro vivir cotidiano—,²⁰⁸⁸ Cavallé propone realizar una serie de preguntas orientadas al descubrimiento de los valores que en verdad están impulsando nuestras actividades diarias:

Para encontrar estos valores operativos, la pregunta que nos tenemos que hacer es la siguiente: desde que me levanto hasta que me acuesto, ¿qué me mueve? ¿Qué me da energía (en el sentido más literal de la palabra)? ¿Qué valores explican por qué dedico tanto tiempo a unas cosas y no a otras? ¿Qué valores me hacen decidir avanzar en una

²⁰⁸² *Ibid.*

²⁰⁸³ *Ibid.*

²⁰⁸⁴ *Ibid.*

²⁰⁸⁵ *Ibid.*

²⁰⁸⁶ Este ejercicio es un resumen de una de las prácticas propuestas por Mónica Cavallé para trabajar en el ámbito de los valores. (*Ibid.*).

²⁰⁸⁷ *Ibid.*

²⁰⁸⁸ *Ibid.*

dirección y no en otra? ¿Qué valores explican el dibujo en que consiste mi vida cotidiana?²⁰⁸⁹

Partiendo de las respuestas obtenidas, se elabora una lista en la que se enumeran jerárquicamente los valores operativos preponderantes de nuestra vida.²⁰⁹⁰ A continuación, elaboramos otra lista con los valores que de forma genuina y profunda desearíamos que estructuraran nuestra vida.²⁰⁹¹ Por último, y como nuestra vida no solo se explica por los valores positivos que buscamos, explica Cavallé, sino también por aquellos contravalores de los que huimos, el último paso del ejercicio consistirá en realizar una lista con estos contravalores.²⁰⁹² A fin de educir estos contravalores, se ha de responder honestamente a la pregunta *¿qué es aquello que más evito o de lo que más huyo?*²⁰⁹³

La comparación y la constatación de las coincidencias o disonancias entre los valores de las listas obtenidas aporta una información muy significativa, a partir de la que un filósofo podrá trabajar con un consultante, señala Cavallé:

En líneas generales, es interesante ver las contradicciones que aparecen en estas listas de valores. [...] en la consulta las contradicciones que aparecen son muchas veces flagrantes. Por ejemplo, una persona puede admitir que lo primero que busca operativamente es el reconocimiento, y, a su vez, afirmar que el primer valor genuino al que aspira es la paz. Los estoicos le dirían que nunca va a encontrar la paz si pone su máximo bien en factores que entran dentro del ámbito de lo que no depende de nosotros.

[...] Todo lo que se va viendo, [...] define ya un trabajo a realizar.

[...] a partir de estos dibujos, de estas escalas de valores, es sencillo deducir qué conflictos, contradicciones, bloqueos e insatisfacciones está teniendo una persona en su vida. Para el consultante también es muy ilustrativo poner todo esto sobre la mesa porque [...] la mayoría de las personas no saben qué es aquello que les mueve, no tienen ni idea de cuáles son sus valores reales (pueden tener nociones difusas) y nunca se han planteado de forma detenida qué valores quieren que guíen, movilicen y estructuren su vida.²⁰⁹⁴

Vivir en armonía con nuestros valores más genuinos, afirma finalmente Cavallé, además de constituirse en una fuente constante y profunda de alegría,²⁰⁹⁵ proporciona un sentido íntimo de integridad, confianza y serenidad que solo la consagración a los valores más elevados —de autotranscendencia— puede procurar,²⁰⁹⁶ un contentamiento íntimo al que ninguna alegría condicionada puede dar lugar.²⁰⁹⁷

²⁰⁸⁹ *Ibid.*

²⁰⁹⁰ *Ibid.*

²⁰⁹¹ *Ibid.*

²⁰⁹² *Ibid.*

²⁰⁹³ *Ibid.*

²⁰⁹⁴ *Ibid.*

²⁰⁹⁵ *Ibid.*

²⁰⁹⁶ *Ibid.*

²⁰⁹⁷ *Ibid.*

3.5. Trabajar los vacíos

En el capítulo dedicado al *yo superficial*, consagramos un apartado a la explicación de los *vacíos*. Dijimos que estos vacíos no son sino la desconexión de nuestro fondo de *cualidades esenciales*, de nuestro *yo profundo*; señalamos que, internamente, sentimos estos vacíos como un sentimiento de carencia y explicamos las dinámicas a través de las que tratamos de evitar sentir las incómodas sensaciones que origina este sentimiento permanente de que nos falta «algo» esencial.

Explicamos que, para tratar de paliar nuestros sentimientos de carencia, desarrollamos estrategias que básicamente nos permiten, bien evadir nuestros vacíos — mediante dinámicas entumecedoras, negadoras, proyectivas, etcétera—, bien compensarlos —a través de un yo ideal o de *falsas cualidades*—.

Más allá de la particularidad de estas estrategias, lo común a todas ellas es el intento (generalmente inconsciente) de alcanzar un estado esencial. Todos nuestros patrones albergan una intención positiva —buscan algún tipo de bien para nosotros—, pero lo que en el fondo anhelamos alcanzar a través de ellos es poder descansar en un estado interno de completud y plenitud.

Anhelamos sentir las cualidades esenciales que son las distintas facetas de nuestro yo profundo. Es precisamente la ausencia de su sentir lo que nos mantiene aferrados a dinámicas a través de las cuales hemos aprendido a suplir el contacto con nuestras cualidades esenciales, usando sucedáneos que imitan su sabor. Como la filósofa Mónica Cavallé afirma:

Nuestros conflictos y sufrimientos psicológicos no están disociados de lo profundo.

El yo superficial está intentando llenar un vacío de identidad y un vacío de cualidades esenciales. Por lo tanto, si no tenemos la experiencia directa de estas últimas, ¿cómo vamos a abandonar las falsas identificaciones? [...] Sin esta vivencia positiva nadie va a abandonar sus pautas limitadas [...] porque a través de ellas está encontrando un sucedáneo de algo que no está saboreando en su forma originaria.²⁰⁹⁸

Las creencias ilusorias básicas que hemos asumido sobre nuestra identidad originan nuestras heridas ontológicas; creencias como: «no soy suficientemente perfecto», «no soy capaz», «no soy digno de amor», «tal y como soy no soy suficiente», «hay algo malo o fallido en mí», «no soy valioso», etc. Según cuales sean estas creencias, sentiremos, de forma más abrumadora, una desconexión con algún aspecto esencial de nuestro fondo. Es por ello que nuestros patrones limitados, lejos de ser nuestros enemigos, se convierten en pistas a través de las que rastrear aquello de lo que vivimos especialmente desconectados, de aquello que más anhelamos sentir y recobrar.

Como nuestra filósofa de referencia explica:

²⁰⁹⁸ *Ibid.*

Las creencias limitadas sobre nuestra identidad son la causa y el origen de nuestras heridas ontológicas y de nuestros vacíos más profundos.

La salida del estado de hipnosis (el yo superficial) requiere hacer un camino de reconocer de forma consciente cuales son nuestras ilusiones, reconocer su poder y dar un paso más allá: tener una vivencia directa, auténtica y real de lo que somos. Solo esta vivencia nos revela de una forma *sentida* la falsedad de las creencias limitadas que han sostenido nuestro *yo superficial*.

Por ejemplo, si tenemos la creencia de nuestra falta de belleza intrínseca, es decir, si tengo creencias limitadas que me han desconectado de la cualidad esencial de la belleza, solo las superaré cuando tenga una experiencia directa de la belleza de mi ser.

O si las creencias limitadas son de falta de valía, solo las voy a superar cuando tenga la experiencia sentida del valor incondicional de lo que realmente soy. Si lo que tengo es un sentimiento de constricción originado por la asunción de esas creencias limitadas, estas creencias las voy a superar cuando tenga una experiencia directa y sostenida del poder y la libertad de mi principio rector. Si tengo creencias que me originan una falta de confianza, esas creencias limitadas las superaré radicalmente cuando tenga la experiencia sentida de ese fondo inteligente que me sostiene.

La superación de los patrones, por tanto, requiere ser conscientes de ellos y, a su vez, tener una experiencia sentida de lo que realmente somos.²⁰⁹⁹

Esta parte del trabajo con nuestros vacíos, por tanto, requiere reconocerlos y contactar con la dimensión sentida de nuestra experiencia; también con esos vacíos que hemos querido dejar de sentir, sin huir de ellos.

En general, la precursora del ES insiste en sus talleres formativos en que la tarea filosófica no puede quedar reducida al ámbito de nuestro pensamiento. Si nuestra vida se despliega a través de las tres dimensiones básicas de nuestra experiencia —energía, conocimiento, afectividad—, cualquier proceso de autoconocimiento que deje de lado alguna de ellas se mostrará incompleto: vida/acción, pensamiento y sentimientos han de encontrar, finalmente, una armonía interna.

Es distinto pensar que somos una unidad a sentir esa unidad y a vivirnos desde ella. El autoconocimiento filosófico sapiencial integra el conocimiento de todas las dimensiones de nuestra experiencia, y cuando las distintas facetas de expresión de nuestra identidad están armonizadas, lo que sentimos, pensamos y actuamos brota de un espacio unificado y profundo que nos permite vivir abrazando nuestra experiencia real presente, adopte la forma que adopte en cada momento.

Recordemos que la verdad anteriormente velada sobre nosotros mismos se desvela a través de nuestro sentir profundo; recordemos que el tipo de comprensión que el ES promueve son comprensiones sentidas, es decir, comprensiones que arraigan en nuestro sentir más hondo, que surgen de nuestro fondo de sabiduría implícita.

²⁰⁹⁹ CM: «La serenidad», en *Diálogos filosóficos 2018-2019*, diálogo VII. (Diálogo perteneciente a la transcripción inédita de un ciclo de 17 diálogos filosóficos sobre autoconocimiento que Mónica Cavallé moderó por videoconferencia durante los años 2018 y 2019).

A fin de trabajar con este aspecto del proceso, la precursora del ES aporta un ejercicio específico para favorecer la comprensión experiencial del propósito de nuestras estrategias básicas y el contacto con nuestras cualidades esenciales; este contacto permite que, desde la experiencia sentida alcanzada, se puedan resignificar los patrones conflictivos que tomamos como punto de partida para la realización del ejercicio.²¹⁰⁰

Exponemos a continuación el esquema del ejercicio propuesto por la precursora del enfoque sapiencial para conectar con los estados esenciales.²¹⁰¹

Como Cavallé explica, se trata de un ejercicio que apela a la dimensión sentida de nuestra experiencia, siendo una práctica que, cuando culmina en un contacto real con los propios estados esenciales, alberga posibilidades transformadoras de largo alcance.²¹⁰²

3.5.1. Ejercicio de los estados esenciales o de exploración de finalidades²¹⁰³

En primer lugar, se elige el patrón limitado de pensamiento, emoción o conducta con el que se quiere trabajar y se contacta con él de forma sentida. A continuación, se pregunta por la intención positiva de ese patrón.

Seguidamente, se procede a explorar la cadena de finalidades: «Si consigues ese propósito en la forma en que deseas, ¿qué querrías a través de ello o a qué estado accederías que fuera aún más importante?».

Esta pregunta se repite sucesivamente, invitando al consultante a que se detenga en cada respuesta y contacte con ella plenamente, de forma sentida. Llegará un momento en que el asesorado ya no querrá ese estado para obtener nada más. En ese momento, habrá conectado con un estado esencial.

Desde la conexión con el estado esencial, se pregunta al asesorado cómo percibe el patrón limitado inicial. El consultante advierte, en primer lugar, qué es lo que realmente buscaba y, en segundo lugar, el sinsentido del modo en que pretendía alcanzarlo, pues se trata de un estado incondicionado que ya le pertenece por el hecho de ser.

3.6. Presencia y aceptación

A lo largo de nuestro trabajo, hemos hablado en varios capítulos de la presencia y de la aceptación. En el último capítulo lo hicimos a propósito de las actitudes fundamentales de los filósofos que acompañan procesos de autoconocimiento desde el marco del ES.

²¹⁰⁰ Lo podremos ver mejor en los ejemplos aportados en la última parte de la tesis.

²¹⁰¹ Para más información sobre la descripción del procedimiento de este ejercicio, véase CM: *Manual*, cap. IX: «Los estados esenciales». [Sesión: 6 de mayo de 2013].

²¹⁰² *Ibid.*

²¹⁰³ Ejercicio aportado por Mónica Cavallé en: *Ibid.* Inspirado en: ANDREAS, Connirae, y ANDREAS, Tamara: *La transformación esencial*. Gaia, 2009.

Al descubrirnos y vivimos como presencia consciente, nos abrimos a todas las facetas de nuestra experiencia con la disposición a abrazarla en toda su amplitud y profundidad, dejando que se despliegue por sí misma sin imponer ningún tipo de barrera mental como resistencia. La experiencia misma, fluyendo por los cauces de su manifestación y sin diques que restrinjan su amplio discurrir, inunda nuestro cuerpo con su sentir y se abre cual ostra a nuestra mente, susurrando perlas de sabiduría que nos orientan sobre la dirección de crecimiento y evolución de nuestra vida.

Vivir desde la presencia consciente es vivir abiertos a aceptar nuestra propia realidad, a experimentarla sin excluir ni rechazar nada. Para favorecer la inclusión de esta disposición a aceptar cualquier dimensión de nuestra experiencia sin distorsionarla, negarla o rechazarla, la precursora del ES propone una práctica en la consulta. Este ejercicio propuesto por Cavallé propicia el contacto con la dimensión sentida de nuestra experiencia y resulta particularmente útil en situaciones de sufrimiento emocional.²¹⁰⁴

Cuando hay sufrimiento evitable, se incita a contactar de forma sentida con este malestar a fin de reconocer en él tres elementos o dimensiones: una sensación corporal, un componente cognitivo y nuestra presencia consciente.²¹⁰⁵

La propuesta de Cavallé, pasa, en primer lugar, por advertir que la emoción conlleva, de forma intrínseca, «una conmoción somática, es decir, un patrón energético que se expresa y se siente en el cuerpo».²¹⁰⁶ Una vez identificada esta sensación corporal, sentimos su energía y su localización —garganta, vientre, pecho...—²¹⁰⁷ y, finalmente, continúa explicando Cavallé, tomamos conciencia de que esta sensación somática es un contenido de conciencia —un objeto interno— del que podemos tomar conciencia, conocer y experimentar en el presente.²¹⁰⁸

En segundo lugar, señala, tomamos conciencia de que, además del componente somático de nuestra emoción, asociada a ella «hay siempre un determinado diálogo interno, un relato que nos contamos a nosotros mismos, una serie de pensamientos e imágenes»²¹⁰⁹ asociados a los relatos del yo superficial. Se trata, señala la filósofa canaria, del polo cognitivo de la emoción que se activa cada vez que asentimos a ciertos juicios sobre la realidad.²¹¹⁰ También este diálogo íntimo es un objeto interno,²¹¹¹ solo que su tiempo, advierte Cavallé, «no es el presente, sino el pasado y el futuro».²¹¹²

En tercer y último lugar, «reconocemos una tercera dimensión: nuestra conciencia testimonial, la que nos permite experimentar ese movimiento interior (las sensaciones

²¹⁰⁴ CM: *AS*, pp. 308-309.

²¹⁰⁵ *Ibid.*, p. 309-311.

²¹⁰⁶ *Ibid.*, p. 309.

²¹⁰⁷ *Ibid.*

²¹⁰⁸ *Ibid.*

²¹⁰⁹ *Ibid.*, p. 310.

²¹¹⁰ *Ibid.*

²¹¹¹ *Ibid.*

²¹¹² *Ibid.*

corporales y el diálogo interno asociado)». ²¹¹³ A diferencia de los dos polos anteriores, esta Presencia «no es un objeto, un contenido de conciencia, y [...] habita un único tiempo: el presente, el ahora puro». ²¹¹⁴

Una vez reconocidas estas tres dimensiones, la precursora del ES nos lanza una pregunta a la que ella misma responde:

¿Qué pasa cuando nos limitamos a estar presentes, en contacto con lo que estamos sintiendo aquí y ahora, abriéndonos a experimentarlo, pero sin interpretar nuestras sensaciones, sin rechazarlas o rehuirlas, sin juzgarlas, sin contarnos ninguna historia acerca de ellas? Permanecemos con lo que es aquí y ahora: lo que sentimos y la presencia que lo sostiene y envuelve. Estamos totalmente presentes en nuestro cuerpo; lo habitamos. Experimentamos el patrón energético sin resistirlo, evitarlo o intentar cambiarlo. ¿Qué sucede entonces? ¿Hay sufrimiento? ¿Hay algún problema?

Cuando así se procede, la emoción que nos alteraba se debilita hasta desaparecer, ya que deja de existir el relato mental que la alimentaba. En ocasiones, queda un remanente: lo que había en la emoción de sensación o sentimiento puro. Se disipa, en definitiva, el sufrimiento psicológico. ²¹¹⁵

Se experimenta que el sufrimiento mental no lo originan las sensaciones y los sentimientos desagradables, que estos deben ser sentidos, hasta el final, sino los relatos del yo superficial.

4. Vivir lo que sí somos

Hemos explicado de forma amplia y detallada los efectos de vivirnos desde nuestro *yo superficial* y el modo en que el enfoque sapiencial aborda el trabajo para posibilitar su progresiva trascendencia.

Hemos detallado, también, cuáles son los síntomas de vivir desconectados de las cualidades esenciales que constituyen nuestro fondo más íntimo y real. Tan solo nos resta explicar algunos de los efectos a través de los que se experimenta la gradual reconexión con nuestro *yo profundo*.

4.1. Vivirse como sujeto

PREGUNTA: Cuando uno clarifica realmente quién es, ¿ya está culminado el trabajo de la consulta?

²¹¹³ *Ibid.*

²¹¹⁴ *Ibid.*, p. 311.

²¹¹⁵ *Ibid.*, pp. 311-312.

RESPUESTA: Alcanzar la intuición de que somos sujeto, esta nueva vivencia de la propia identidad, no es un punto final, sino todo lo contrario: un punto de partida, el verdadero punto de partida.²¹¹⁶

Los ejercicios destinados a comprender la naturaleza ilusoria del yo superficial, como explica Cavallé, nos permiten comprender de forma vivencial, directa y real algunas intuiciones filosóficas.²¹¹⁷ En primer lugar, señala, nos permite conocer quiénes creemos ser, la naturaleza de nuestro «yo idea», las creencias que tenemos sobre nosotros mismos y sobre la realidad;²¹¹⁸ nos permite advertir la arbitrariedad de muchas de esas creencias.²¹¹⁹

Descubrir que no soy ninguna idea, ninguna representación de mí, nos permitirá empezar a vivirnos como sujetos, explica Cavallé:²¹²⁰ «Si conozco mi *yo idea*, es obvio que el “yo” que conoce ese yo objeto equivale a un “yo” sujeto».²¹²¹

Veamos cómo expresa Cavallé lo que implica vivirse como sujeto:

¿Qué significa vivir lo que sí soy? Significa, ante todo, reconocerse como sujeto de mi experiencia.

Saberme sujeto equivale, en primer lugar, a estar presente, atento, despierto, porque solo entonces puedo evitar el estado de identificación con nuestros relatos falaces en el que se incurre en la mecanicidad.

Saberme sujeto equivale asimismo a estar centrado, a tener un eje de gravedad permanente.

[...] Saberme sujeto, por lo tanto, es también saberme centro irradiante, centro activo de mi propia experiencia [...]; desde ese centro hay una actitud de acogida incondicional de todas las dimensiones de la experiencia. Pero, a su vez, ese centro es un foco creativo. Hablar de centro, de hecho, es hablar de nuestra fuente, de la fuente de nuestras respuestas cognitivas, afectivas y volitivas, de nuestras respuestas creativas auténticas.²¹²²

La precursora del ES explica el reduccionismo que supone la tarea del autoconocimiento propuesta desde un lugar en el que nuestra identidad queda siempre objetivada:

Lo que muchas terapias entienden por autoconocimiento en realidad es autoanálisis: pensar sobre uno mismo, analizar, interpretar, comparar, diagnosticar... ¿Y qué pasa cuando me autoanalizo? Que me convierto en objeto de mí mismo.

[...] Un trabajo de autoconocimiento entendido en términos de mero autoanálisis puede favorecer este vivirme como objeto de mi pensamiento, cuando de lo que se trata es de reconocerse como sujeto de mi experiencia. Se trata precisamente de salir de esa situación de ensimismamiento y de aislamiento.

²¹¹⁶ CM: *Manual*, cap. XI.

²¹¹⁷ *Ibid.*

²¹¹⁸ *Ibid.*

²¹¹⁹ *Ibid.*

²¹²⁰ *Ibid.*

²¹²¹ *Ibid.*

²¹²² CM: *Manual*, cap. VIII: «El yo profundo». [Sesión: 22 de abril de 2013].

[...] En resumen, el trabajo filosófico de autoconocimiento que se favorece en la consulta *no es un trabajo de autoanálisis por el que nos convertimos en objeto de nosotros mismos, sino un trabajo orientado a que nos reconozcamos como sujeto.*²¹²³

Más adelante, Cavallé declara que este tipo de procesos nos anclan en una mirada restrictiva y empobrecedora del potencial humano:

Creo que ha habido un gran empobrecimiento en la mirada sobre el ser humano desde el momento en el que se ha entendido que la tarea del autoconocimiento es exclusiva de la psicología, porque se ha olvidado la vertiente ontológica y radical del conocimiento de sí. La psicología nos conoce como objetos, conoce el yo empírico, pero no nos conoce como sujetos.²¹²⁴

La segunda fase del trabajo filosófico, por tanto, tiene que ver con la invitación a vivirse como sujeto,²¹²⁵ declara nuestra filósofa: «Hay un sentido de identidad mucho más originario que cualquier representación que pueda tener sobre mí».²¹²⁶ Esto, en la práctica, significa familiarizarse con vivirse como un vacío creativo, señala Cavallé.²¹²⁷

4.2. Vivirse como vacío creativo

En la experiencia de vivirse desde el yo profundo, el estado de conciencia habitual es un estado de presencia receptiva, caracterizado por la apertura desprejuiciada a la novedad de lo que aparece en cada momento.

¿Qué significa vivirse como un vacío?

Si tenemos la creencia de que, para ser lo que somos, tenemos que definirnos, objetivarnos y describirnos, como si tuviéramos que aferrar de alguna forma nuestra identidad, se nos escapará esta invitación a vivir en el vacío, a entender que lo que somos no necesita de ese aferramiento, de esa auto-objetivación —que, por el contrario, esa auto-objetivación es una enajenación—.

Cuando nos limitamos a ser —sin necesitar aferrarnos a nosotros mismos ni construir mentalmente una identidad a la que apegarnos—, descubrimos que ese vacío no es un vacío de ausencia, sino de máxima presencia. Descubrimos que nos proporciona un sentido de ser en el que hay una densidad ontológica que no acompaña en ningún caso al yo superficial. Y descubrimos que ese vacío —y esto nos enfrenta al misterio— es una fuente creativa.

[...] Cabría decir que, si bien este vacío creativo es lo que somos esencialmente, existencialmente también somos nuestros procesos psicofísicos y nuestras formas de funcionar. Pero qué diferente entender que estos procesos físicos y psíquicos son una expresión siempre cambiante de nuestra identidad central, a pensar que en ellos se agota lo que somos. En la identificación hay un aferramiento que impide que esos procesos

²¹²³ *Ibid.*

²¹²⁴ *Ibid.*

²¹²⁵ CM: Manual, cap. XI: «La alegría como criterio». [Sesión: 3 de junio de 2013].

²¹²⁶ *Ibid.*

²¹²⁷ *Ibid.*

fluyan, lo que es fuente de zozobra, porque lo que aferramos, por su propia naturaleza, es cambiante; porque la naturaleza de todo lo existente —también de nuestro cuerpo y de nuestra mente— es impermanente. La vivencia es completamente distinta porque ya no confundimos la expresión siempre cambiante de nuestra identidad con nuestra identidad central.²¹²⁸

Se trata sencillamente de *ser*, explica Cavallé: desaparece la obsesión por ser esto o ser lo otro.²¹²⁹ Abandonar las identificaciones del yo superficial significa, de alguna manera, poder actualizar de forma espontánea y fluida nuestro verdadero potencial.²¹³⁰ «El proceso actualizador de autoexpresión de nuestro potencial de energía, de inteligencia y de afectividad se ve entorpecido por la identificación con el yo superficial, por lo que, de alguna manera, empezar a abandonar esas identificaciones supone volver a esa actualización espontánea, auténtica, fluida».²¹³¹

4.3. La alegría como criterio existencial

Explicamos en el capítulo dedicado a las influencias filosóficas del ES que Cavallé retoma el concepto de alegría de Spinoza para incluirlo como una de las claves existenciales, como una de las señales que pueden aportar una pista para saber si la dirección de nuestra vida está armonizada con la dirección intrínseca de nuestro movimiento actualizador.

Pero ¿en qué se traduce este crecimiento real, una vez que ya no confundo el crecimiento del yo real con ese falso crecimiento del yo superficial; una vez que tengo un sentido de mi identidad que hace que deje de pensar que mi identidad es algo que tengo que construir en el tiempo, que mi valía es algo que tengo que conquistar; una vez que estoy en contacto con mis cualidades esenciales? ¿Cómo se vive ese proceso actualizador?, pregunta Cavallé:²¹³²

Y nos aporta su propia respuesta:

Una vez que, sabiendo quiénes somos, estamos en contacto con el impulso que nos lleva a desarrollar y a expresar nuestras mejores posibilidades, la guía en este proceso actualizador ha de ser la alegría.

¿Qué tengo que hacer en la vida? ¿Qué voces interiores son las más auténticas? ¿Qué me tiene que guiar? ¿Por dónde he de ir? ¿Qué he de hacer? Sencillamente, sigue la dirección que te marca la alegría. Sigue la dirección de aquello que te otorgue más paz y una mayor sensación de contentamiento sereno, de aquello que incremente tu sentimiento de potencia y te dé más energía en un sentido profundo.

[...] Hay una plenitud existencial que viene dada por la articulación y la expresión de ese potencial que nos constituye en el tiempo y en nuestra vida concreta. En cada

²¹²⁸ CM: *Manual*, cap. VIII.

²¹²⁹ *Ibid.*, cap. I.

²¹³⁰ *Ibid.*

²¹³¹ *Ibid.*

²¹³² *Ibid.*, cap. XI.

persona, esta actualización va a tener un rostro diferente, completamente singular. Y la guía en este proceso de singularización es siempre aquello que en lo más íntimo de nosotros nos alegra, aquello que incrementa nuestra potencia de ser.²¹³³

4.4. Ser y expresar lo que somos viviendo como verdaderamente queremos

Una vez alineados de forma consciente con ese movimiento actualizador que nos constituye, una vez que reconocemos en nosotros ese impulso creador, en ese momento, de alguna manera, parece que la única tarea que nos incumbe es la tarea de ser uno mismo,²¹³⁴ explica Cavallé: «“Ser nosotros mismos” se desvela como un principio capital; más aun, como un principio sagrado. [...] Se trata, en definitiva, de vivir como queramos realmente vivir. [...] Seguir la dirección de nuestro *conatus* es seguir la dirección de nuestro querer»..²¹³⁵

Estamos tan desconectados de ese impulso puro, inocente, directo, añade, que guía nuestra actualización, nuestra autoexpresión, y que define y articula nuestra propia singularidad, que no sabemos lo que queremos o, si lo sabemos, no nos atrevemos a convertirlo en guía,²¹³⁶ afirma Cavallé.

Se trata, por tanto, explica la filósofa, de

recuperar ese impulso puro y directo, que surge de dentro hacia afuera, con el que entramos en contacto cuando abandonamos las falsas identificaciones, cuando vivimos conscientemente, cuando estamos en contacto con nuestro propio sentir profundo. [...] Solo entonces comenzaremos a protagonizar plenamente, con libertad y sinceridad, nuestra propia vida.

Este camino requiere mucha independencia y coraje, requiere abandonar la necesidad de aprobación. No es posible seguirlo desde el personaje que busca aprobación, que está intentando sentirse integrado, complacer, ser bueno, responder a las expectativas de los demás o del propio yo-ideal. Pero requiere sobre todo [...] un respeto profundo y sagrado por ese impulso que surge de nosotros cuando vivimos conscientemente y coincidimos con nosotros mismos. Y requiere comprender que no hay ninguna tarea más importante; que nuestra única tarea es ser plenamente, auténticamente, lo que somos en potencia.²¹³⁷

Llegados a este punto, Cavallé nos plantea cómo reconocer nuestro propio querer, cómo discernir ese querer genuino y consciente que se da cuando abandonamos las falsas identificaciones²¹³⁸ del querer superficial. En este camino, dirá, «se irá dando una

²¹³³ *Ibid.*

²¹³⁴ *Ibid.*

²¹³⁵ *Ibid.*

²¹³⁶ *Ibid.*

²¹³⁷ *Ibid.*

²¹³⁸ *Ibid.*

depuración de nuestro querer en la que este será cada vez más sabio y profundo; también lo que entendemos por alegría se tornará cada vez más profundo».²¹³⁹

En este camino, por consiguiente, se irá dando una depuración de nuestro querer. Sabremos discernir cada vez mejor cuál es nuestro querer más auténtico; cada vez estaremos más en contacto con él. También lo que entendemos por alegría se irá tornando más genuino. Pero nuestra guía será, en todo caso, insisto, nuestra más íntima inclinación.²¹⁴⁰

La verdadera alegría, declara la filósofa canaria, concierne a todas las dimensiones del ser humano, y específicamente a la dimensión más elevada del ser.²¹⁴¹

En efecto, todo lo que nos actualiza en los niveles físico, psíquico y espiritual es, en principio, bueno; pero dado que estos bienes están jerarquizados —pues lo está la propia estructura del ser humano, de la que dichos bienes son correlativos—, si en un momento dado un bien menor nos está impidiendo el acceso a un bien mayor, el bien menor ya no está actuando con función de bien, sino como un obstáculo para la actualización en nosotros de lo mejor.²¹⁴²

Se trata, en definitiva, como explica Cavallé, de que ese *conatus* esté guiado por un adecuado discernimiento.²¹⁴³ Asimismo, solo la genuina comprensión y el conocimiento de nosotros mismos desvelan dónde radica nuestra verdadera utilidad.²¹⁴⁴

En palabras de Spinoza: «En la medida en que una cosa concuerda con nuestra naturaleza, es necesariamente buena».²¹⁴⁵

Así pues, nada puede ser bueno sino en cuanto concuerda con nuestra naturaleza y, por tanto, cuanto más concuerda una cosa con nuestra naturaleza, tanto más útil es, y viceversa.²¹⁴⁶

Cada cual tiene un impulso propio que guía la actualización y el despliegue de sus potencialidades singulares. Ese movimiento es el que conduce hacia la autorrealización, un movimiento que va siempre acompañado de una sensación de crecimiento y de la alegría concomitante a dicho sentimiento.

Como Cavallé explica:

La cuestión radica [...] en si establecemos, o no, una adecuada jerarquización entre los distintos tipos de bienes y de alegrías.

[...] Jerarquizamos adecuadamente los bienes y alegrías cuando nuestro *conatus* —ese impulso actualizador que nos constituye y que vivenciamos subjetivamente como

²¹³⁹ *Ibid.*

²¹⁴⁰ *Ibid.*

²¹⁴¹ *Ibid.*

²¹⁴² CM: *AS*, p. 405.

²¹⁴³ CM: *Manual*, cap. XI.

²¹⁴⁴ *Ibid.*

²¹⁴⁵ SPINOZA, B., *op. cit.*, Proposición XXXI, p. 316.

²¹⁴⁶ *Ibid.*, p. 317.

un querer— está guiado por el adecuado discernimiento. Precisamente este discernimiento es lo que busca aportar el asesoramiento filosófico.²¹⁴⁷

En palabras de Spinoza:

Y puesto que cada cual, en virtud de las leyes de su naturaleza, apetece lo que juzga bueno y se esfuerza por apartar lo que juzga malo [...], y como, además, lo que juzgamos bueno o malo según el dictamen de la razón es bueno o malo necesariamente [...], resulta que solo en la medida en que los hombres viven según la guía de la razón obran necesariamente lo que necesariamente es bueno para la naturaleza humana y, por consiguiente, para cada hombre.²¹⁴⁸

4.5. Vivir conforme a nuestros valores

A medida que nuestra filosofía de vida se hace consciente y madura, se produce, en general, una transvaloración o una inversión de nuestros valores iniciales: establecemos una nueva jerarquía y esculpimos nuestra vida en conformidad con ella.

Como Cavallé afirma,

Las formas más elevadas de alegría van siempre de la mano de la capacidad de consagrarse a los valores más elevados, de comprometerse con crear algo realmente valioso —frente a la mera búsqueda de autogratificación—. [...] La máxima alegría se da siempre en la autotranscendencia, en la capacidad de cocrear realidades valiosas en nuestra vida.

[...] No se trata de seguir la dirección de la mera autogratificación, sino de seguir el rastro y la irradiación del valor. En toda creación se alumbran o se desvelan valores, y allí donde se alumbra un valor, siempre hay alegría.²¹⁴⁹

4.6. Del miedo a la confianza

El sentimiento básico de separatividad hace que nos sintamos dejados a nuestra suerte, arrojados a un mundo hostil en el que ni los recursos ni quizás nuestras capacidades son suficientes. Nos experimentamos aislados, pequeños y carentes, lo que nos hace vivir en un estado de constante temor. Este es el lugar desde el que nuestro yo superficial actúa.

Como Cavallé explica:

Pensamos con demasiada frecuencia que nuestra vida particular es algo que tenemos que planear, controlar, ordenar y reglamentar nosotros solos con nuestros medios individuales; que la vida de los demás —de aquellos sobre los que sentimos tener algún tipo de ascendiente— es algo que precisa ser constantemente encauzado, corregido y

²¹⁴⁷ CM: *Manual*, cap. XI.

²¹⁴⁸ SPINOZA, B., *op. cit.*, parte cuarta, Proposición XXXV, Demostración, p. 321.

²¹⁴⁹ CM: *Manual*, cap. XII.

apuntalado. El individuo desgajado de la Inteligencia cósmica cree que necesita de un sinfín de planes, normas o convenciones con las que disciplinar y medir su ser y su obrar, y cree que, si no procediera así, el resultado sería el caos y el desorden. No advierte que la *desconfianza básica* que tiene en sí mismo, consecuencia directa de su creerse separado del *Tao*, es la causa última y exclusiva de todo desorden. [Cursivas mías].

Esta desconfianza en nuestra propia naturaleza es la que nos ha llevado, entre otras cosas, a identificar la virtud, el modo armónico de ser y de obrar de la persona, con la acción regulada o disciplinada externamente.²¹⁵⁰

Una de las claves de una vida libre es el sentido implícito de confianza con la que se vive. Y no se trata de una confianza arraigada en las condiciones externas, sino de una confianza que ninguna circunstancia o límite puede quebrantar ni disminuir. Este sentido interno de confianza es el que nos permite estar con la realidad de una forma serena — aunque los acontecimientos sean dolorosos o trágicos—:

Forma parte de la condición humana experimentar este tipo de límites y, por tanto, sentir dolor. Pero, como indica Spinoza, nuestra mejor parte puede sobrellevar con serenidad los límites que la vida pone a nuestra potencia humana. De hecho, esta es la expresión más elevada de nuestro querer: decir «sí» a lo que es.

[...] Que nuestro querer concuerde con lo que es constituye, de hecho, la máxima expresión de alegría y de potencia.²¹⁵¹

No se trata, por tanto, de una confianza ingenua. Se trata de una confianza implícita, inherente a la vida, no condicionada, que nos permite asumir la realidad tal y como es.

A medida que se produce una profundización en el conocimiento propio, un progresivo sentido interno de confianza comienza a acompañarnos. Esta confianza se hace cada vez más honda, permitiéndonos vivir la realidad de cada momento con una creciente capacidad de aceptación, de desapego y de curiosidad para habitar, transitar o trascender aquello que sea necesario en cada momento, poniendo en juego los recursos internos que hemos cultivado o bien desarrollando potencialidades hasta el presente desconocidas.

Pero para no desear transformar el curso natural de los acontecimientos en lo que no depende de nosotros, para permitir que las cosas se desarrollen espontáneamente, sin intentar forzarlas para que sucedan del modo en el que creamos que deben hacerlo, se requiere confianza.

La confianza en nuestra propia vida y en su natural desenvolvimiento significará, por tanto, que ya no intentaremos determinar su curso ni empujarlo en una dirección concreta. Por derivación, tampoco desharemos controlar ni modificar el discurrir del desenvolvimiento de los demás.

²¹⁵⁰ CM: *SR*, pp. 116-117.

²¹⁵¹ CM: *Manual*, cap. XI.

Cada cosa tiene su propia virtud; esta es la fuerza y la inteligencia del *Tao* tal y como se manifiesta en dicha realidad particular, dirigiendo su desarrollo y permitiéndole alcanzar su forma específica de perfección.

[...] *La virtud de cada cosa es el vigor de su propio ser.*

En otras palabras, en el propio ser del hombre radica su virtud. Esta no es algo que él tenga que alcanzar, sino precisamente aquello que le permite ser lo que es. No ha de procurarla ni «adquirirla»; sencillamente, no ha de obstaculizar su libre expresión. La virtud del sabio es su integridad, su fidelidad a su propio ser, el respeto consciente y activo por lo que de hecho *ya es*.²¹⁵²

Al soltar las estructuras de nuestro yo superficial, tendremos una mayor capacidad para simplemente ser, dejando que el proceso natural del despliegue de nuestras propias potencialidades se produzca sin interferencias, sin empujarlo en una u otra dirección. Sin la confianza en que este proceso se desenvolverá por sí mismo, nuestra identidad ficticia querrá dirigir su rumbo, intentando tomar las riendas y manipular el proceso, algo que, finalmente, solo producirá un mayor desajuste, la sensación de que las cosas no van bien o de que la vida no hace justicia al esfuerzo que hacemos para que las cosas sean como creemos que deben ser.

Puesto que las estructuras y las reacciones del yo superficial están basadas en la desconfianza, cualquier acción que surja de él partirá de su falta primordial de confianza, del miedo y de la preocupación.

Morar en la verdad y confiar en la realidad son dos aspectos intrínsecamente unidos. En la medida en que nuestro yo superficial surge a partir de una desconexión originaria con lo que realmente somos y con los impulsos que surgen de lo más propio y singular, nuestra transformación supone un regreso, una reconexión con las distintas facetas constitutivas de nuestra identidad verdadera para poder habitar de nuevo la verdad de lo que somos. Cada nuevo paso en el ahondamiento de nuestro ser favorecerá una conexión cada vez más profundo con nuestra realidad y con la realidad unitaria de la que formamos parte.

La confianza nos proporciona la sensación de que, si bien nuestras vidas se desenvolverán en formas y direcciones aún desconocidas, que tal vez aún no intuyamos ni comprendamos, en la medida en que esté presente el sentimiento básico de confianza en el fondo de la realidad, nuestra vida se verá afectada de una progresiva sensación de libertad cuya nueva tonalidad será la de una curiosidad espontánea hacia lo que el proceso mismo va desvelando. Ya no sentiremos el miedo que nos hacía querer forzar la dirección de nuestra vida en un determinado sentido. Simplemente permaneceremos abiertos al proceso, atentos a su despliegue, curiosos ante su avance, expectantes ante lo que se desplegará ante nosotros y con la disposición a responder ante cada circunstancia con lo mejor de nosotros, a hacer todo lo que dependa de nosotros para añadir más realidad (en el sentido spinoziano) a la vida, más belleza y más verdad. Esa será la forma en la que,

²¹⁵² *Ibid.*

con esta nueva disposición, sin saber lo que cada momento demandará de nosotros, responderemos a las distintas situaciones y acontecimientos que requieran de nuestra intervención. Lo haremos, no ya mecánicamente, sino con creciente espontaneidad, esa que surge de la máxima expresión de nuestros recursos internos, de nuestras capacidades afectivas, intelectuales y energéticas.

La confianza a la que nos hemos referido no es una confianza conceptual, es fundamental y básicamente un estado de intrínseca sensación de libertad y seguridad.

La confianza de la que hablamos se manifiesta en nuestra vida concreta en la forma en la que nos comportamos y en cómo afrontamos los distintos retos de nuestra vida. Pruebas inequívocas de esta confianza serán actitudes como la autenticidad y el coraje. A medida que nuestra confianza se hace más profunda, permitimos que todo suceda de la manera en que lo hace. Dejamos de valorar los acontecimientos de acuerdo a nuestros modos rígidos de interpretación y comenzamos a ver que, incluso las realidades que considerábamos malas o negativas, quizás resulten no serlo en un sentido último. Nuestra mente cerrada de antaño se ha abierto a la contemplación de otros modos de ver y de pensar; los filtros de nuestra percepción anterior ya no ejercen una distorsión tan grande y nuestra visión se aclara a medida en que los puntos ciegos de la lente a través de la que mirábamos la realidad se han aclarado o han desaparecido.

La lucha continua —tanto interna como externa— da paso a una creciente relajación y serenidad. No habrá crispación; no nos guiará el odio o el resentimiento, el juicio constante acerca de los demás y del curso de los acontecimientos; la comprensión modulará y transformará las emociones que nos guiaban antiguamente por una mayor tranquilidad y confianza; habrá menos lucha con nosotros mismos y también con la realidad.

La lucha es sinónimo de falta de confianza. Se trata de lo contrario, de no interferir, de eliminar los obstáculos que están impidiendo el pleno y natural desenvolvimiento de nuestra vida. Son las barreras que ponemos las que dificultan nuestra vida. El camino es el de eliminar obstáculos. La impaciencia que rige el movimiento del yo superficial, su necesidad constante de estar haciendo o pensando algo, la presión mental y corporal que implica la idea de tener que empujar la realidad para que lo que queremos que suceda ocurra y para impedir que no suceda aquello que no deseamos, está signado por un sentimiento de intranquilidad permanente, opuesto a la serenidad de una vida que se sabe íntegra y auténtica.

4.7. Vivir centrados en el presente

Si el tiempo vivencial por excelencia del *yo superficial* es el pasado y el futuro, y si sus actitudes básicas características son el apego y el miedo, su desactivación pasa por comenzar a habitar cada vez más en un ahora permanente, un tiempo actual desprovisto

del cúmulo de representaciones que filtraban y distorsionaban la realidad de nuestra experiencia.

Desprovistos de la carga mental que teñía el mundo de nuestras relaciones —tanto con nosotros mismos como con el mundo en general— nos abrimos a cada acontecimiento interno y externo con una renovada ligereza y frescura, como si nuestros canales perceptuales hubieran sufrido un proceso de limpieza y los *inputs* llegaran a través de ellos con menos obstáculos, estorbos o impedimentos.

La nueva claridad de nuestra mirada, el estado mental desprejuiciado desde el que percibimos cada uno de los acontecimientos de nuestra vida presente, posibilita una libertad y una creatividad renovadas en los tres centros de nuestra actividad que transforman nuestro pensamiento, nuestro mundo afectivo y nuestro modo de responder a las circunstancias que se nos presentan.

La repetición da paso a la continua novedad y creatividad; el drama emocional, a una mayor serenidad de ánimo; la actitud enjuiciadora, a la comprensión; el excesivo control, a la confianza; las exigencias, al respeto por la libertad del otro, etc.

4.8. Aprender a vivir en lo desconocido

Cada ser humano tiene dos sistemas de fuerzas en su interior. Uno de ellos se aferra a la seguridad y a las posiciones defensivas por miedo. [...] El otro sistema de fuerzas le empuja hacia delante, hacia la totalidad y unicidad del Yo, hacia el funcionamiento pleno de todas sus capacidades, hacia la confianza frente al mundo exterior al mismo tiempo que consigue aceptar su Yo inconsciente, real y más profundo.²¹⁵³

Nos aferramos a la estructura de nuestro yo superficial porque la confortabilidad de sus límites nos aporta una sensación de seguridad que no queremos abandonar. En algún momento de nuestra existencia decidimos en qué creer y en qué no creer; en la actualidad, nos relacionamos con personas que reafirman nuestras creencias, y al relacionarnos con el exterior, el mundo parece refrendar nuestras ideas. Ese círculo que se retroalimenta a sí mismo nos permite vivir en una relativa tranquilidad y nuestras estrategias aprendidas parecen tener cierta eficacia al manejarnos en el mundo.

Tenemos una idea más o menos conformada de quiénes somos y cómo somos, y nos aferramos a dicha visión por temor a perder la referencia de las reglas, *juegos* y roles que guían nuestras acciones y que nos han servido para llegar hasta el momento presente. ¿Tiene sentido cuestionar a estas alturas esas reglas, poner en tela de juicio nuestras creencias más arraigadas y defendidas? ¿Y si aquello que damos por seguro no lo fuera? Este cuestionamiento equivaldría a trastocar nuestra vida entera; a volver a plantearnos las cosas de nuevo; a cambiar de paradigma; a contemplar de un modo nuevo la vida; a

²¹⁵³ MASLOW, Abraham: *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del Ser*. Argentina, Troquel, 1993, pp. 75-76.

transformar la narrativa de nuestra biografía; a comprender la experiencia humana desde una hondura mayor y a saber que la transformación de nuestra conciencia, de nuestra mirada y de nuestra comprensión continuará desplegándose y mostrándonos nuevas facetas de la realidad aún no penetradas.

Cuando dejamos de dar crédito a las sólidas estructuras de nuestro yo superficial, nos desprendemos de un rígido corsé que estrecha el mundo de nuestra experiencia, abriéndonos a un horizonte sin límites ni certezas finales que está siempre por descubrir.

**PARTE III: APLICACIÓN PRÁCTICA DEL ASESORAMIENTO
FILOSÓFICO SAPIENCIAL
I. ALGUNAS PRÁCTICAS**

Introducción

Los ejemplos que describo a continuación provienen de las prácticas realizadas entre los integrantes de las promociones de filósofos asesores formados en la Escuela de Filosofía Sapiencial. Muy generosamente, algunos compañeros han compartido conmigo su material de trabajo para que yo pueda hacer estas aportaciones. Mi sincera gratitud a todos ellos.

Estas prácticas consisten en trabajos llevados a cabo en grupos de dos o tres personas en los que vamos intercambiando o rotando los roles de filósofo práctico, consultante y observador. El objetivo es realizar una tarea de formación continua que nos permita, por una parte, seguir ahondando en el propio autoconocimiento filosófico y, por otra, adquirir una mayor soltura en nuestra tarea como filósofos asesores.

En otras palabras, estos procesos favorecen nuestra propia madurez filosófica, permitiendo al mismo tiempo que vayamos depurando y desarrollando las habilidades y actitudes que necesitamos canalizar y poner en juego para llevar a cabo el trabajo filosófico que realizaremos en las sesiones con nuestros consultantes.

Esta tarea y la de nuestras consultas particulares nos alertan de dudas o dificultades que, después, en el Taller de Supervisión que facilita la propia directora de la Escuela, trabajamos grupalmente.

Dichas prácticas se han constituido en un componente esencial de nuestra formación, permitiendo que, más allá de haber concluido el ciclo de aprendizaje, sigamos realizando una labor de profundización filosófica. Trabajamos nuestras limitaciones, los patrones de nuestro yo superficial y las dificultades con las que nos topamos en nuestra vida cuestionando las creencias y los presupuestos filosóficos implícitos en ellas. Es decir, en una primera instancia llevamos a cabo un proceso de indagación filosófica en los puntos ciegos de nuestra filosofía operativa, en los aspectos de esta que configuran nuestro yo superficial.

En segundo lugar, realizamos un trabajo de profundización experiencial que propicie la toma de contacto con nuestro yo profundo, de modo que el protagonista de la indagación filosófica pueda sentir, comprender y vivir aquello que realmente es.

Una vez disueltas, en buena medida, las interferencias y obstáculos que impiden al filósofo-consultante vivirse de una forma más verdadera y real (al ver aquello que *no es*), la segunda parte de nuestro trabajo se centra en facilitar la toma de conciencia y de contacto experiencial del consultante con sus cualidades esenciales, lo que progresivamente le estimula a vivirse y a dar respuesta a las situaciones de su realidad cotidiana desde aquello que *sí es*.

La práctica expuesta a continuación ejemplifica estas dos vertientes de nuestro trabajo. En primer lugar, se describe un proceso de tres consultas entre dos compañeros en las que se trabaja un patrón conflictivo de uno de ellos (el que desempeña el rol de consultante). En segundo término, se describe uno de los ejercicios de profundización llevados a cabo con posterioridad.

Esta segunda parte del trabajo ayuda al consultante a desvelar el esquema básico de la dinámica de su yo superficial. El ejercicio saca a la luz las creencias que están en la raíz de los patrones limitados del yo superficial y la *herida ontológica* —la desconexión con alguna de sus cualidades esenciales— ocasionada por dichas creencias, es decir, el *vacío* o carencia básica que, a partir de ese momento, sentirá en mayor o menor grado. Por último, se trabajan las estrategias —patrones compensatorios defensivos— que elaborará como modo de compensar dicho vacío o de evitar el contacto con él.

Interesa que no olvidemos que los procesos filosóficos llevados a cabo desde este enfoque ahondan en las cuestiones fundamentales y más radicales de nuestro ser, lo que incluye un conocimiento de nuestra identidad de alcance ontológico.

1. Práctica 1

1.1. Primera parte de la práctica

La primera fase de este trabajo se lleva a cabo en tres sesiones. Puesto que voy a ejercer de observadora —no intervengo directamente—, los integrantes de la práctica me envían las grabaciones de sus sesiones y las anotaciones del filósofo práctico. Me dan su permiso para que yo visualice personalmente las grabaciones y pueda tomar mis propias notas.

Para asegurar el anonimato de los protagonistas, he modificado sus nombres.

Primera sesión

En la primera sesión, Fran, el consultante, relata un acontecimiento sucedido recientemente en su ámbito de trabajo: en una reunión, una compañera hizo un comentario que puso en evidencia su falta de vinculación con el grupo de compañeros de trabajo.

Primeramente, la respuesta emocional de Fran fue de perplejidad, alteración, negación, ansiedad, enfado y dolor —«lo sentí como una punzada», confiesa—. Sin embargo, con posterioridad, tras poder reflexionar más detenidamente, Fran pasó de la perplejidad y la negación a una paulatina toma de conciencia, cayendo en la cuenta de que, en verdad, sí se había producido un alejamiento progresivo de sus compañeros.

Como mecanismo de evasión, Fran había pasado de jugar durante mucho tiempo un papel de excesiva implicación en los problemas y debates de trabajo a una paulatina falta de participación en las reuniones de grupo: «He desarrollado un mecanismo de defensa, de evitación y de huida; busco excusas para escurrir el bulto; de esa forma no me expongo a su aprobación o desaprobación».

Fran dice que dicho distanciamiento se ha producido como una huida de las situaciones que en otros momentos le habían hecho sentirse muy enajenado; reconoce, asimismo, que este alejamiento también se ha producido en situaciones que tienen que ver con temas de implicación política y social —debido a un «cansancio interno», aclara—.

El consultante describe cómo en estas situaciones sentía la exigencia de tener que intervenir, de tener que implicarse, de tener que aportar la solución al problema planteado sin cometer errores; o cómo, en el caso de los debates políticos o sociales, sentía la exigencia de tener que utilizar argumentos potentes e incuestionables para no recibir críticas.

Además de estos dos ámbitos, Fran afirma haberse distanciado de la escritura —hace dos años que no escribe poesía—, advirtiendo, también en este caso, una exigencia interna de tener que escribir «a la perfección». El consultante toma conciencia de que en esta situación se juega un miedo más profundo: el miedo a no gustarse a sí mismo, «el miedo a la desaprobación de mí mismo por mí mismo».

Fran reconoce que hay un sentimiento común de miedo en las tres situaciones; se trata del miedo a exponerse tanto ante los demás como ante sí mismo: «En la aprobación de los demás y en la mía propia está en juego mi identidad, así que ahora evito ponerme en juego; antes iba a la “guerra”, ahora, huyo de ella».

Al explicar por qué lo percibe como una guerra, Fran reconoce una autoexigencia exagerada, pues siente que en dichas situaciones «debe aportar la solución», «tiene que aportar el argumento más potente o infalible» o «tiene que escribir de forma perfecta».

Ahora ve con claridad que «tras aquellos autoimpuestos *debería* se escondía una necesidad de aprobación tanto externa como interna».

Segunda sesión

Durante la segunda sesión, para compensar las consecuencias (cansancio, ansiedad...) del patrón de conducta que lo lleva a mostrar una *excesiva implicación* —sumado a otro de *autoexigencia*—, Fran toma conciencia de cómo ha desarrollado otro patrón, el de *huida y evasión*, en la creencia de que «si no me implico, evitaré la ansiedad». Sin embargo, en la realidad, esto no sucede: «la evasión —reconoce— me permite aplazar la ansiedad, pero no resuelve satisfactoriamente el problema».

El filósofo asesor —en adelante, Andrés— invita a Fran a describir cómo se siente en las situaciones en las que está en grupo:

FRAN: Me siento alerta, controlo, espero, hago una escucha selectiva: [...] recojo como un radar lo que los otros dicen, veo sus fallos y construyo un discurso que después pueda brillar, un discurso intachable (que no pueda recibir ninguna crítica). Siento mucha tensión intelectual.

ANDRÉS: Me recuerda la estrategia de un cazador: por tu actitud de alerta, de espera, de sensación de peligro, de no poder errar el tiro final.

FRAN: Sí. La posibilidad de equivocarme es una amenaza real para mí, resulta inadmisibile: si errara, no sería aprobado, admirado, reconocido, querido. Debo ser yo el que aporte la solución; si la encontrara otro sería una catástrofe (perdería la aprobación, el reconocimiento, el amor de los demás). Así lo vivo. Siento una necesidad de ser el mejor, pero «es esa voluntad de ser el mejor lo que me enajena: me impide ser yo mismo».

Esta reflexión trae a la memoria de Fran algunos recuerdos de su infancia y adolescencia. Entonces era considerado un alumno brillante (sacaba dieces en todo), lo que le hacía jugar el papel del alumno que tenía que destacar. Para compensar esta exigencia, buscaba la compañía de aquellos que consideraba más golfos o balas perdidas:

—«Con ellos me sentía tranquilo y relajado; no tenía que aparentar nada ni ser nada —confiesa.

Fran advierte que, cuando está en un grupo, se siente como si volviera a clase y tuviera que ganarse de nuevo el 10, como si tuviera que jugar de nuevo el rol del que sabe, del que tiene las respuestas correctas:

—Vivo en una tensión entre la angustia que me provoca tener que ser el mejor y la necesidad de serlo para ser querido —señala.

A lo largo de su reflexión, Fran cae en la cuenta de cómo ha llegado a identificarse con sus ideas, sintiendo de alguna manera que su «yo» equivale a sus «buenas ideas».

Los juicios limitados de Fran que Andrés extrae de esta segunda sesión son los siguientes:

- Sería terrible que me equivocara, pues si lo hiciera no sería aprobado, reconocido, querido.
- Sería una catástrofe que me equivocara, pues si lo hiciera perdería el amor de los demás.
- Si no soy el mejor, no me querrán.
- Si me equivoco o cometo un error, no seré querido.

Tercera y última sesión

Durante la tercera sesión, puesto que Andrés sigue reconociendo en Fran un impulso interno —vivo aún, aunque reprimido ahora— hacia la implicación y la necesidad de aportar las soluciones o los mejores argumentos, enuncia junto con él el patrón a trabajar: «búsqueda de la aprobación de los demás dando muestras de mi brillantez», y acuerdan entre los dos el juicio elegido para realizar un trabajo de cuestionamiento y transformación: «Si no soy el mejor, no me querrán».

Andrés cuestiona a Fran la veracidad de esa necesidad que este siente de tener que ser el mejor para ser querido:

—¿Crees que ese juicio es verdadero?

Fran afirma que, intelectualmente, se da cuenta de las lagunas de dicha afirmación, reconociendo, sin embargo, que, en su vida, dicho imperativo opera de forma práctica:

—Funciono desde ese juicio —dice.

Andrés le pregunta a Fran sobre las implicaciones que tiene en su vida funcionar con esta creencia, a lo que Fran responde:

—Me produce angustia, me distancia de los otros; no me permite verlos en su propia naturaleza, sino que siempre veo al otro tamizado por el filtro de las gafas que yo mismo me impongo; esta creencia no me permite acercarme a los demás de una manera natural.

Y continúa:

—También me produce ansiedad y cansancio mental (por el control, aclara). Me infravaloro: siento que lo que soy en un momento dado no es suficiente, que tengo que ser mejor. Es como si partiera de un *a priori* de falta de valía, como si mi valor viniera dado por el desarrollo de mis argumentaciones: me identifico con las buenas ideas y siento que *lo que soy está en juego en mi aportación de buenas ideas; si no tengo buenas ideas, mi identidad se resquebraja*. Me doy cuenta de que tal y como me escucho a mí mismo, escucho a los demás: se me hace patente de una forma muy clara que, en la medida en que yo me identifico a mí mismo con mis ideas, identifico a los demás con las suyas. —Fran toma conciencia de la incomunicación interna con lo que realmente es, así como de la incomunicación que sostiene con los demás—: Me doy cuenta de que lo que hago es *acallar bocas*; busco ser querido y apreciado y el resultado es la incomunicación y el silencio. Mis argumentos brillantes e irrefutables, paradójicamente, me alejan de los demás; esto es lo que ocurre realmente. Ahora veo claramente la prueba de que mi juicio es falso. Lo que ocurre en la realidad es la prueba.

—¿Te imaginas cómo sería tu vida sin la creencia en este juicio? —pregunta Andrés.

—Me sentiría sereno, más cerca de la gente, al margen de sus ideas —responde Fran—. Argumentaría de otro modo, abriendo nuevas vías, nuevas posibilidades. Sería más permeable; podría escuchar de una forma más global. Y no, no sentiría la necesidad de ganar la discusión. Dejaría que mi ser se expresara más libremente. Comunicarme tendría más valor para mí que argumentar de forma infalible. Sería liberador. Descansaría. Me convertiría en una persona descansada, tranquila. Mi flexibilidad y mi franqueza permitirían una mayor comunicación y un intercambio real de aciertos y errores. Veo la posibilidad de deslindar mi identidad de las buenas ideas y de separar el amor del hacer.

Finalmente, Andrés invita a Fran a expresar la transformación de su juicio, a lo que este responde:

—Puedo tener buenas y malas ideas, y eso no agota lo que soy. La expresión de lo que soy es un fin en sí mismo y no un medio para obtener algo más. El amor es el regalo mismo de mi ser, no del resultado de lo que hago. La solución pasa por amar lo que soy.

En esta última sesión, Fran expresa a Andrés su agradecimiento. Dice haberse sentido a gusto y acogido y haber podido hablar sin censura:

—No he sentido la necesidad de ser el mejor contigo —concluye, y ambos ríen.

Fran dice haber sentido que las actitudes puestas en juego por Andrés han facilitado que haya podido ver con claridad:

—Es como si me hubiera limpiado las gafas, y he sentido mucha libertad para poder expresarme. Valoro ser escuchado, comprendido, espejado, aclarado.

Y reconoce asimismo el poder de algunas de las intervenciones de Andrés, como la metáfora del cazador y muchas de sus acertadas preguntas.

1.2. Comentario metodológico

Por mi parte, como observadora externa de este corto proceso, en primer lugar, percibo la sincera y determinada voluntad de Fran por ver con claridad, algo que se revela en la honestidad de su discurso y que, a su vez, facilita el trabajo.

En cuanto al proceder de Andrés, mi otro compañero, en su papel de filósofo asesor, destacaría su actitud de escucha, libre de juicios, atenta y empática a lo largo de todo el proceso.

En la primera sesión, Andrés, ante todo, escucha, reflejando cuando lo cree oportuno los elementos del discurso de Fran que considera más relevantes para comprenderle mejor y poder perfilar el patrón de conducta que van a trabajar. Es así que, por ejemplo, Andrés señala a Fran ese cambio que se ha producido en su actitud, de su excesiva implicación a una nueva actitud de distanciamiento, preguntándole si ese mecanismo de «huida», de «escape» —así lo denomina el consultante— le ocurre en otras situaciones. Una vez mencionadas estas, el filósofo reconoce un patrón de conducta en el modo de responder de Fran a ciertas situaciones en las que siente que su identidad está en juego.

En el momento en que Fran habla de «guerra», Andrés no desaprovecha la oportunidad:

—¿Contra quién luchas? —le pregunta.

—Es una lucha interna por buscar la aprobación propia y la de los demás — contesta Fran.

El consultante reconoce una nueva toma de conciencia al advertir que está viviendo una *guerra interna*.

Al final de la sesión, el filósofo muestra su percepción de un Fran dividido: «Hay un yo que está en tensión y en guerra por conseguir aprobación, y otro yo que no lucha, pero que también sufre las consecuencias de su alejamiento de los demás».

Durante la segunda sesión se produce un cambio más participativo por parte del filósofo, quien entabla un diálogo abierto con Fran. Andrés le pide a Fran que identifique las consecuencias emocionales que le produce en su vida esa autoexigencia de tener que demostrarse a sí mismo y a los demás que es brillante o que es el mejor aportando soluciones, argumentando o escribiendo. Una vez identificadas las emociones, le vuelve a pedir que ponga voz a esa angustia, a esa ansiedad que expresa, facilitando de este modo la extracción de los juicios limitados que están sosteniendo dichas emociones.

El filósofo también aprovecha esa división interna de Fran, advertida en la primera sesión, para llevar a cabo una indagación por separado con cada uno de los yoes del consultante. Esta tarea es muy valiosa, pues permite tomar conciencia de la lucha interna que vive el consultante cuando se siente tironeado por dos impulsos aparentemente contradictorios.

Al darse cuenta de que cada uno de los yoes persigue un bien para sí (en el caso del Fran excesivamente implicado, el aprecio y el amor de los demás; en el del Fran que escapa, el descanso y la tranquilidad), el consultante tiene la oportunidad de comprender que la autocrítica que se suele entablar en estos casos, la de uno de sus yoes contra el otro, no tiene sentido, puesto que ambas partes de sí mismo buscan un bien para sí. La última parte de este trabajo busca armonizar los fines que hasta entonces eran vividos como una guerra.

En el caso de Fran, al tomar conciencia de la falsedad de las creencias básicas que sustentan el impulso de las «partes» divididas de su ser (pues al comportarse siempre como alguien brillante no obtiene sino el distanciamiento de los demás y al «escapar» de situaciones de implicación, tampoco consigue eludir su tensión interna), el sentido de seguir actuando así cae por su propio peso, puesto que los propósitos perseguidos no tienen una correspondencia con los hechos de la realidad.

Finalmente, en la última sesión, tras haber identificado el patrón y la creencia más básica detrás de este, acuerdan trabajar en su cuestionamiento y transformación por medio de un ejercicio de preguntas aportado en la formación en el enfoque sapiencial.

1.3. Segunda parte de la práctica

Como complemento al trabajo filosófico realizado en las sesiones descritas, con posterioridad, Fran realiza un trabajo de profundización en el que tiene la oportunidad de tomar conciencia del recorrido que ha propiciado la generación del personaje que busca aprobación —o *yo falso*—, a través del que básicamente se ha experimentado a sí mismo hasta este momento.

A lo largo de este ejercicio, Fran tendrá la posibilidad de descubrir cómo al hilo de situaciones pasadas (*heridas psicológicas*) —de la interpretación subjetiva que hizo de ellas— ha ido generando y albergando ciertas creencias básicas sobre sí mismo. Estas últimas son las que originan una *herida ontológica* o vacío ontológico, es decir, una desconexión con algunas de sus cualidades esenciales. Asimismo, Fran tiene la oportunidad de comprender de qué modo estos vacíos han propiciado la generación de estrategias o *patrones* que ha ido configurando a lo largo de su vida, bien para compensar sus *vacíos* (en los ámbitos afectivo, cognitivo o energético), bien para evitar la ansiedad o la angustia de su contacto con ellos.

Como ya señalamos, lo realmente significativo a nivel filosófico no son nuestras *heridas psicológicas*, las situaciones dolorosas de nuestro pasado, sino nuestras *heridas ontológicas*, las originadas en nuestras ideas limitadas sobre nosotros mismos (por más que algunas de estas ideas arraigaran en nosotros a partir de nuestra interpretación de dichas situaciones pasadas.) Son estas creencias limitadas sobre nosotros mismos (de las que no solemos ser plenamente conscientes) lo que realmente nos desconecta de nuestras cualidades esenciales. Fruto de esta desconexión se generan determinados vacíos en nuestro interior, en función de los cuales configuramos buena parte de nuestras estrategias o patrones limitados —los que a partir de esos momentos se harán cargo de la forma en la que nos movemos y respondemos ante las distintas circunstancias y situaciones de nuestra vida—. Como hemos mencionado, dichas estrategias cumplen una función básica importante: intentar compensar nuestras carencias o tratar de evitar el doloroso contacto con dichos vacíos.

Desde la perspectiva sapiencial, no hay una relación causal directa entre los hechos sucedidos en la infancia y los patrones limitados que cada uno desarrolla después. El hecho causal directo son las creencias básicas sobre nosotros mismos a la que nos aferramos y las estrategias desarrolladas para paliar sus efectos.

Descripción del ejercicio

Este ejercicio parte de los patrones limitados del consultante, por lo que a continuación enumeramos algunos de los más significativos que Fran reconoce haber encarnado durante buena parte de su vida:

- Ceguera, negación y desconexión de las propias necesidades y carencias.
- Necesidad de satisfacer las necesidades y expectativas de los demás y de ser útil con objeto de recibir amor a cambio.
- Necesidad de agradar.
- Orgullo y voluntarismo.

- Vergüenza y dificultad para asimilar la posibilidad y la realidad de ser amado.
- Búsqueda externa de reconocimiento y de amor.
- Miedo al rechazo y al abandono.
- Construcción de ciertos ideales de perfección que alcanzar.
- Necesidad de soledad para descansar del cansancio producido por la propia enajenación.

El filósofo práctico le pregunta a Fran si reconoce situaciones de vida tempranas asociadas a los patrones descritos.

Fran reconoce que esos patrones vienen de muy atrás. Comenta que de niño que tuvo que responsabilizarse prematuramente de sus progenitores; a su vez, se sentía abandonado y utilizado por ellos (herida psicológica). Fran tuvo una madre débil y un padre muy presente y con mucho carácter. Durante su infancia sentía que debía salvar a su madre, pero también se sentía «vampirizado, como si me extrajeran el amor con una jeringa y me quedara sin él». Todo ello le producía una sensación de abandono y de sobrecarga continua.

Fran añade:

—No me sentía digno de ser amado ni valioso por lo que era; solo me sentía valioso cuando satisfacía las necesidades de los demás y era útil. Esto generó en mí un miedo constante al rechazo y al abandono.

La filósofa que guía el ejercicio le pregunta a Fran por las creencias limitadas que están en la base de los patrones limitados descritos, que, aunque reconoce que vienen de atrás, siguen activos en su vida presente. Estas son las creencias que salen a la luz:

- Tal como soy, no soy suficiente ni digno de amor.
- Tal como soy carezco de valor.
- Solo soy digno de amor y valgo si doy o soy útil a los demás.
- Recibiré amor cuando satisfaga las necesidades de los demás, cuando sea útil y necesario, cuando ofrezca a los demás lo que esperan de mí.

Finalmente, la filósofa que acompaña a Fran en el recorrido de este ejercicio le pregunta si puede identificar el vacío ontológico —o herida ontológica— originado por estas creencias, esto es, la cualidad esencial de la que ha estado más desconectado a lo largo de su vida. La respuesta a esta pregunta es inmediata y clara:

—Es un vacío de amor. —Y añade—: Hasta tal punto que, en la medida en que me sentía amado en algunas circunstancias de mi vida, sentía vergüenza, como

si tuviera una dificultad para asimilar que pudiera ser amado. Secundariamente, es también un vacío de valía intrínseca.

La filósofa invita a Fran a tomar conciencia de cómo esa creencia básica sobre su identidad —«tal y como soy, no soy suficiente»—, en cierto modo, le ha «hipnotizado» a lo largo de buena parte de su vida explicando las dinámicas de su yo superficial.

A continuación, le pide a Fran que explique cuáles son las estrategias fundamentales que ha elaborado para compensar o evitar el contacto con ese vacío —con la desconexión con la cualidad esencial del amor y con el valor incondicional de su ser—

El filósofo-consultante responde:

—La estrategia fundamental es la de satisfacer las necesidades de los demás como un modo de evitar entrar en contacto con las propias necesidades y carencias y de alimentar una imagen idealizada de mí («recibiré amor cuando satisfaga las necesidades de los demás, cuando les sea útil y necesario, cuando sea lo que esperan de mí, cuando dé»). También la de buscar reconocimiento externo como forma de contactar con el propio valor. Veo en mí una compulsión a buscar lo perfecto para agradar a los demás: he de ser perfecto para ofrecer eso a los demás. Esta estrategia ha traído a mi vida mucho cansancio.

Salen a la luz algunos otros patrones y Fran es capaz de diferenciar cuáles de ellos intentan compensar su vacío y qué otras estrategias son evitativas —aquellas que buscan eludir el contacto con las propias carencias—.

Estas son algunas de ellas:

Patrones compensatorios

- Búsqueda continua, externa —en los demás—, del amor y del valor.
- Búsqueda de seguridad en la mirada positiva de los demás.
- Un yo ideal buenísimo y ayudador que resulta imprescindible.
- Un yo ideal seductor que se convierte en lo que el otro espera de él para conseguir su atención y su afecto.

Patrones defensivos

- Desconexión de las propias necesidades y deseos.
- Huida del rechazo y del conflicto.
- Necesidad de soledad para descansar de esas dinámicas enajenantes.

2. Práctica 2

La siguiente práctica es un ejemplo de la realización del *ejercicio de los estados esenciales* o de exploración de finalidades descrito en el apartado que dedicamos a la metodología del enfoque sapiencial.

El relato de este ejercicio corresponde a la transcripción de la grabación de una de las prácticas que se llevó a cabo en uno de los talleres de formación. Dispongo de la grabación de dicho ejercicio, lo que me permite dar cuenta de forma fidedigna de la realización de dicho trabajo experiencial.

Se trata de un ejercicio contemplativo, de recorrido sentido y experiencial. Partimos de un patrón limitado para favorecer la recuperación de la cualidad esencial perdida. Veremos, por tanto, cómo, desde la experiencia directa y saboreada de esa cualidad esencial perdida, se ilumina la limitación del patrón inicial.

Una de nuestros compañeros desempeña el rol de consultante (C), mientras que la filósofa (F) guía los pasos del ejercicio.

Como decíamos, el punto de partida de este trabajo es la elección de una pauta limitada de la vida cotidiana

C: Plantearé un patrón que conecta con otro más amplio de falta de autoestima y de necesidad de aprobación externa. Hace muchos años comencé a dar cursos de técnicas de relajación, de conciencia corporal, de meditación, etc., en la universidad. Las clases eran una fuente de estrés para mí debido a mi sentimiento de insuficiencia. He dado clases a compañeros (personal de administración y docente) ante los que tenía una cierta actitud de sumisión. El ansia de agradar me agotaba, pero asumí ese reto.

—Hoy en día, cada vez que voy a impartir mis clases, lo vivo como una carga porque temo exponerme. A pesar de que llevo años haciendo esto, voy con sufrimiento, con una sensación de tristeza, de miedo, de amargura y de encogimiento. Me llego a preguntar si me compensa tanto sufrimiento.

F: Muy bien. La pauta limitada, por tanto, es el sufrimiento que sientes cuando vas a dar clase. ¿Qué miedo aparece? ¿Qué diálogo interno aparece? ¿Es un miedo a no estar a la altura?

C: En realidad, sé que estoy a la altura porque ya tengo la aprobación del grupo. Tampoco es miedo a defraudar porque la gente está satisfecha. No es miedo a no hacerlo bien porque ofrezco mi propia práctica... ¿Qué diálogo interno aparece? No lo sé. Lo que se expresa en mí es algo muy físico: se me encoge el estómago, me encuentro físicamente mal.

F: Tu cuerpo expresa una gran resistencia a ir a dar tus clases...

C: Sí, la resistencia se manifiesta en mi cuerpo de una forma psicósomática. Puede que sea cansancio... Quedó muy marcado en mí el hecho de no querer ser simplemente un administrativo de la universidad, pero, por avatares de la vida, no me presenté a las oposiciones de profesor. Odio ser administrativo. Quise cubrir esa carencia —la de ser un mero administrativo y no poderme dedicar a la enseñanza— a través de estos cursos. En un principio existía la motivación de llenar ese vacío, pero finalmente esta situación me ha ocasionado un gran cansancio. Mi poca valoración de mi rol de administrativo la compenso con las clases, pero en esa compensación hay algo que me agota.

F: Interesante. Ser administrativo te generaba desvaloración y malestar y con estos cursos pensaste que podías compensar ese vacío de valoración. Y parece que hay un estrés en esta compensación. Estás muy cansado.

C: Sí, muy cansado.

F: Pon voz al cansancio.

C: Si ese cansancio hablara diría: «Cuídate y deja de aparentar, de dar por dar; deja de intentar salvar y querer a los demás. ¿Por qué no empiezas por quererte y salvarte a ti mismo?». Siento que no hay un autocuidado y que me doy demasiado a los demás.

—Por ejemplo, hoy tenía clase y luego tenía que venir aquí. Y he venido cansado, preguntándome por qué hago tantas cosas. Y aquí te veo a ti y veo al grupo de compañeros por encima de mí. Me veo... ¡tan administrativo!

F: Entremos en un clima sereno y contemplativo. Experimenta la pauta que vamos a examinar.

(La filósofa invita al consultante a experimentar la pauta limitada en el momento en que se activa. Le sugiere conectar con dicha pauta y sentirla —tanto a nivel emocional como del pensamiento—.)

—Toma contacto con lo que experimentas cuando se activa ese patrón limitado. ¿Cuál es la intención positiva de este patrón?

C: La intención positiva de este patrón limitado es cuidarme. Sufro desde que era pequeño por miedo a no ser suficiente. Este patrón quiere cuidar mi vulnerabilidad.

F: Esa resistencia que experimentas cuando vas a clase, que somatizas, de alguna manera está cuidando de ti, está intentando proteger tu vulnerabilidad.

C: Quiere cuidarme del estrés que me supone cuidar de forma excesiva a los demás. Quiere cuidar de mi imposibilidad para cuidar de mí mismo. No sé hacerlo y, en el fondo, creo que no lo merezco.

—En mi vida siento como si tuviera que vivir en un estrés permanente para justificar mi existencia. Creo que no tengo derecho a hacer eso que enseño: parar.

F: Esa pauta —el sufrimiento, el miedo y el encogimiento que experimentas al ir a dar clase—, en el fondo, quiere algo bueno para ti; está intentando proteger tu vulnerabilidad y darte a entender que estás queriendo hacer mucho por los demás, pero no estás cuidando de ti. Está queriendo protegerte.

—Si consiguieras lo que esta parte limitada quiere de ti, si encontraras un equilibrio entre cuidar de ti y cuidar a los demás, si esto ya fuera una realidad en tu vida, ¿a qué otro estado te permitiría acceder esta capacidad de autocuidado?

(Pausa para que el consultante realice el experimento mental de ponerse en esa situación.)

C: A un estado de serenidad y de confianza, a un estado de descanso.

F: Permanece ahí. Has aprendido a darte el cuidado, la paz y los tiempos de descanso que necesitas; has aprendido a darte la validación que necesitas. Y este autocuidado permite que accedas a un estado de serenidad, de confianza y de descanso. Contacta con este estado. Cuando lo hayas logrado, avísame.

(Se hace una pequeña pausa para que el consultante pueda permanecer en este nuevo estado.)

C: Ya estoy ahí.

F: Este nuevo estado ¿a qué otro estado te permite acceder que es aún más importante?

C: A un estado de amor sin condiciones y a un «derrumbarme», como a un llanto interno de descanso y de autoacogida.

F: Muy bello. Permanece en este estado de autoacogida y de amor.

(Tras una pausa, la filósofa formula una nueva pregunta.)

F: Este nuevo estado ¿a qué estado aún más profundo te permite acceder?

C: A un estado en el que ya no temo a la vida... Ya no hay miedo a hacer las cosas mal ni hay tensión constante para hacerlas bien. Es un estado en el que me dejo ser. Me acepto completamente.

F: Descansa en ese estado en el que ya no está presente ese temor a hacer las cosas mal ni la ansiedad por hacerlas bien, en ese en el que te dejas ser, en el de la completa autoaceptación y el amor propio.

(Se hace otra pequeña pausa para facilitar que el consultante profundice en el contacto sentido con este nuevo estado.)

—Este nuevo estado ¿a qué estado te abre?

(Pausa.)

C: Es un estado en el que voy más allá de mi persona. Acojo mi persona, pero tengo la sensación de ir más allá de mí mismo, como si no me identificara con ella, como si ya no tuviera temor ni siquiera a la enfermedad o al sufrimiento.

F: ¿Como una ligereza o amplitud con respecto a ti mismo?

C: Sí, así es. Es un estado de compasión: mi sufrimiento no es más importante que el de los demás. Puedo aceptar mi sufrimiento, pero acogiendo igualmente el de todos. Ya no me aferro a mi sufrimiento. Descanso de tal forma que puedo abrirme a mí mismo y a los demás. Es una apertura capaz de integrar todo. Se trata de un amor sereno e integrador —de todo y de todos—.

F: Hay una ligereza con respecto a tu persona. Hay compasión capaz de acoger todo y a todos. Hay un amor integrador que no es un mero amor propio.

—Descansa ahí, en esta nueva amplitud integradora, en ese estado de desapego respecto de tu propio sufrimiento y de compasión.

(Pausa.)

—¿Sientes que este estado te abre a un estado más profundo?

(Pausa.)

C: Se desmoronan todas mis dudas, mi angustia, mi opresión en el pecho. Veo la situación anterior con humor. Es como una vuelta a casa. Se trata de una casa que no es solo mía, que es de nadie y que es de todos, en la que puedo descansar.

F: Descansa en esa sensación —nunca mejor dicho lo de *descansa...*— ¿Hay alguna palabra con la que quieras describir tu estado?

C: Paz. Y también gratitud.

F: Descansa en ello.

—Desde ese estado de amor integrador y de paz ¿cómo percibes el patrón limitado? ¿Qué le dirías a esa parte de ti que va a dar la clase encogido y asustado?

C: Le diría que esa percepción de insuficiencia es solo una ilusión mental, una construcción mental ilusoria. Le diría que conecte con el disfrute del hacer y que, si en algún momento tiene que dejar de hacer lo que hace, que lo deje.

F: ¿Cómo ves desde ese estado en el que estás ahora el patrón de hacer y hacer por los demás sin cuidar de ti mismo?

C: Le daría las gracias por intentar protegerme, pero le haría ver su inutilidad.

F: ¿Cómo percibes tu situación desde este nuevo estado? ¿Qué nueva luz te aporta?

C: Ahora me visualizo yendo a clase contento, haciendo algo que me gusta y que me conecta con algo mío y bello, y disfrutando de lo que hago.

F: ¿Qué cambia? ¿Cuál es el factor que hace que sea de una forma o de otra? ¿Qué creencia limitada se derrumba?

C: Se derrumba la creencia del «no vales para nada». También la de que «en la vida tengo que hacer unas cosas para obtener otras cosas», como si tuviera que estar instrumentalizando la vida constantemente, controlándola para obtener algo y no permitiéndome vivir.

F: Parece que la acción recupera su pureza: haces lo que haces por el mero gozo de hacer y de compartir. Ya no instrumentalizas esas acciones para demostrar tu valor.

Tras el ejercicio, nuestra formadora comenta algunos aspectos reseñables de la práctica realizada:

«De lo que se trata en este ejercicio es de que el consultante se dé a sí mismo las respuestas. Y que lo haga desde ese lugar donde todos tenemos acceso a las respuestas fundamentales, donde nos podemos proporcionar las respuestas adecuadas. Respuestas sentidas, no meramente intelectuales. Es bonito ver cómo en la consulta, simplemente a través de preguntas, hay personas que se decían confusas que comienzan a hablar con soltura, con elocuencia, y que se dan las respuestas que necesitan. Lo cual nos enfrenta a un gran misterio: hay una suerte de sabiduría latente en todos nosotros.

«A través de este ejercicio, hemos ido del patrón limitado a las cualidades esenciales. Se trata de un viaje desde nuestros patrones limitados y vacíos a un estado de centramiento desde el que adquirimos una mirada completamente nueva sobre la situación original.

»En el caso del consultante, desde esa desvalorización que está detrás del estrés que experimenta a causa de su necesidad de demostrarse a sí mismo y a los demás que vale, desde esa falta de amor propio y desde esa avidez o ambición que se revela en la constante instrumentalización de sus acciones, finalmente, el ejercicio le permite contactar con dos cualidades esenciales: el amor propio —la plena acogida y autoaceptación— y la paz.

»Al final del ejercicio, el consultante expresa haber podido tomar una nueva conciencia acerca del sufrimiento innecesario que sus patrones están ocasionando en su salud y en su vida.

»Podemos poner en relación este ejercicio con la idea socrática de la reminiscencia: tenemos dentro de nosotros mismos las respuestas que necesitamos.

»Asimismo constatamos que nuestros patrones limitados, en el fondo, quieren algo bueno para nosotros (una confirmación de la idea de la intención positiva de todas nuestras acciones). En este caso, las consecuencias de los patrones del consultante —síntomas psicósomáticos y constante estrés, cansancio y sufrimiento— le están transmitiendo un mensaje de la necesidad del autoaprecio, del autocuidado y del respeto por sus propios ritmos.

»También confirmamos que, una vez comprendido este mensaje por parte del consultante, deja de tener sentido para él la constante enajenación a la que le han llevado hasta ahora las creencias que están en la base de sus patrones, de la necesidad de demostrarse a sí mismo y a otros que vale y de la continua instrumentalización de sus acciones».

»En nosotros hay un lugar, un espacio en el que podemos realmente descansar y que es el objetivo de todos nuestros afanes. Es el lugar que buscan incluso nuestras pautas más torpes y destructivas. Solo ahí estamos realmente en casa.

PARTE III: APLICACIÓN PRÁCTICA DEL ASESORAMIENTO FILOSÓFICO SAPIENCIAL

II. PROCESO FILOSÓFICO GUIADO

Introducción

En esta sección, relato uno de los procesos filosóficos llevados a cabo con una de las consultantes que acudieron a mí para que realizáramos un proceso de reflexión filosófica.

La redacción final del caso ha sido revisada por la protagonista, quien ha dado su conformidad para que el relato que figura a continuación forme parte de esta tesis.

Me he ceñido con fidelidad a lo acontecido en las sesiones de consulta, aunque los datos personales de la implicada —como nombre, residencia, etc.— han sido modificados a fin de que su identidad permanezca en el anonimato.

Este proceso da cuenta del trabajo que realizamos y ejemplifica los cambios de perspectiva y de actitud vital que se dan en los consultantes a lo largo del trabajo que llevamos a cabo en las consultas filosóficas.

1. Consultas filosóficas con Cristina

En 2017, Cristina se pone en contacto conmigo para iniciar un proceso de consultas filosóficas. Pactamos entre las dos grabar nuestros encuentros, lo que me permite, después, revisar con calma cada una de las sesiones semanales y hacer un acopio más prolijo de todo el material de trabajo que va saliendo en cada encuentro.

1.1. Primera parte del proceso: ver lo que no soy

Cristina está inmersa en una difícil situación: su pareja, Álex, está atravesando una crisis personal y, aunque reconoce su estado de insatisfacción general, se niega a recibir ayuda psicológica (prefiere aplacar su descontento a través de la práctica de actividades deportivas que conllevan una gran descarga de adrenalina). Por su parte, Cris está llena de dudas —«tengo dudas de todo»— y se siente cansada —«de la visión negativa y

fatalista de Álex»— y frustrada —«lo que más me frustra es verlo insatisfecho y no poder ayudarlo»—.

La situación ha llegado a un punto tal de saturación, desilusión y frustración que Cris está planteándose la posibilidad de romper su relación con Álex, una alternativa que le produce una enorme tristeza:

—Me cuesta admitir que los proyectos de futuro que hicimos juntos ya no vayan a ser —dice.

Asimismo, también le supone un gran reto personal, por las implicaciones y los cambios que conllevaría en su vida separarse de su compañero (como encontrar trabajo o buscar un lugar donde vivir):

—Se me hace muy difícil asumir lo que implica terminar mi relación; tengo que cambiar mi vida al cien por cien.

En este momento, la pareja atraviesa una situación de mucha incertidumbre en la que Cris alterna sentimientos de culpabilidad —«por no dar a Álex una oportunidad»— con la sensación de que el modo en que Álex afronta su infelicidad —buscando más ocupaciones, realizando más actividades deportivas, viajando más, etc.— no es la solución:

—Tenemos visiones sobre el mundo muy distintas; siento que no sintonizamos. Me frustra no poder compartir mi vida con mi pareja a un nivel más profundo; tenemos intereses distintos y me siento cada vez más lejos de su visión.

Los dos han hablado acerca de su situación en varias ocasiones, pero Cris siente que, en este momento, el peso de la decisión recae solo sobre ella y lo vive como una carga enorme:

—Yo creo que somos los dos los que tenemos que decidir, pero Álex no quiere asumirlo; la patata caliente está en mis manos.

Desde el primer momento, Cris manifiesta una «voluntad de verdad y de honestidad» para consigo misma:

—No quiero mentirme a mí misma ni engañar a Álex.

Esta actitud de sinceridad le acompañará durante todo el proceso que llevaremos a cabo durante los cuatro meses siguientes. Para Cris es muy importante sentir que está actuando con honestidad, tanto consigo misma como con Álex, y todo lo que interpreta como algo que pudiera estar contraviniendo ese valor le produce una gran inquietud interior.

Aunque Cris alberga dudas acerca de querer una ruptura definitiva en el momento presente, también dice sentir de un modo cada vez más fuerte la necesidad de estar sola.

Primer mes de consultas

Durante la primera sesión, presto una escucha atenta al relato de Cris en un intento por comprender su lucha interna, sus dificultades y los conflictos y sentimientos que expresa. De modo que, prácticamente, me limito a reflejar de modo sintético, cuando lo creo oportuno, los conflictos y las dificultades que Cris va manifestando a fin de constatar que voy comprendiendo. En un momento de la sesión, le hago la siguiente devolución:

—Lo que veo es que, aunque vayan de la mano y no sea posible separarlas, hay dos resoluciones a las que tienes que hacer frente: por un lado, está el tema de la continuidad de tu relación de pareja, y, por otro, el cambio vital que eso supondría para ti (decisiones que tomar, solventar el tema económico, buscar dónde vivir, encontrar trabajo...).

Más adelante, ella misma detecta y expresa su propia lucha interna:

—Hay una parte de mí que anhela estar sola y la libertad que eso supondría, y otra parte que se resiste a perder a Álex completamente y para siempre.

En otro momento de la sesión, Cris dice:

—Siento una división: una parte de mí lo tiene claro y la otra...; tal vez esa otra parte sea el miedo, la incertidumbre.

Como los dos afectos más señalados durante toda la primera sesión son los sentimientos de cansancio y de miedo, le pido a Cris —en diferentes momentos— que ponga voz a ambos, lo cual permite a la consultante expresar abierta y detalladamente todos los motivos de su sensación de saturación, así como los pensamientos que alimentan su miedo ante la incertidumbre. La autoexpresión de estas voces, sobre todo la del miedo, sacan a la luz una gran cantidad de material que podremos trabajar durante las próximas sesiones.

Cuando finaliza la sesión, siento la necesidad de decirle a Cris que me parece que esa «voluntad de honestidad» con la que desea afrontar este momento de su vida, ese «no me quiero engañar yo y tampoco lo quiero engañar a él», tiene un matiz de autoexigencia que le lleva a vivir su situación actual con una intranquilidad y una angustia añadidas:

—Detecto cierta prisa interna —le digo, y ella asiente—. Parece como si tuvieras que tomar la decisión de un modo inmediato; como si prolongar vuestra situación supusiera estar traicionando algo.

A lo que ella contesta:

—Sí, no es honesto sentir que quiero estar sola y seguir viviendo aquí. Por eso estoy tan angustiada y se me hace más difícil aún todo este proceso. No lo quiero alargar innecesariamente; lo que quiero es ver todas las aristas y aceptar.

La primera sesión ha sido más larga de lo normal, así que, finalmente, invito a Cris a contemplar la idea de que la honestidad para consigo misma es compatible con la aceptación de su división interna, de su confusión, de sus dudas, de sus miedos y de su falta de claridad. Le pregunto si, aparte de su prisa interna, hay algún otro agente externo que la esté obligando a tomar una decisión precipitada o a llevar a cabo un cambio inmediato, a lo que contesta que no. Entonces, le pregunto si puede contemplar la posibilidad de respetar el momento de incertidumbre por el que está atravesando y darse a sí misma un espacio de tiempo hasta que llegue el momento en el que sienta una claridad interna suficiente fruto de la cual surja una acción madura.

—Sí —contesta Cris—, soy yo la que me impongo esa presión de tener que decidir *ya*. Creo que sí; creo que podría darme ese tiempo o esa oportunidad de vivir esta incertidumbre.

Al comienzo de nuestro segundo encuentro, Cris comenta que ha conseguido trabajo a tiempo parcial:

—Será bueno saber que soy capaz de ganar mi propio dinero y ser más independiente —comenta.

También me dice que se ha sentido más tranquila:

—Nadie me está presionando; me he quitado la presión que estaba ejerciendo sobre mí misma. Es bueno dejar que las cosas vayan decantándose; no es algo que tengo que hacer *ya*. Estoy en un proceso. He comprendido que no tengo que tomar una decisión apresurada. No quiero engañarme ni engañar a Álex, pero reconozco lo que hay en este momento y no me presiono para tener una claridad que, realmente, ahora no tengo.

Cris relata un suceso que ha ocurrido durante la semana: habló con una amiga sobre su situación —sin explayarse en muchos detalles— y su respuesta le afectó mucho:

—Despertó mis miedos, tocó mis inseguridades, sentí rabia por haberme sentido juzgada y también me produjo pena sentirme incomprendida y poco valorada. La gente no valora lo que hago y no cree en mí; no cree que sea capaz de trabajar en lo que quiero —se explayó Cris.

Entonces pudimos concretar un poco más sus inseguridades:

—Tengo falta de confianza en mí misma y en mis capacidades.

—Y salieron algunos juicios implícitos en sus proyecciones de trabajo—: No sé si es «correcto» querer dedicarme a lo que me gusta o si «debería» tener un trabajo más tradicional. Me pregunto si no pretendo vivir «fuera de la realidad» por querer vivir de lo que me gusta; si debo ser más «normal» y trabajar en algo que no me guste pero que me permita mantenerme.

Cris dice que siempre ha tenido miedo de vivir una vida que no le guste, miedo de trabajar en algo que no le satisfaga. Siente que, hasta este momento, la vida le ha ofrecido la oportunidad de poder hacer aquello que ha querido y tiene miedo a verse obligada a trabajar en algo que no le agrade y no tener la posibilidad de llevar a cabo sus propios proyectos:

—Lo veo como algo excluyente —resume.

Cris vuelve a hablar de su relación con Álex. Habla sobre cómo le frustra ver que su pareja se resigna a un trabajo que no le satisface y le cansa escuchar sus quejas continuas.

Asimismo, se da cuenta de cómo los distintos modos de ver la vida de ambos la han ido alejando de él:

—Me gustaría compartir una visión de vida —señala.

Y vuelve a salir a la luz la lucha interna que Cris libra ante la necesidad de sentirse totalmente honesta y el temor que le produce la idea de tomar una decisión de ruptura total con su pareja en este momento. Cuando le pregunto si cree que ese querer evitar una ruptura inmediata con Álex tiene algún sentido positivo para ella, contesta que desea estar completamente segura de que la relación realmente no funciona, que no quiere darse por vencida ni abandonar un proyecto de vida tan rápidamente, que no quiere hacer sufrir a Álex. Asimismo reconoce que esa «evitación» la protege del dolor de la separación, del dolor de la soledad; protege su vulnerabilidad y su inseguridad y la protege de la pérdida:

—Veo el final de mi relación con Álex como una pérdida; siento que al no tener que tomar ahora una decisión puedo hacer el proceso de despedida lentamente. No me siento preparada para asumir el dolor emocional de lo que significa la ruptura. Me cuesta asumir que el proyecto que teníamos juntos ya no vaya a ser, que ya no vayamos a tener nada que ver el uno con el otro.

Cris había admitido que alberga una concepción de la honestidad que le hace vivir la situación que está atravesando con una intranquilidad y una angustia añadidas. Le invito

a explicar lo que significa para ella ser honesta. Le pregunto si para ella la honestidad es equiparable (por lo que se desprende de su discurso) a la franqueza, a poner sobre la mesa todo lo que está pensando y sintiendo en cada momento. Cris contesta que le hace daño pensar que no es totalmente sincera, que es deshonesto ver algo y no comunicarlo, ocultar las cosas.

Cuando finaliza nuestro tercer encuentro, reviso todo el material de las sesiones y lo ordeno. Comienzo a perfilar algunos de los patrones de vida de Cristina y anoto el diálogo interno y las creencias que sostienen dichos patrones.

- Primer patrón: resistencia a aceptar las cosas y a las personas tal y como son

Creencias. *Álex debería* pedir ayuda; *no debería* tener la visión negativa y fatalista que tiene; *debería* hacer cosas distintas a las que hace; *debería* comprender que la solución a lo que le pasa no la va a encontrar haciendo más cosas —como deportes de mucha adrenalina—. *Álex debería* compartir su vida conmigo a un nivel profundo.

- Segundo patrón: culpabilización y autocrítica

Diálogo interno y creencias. No soy totalmente sincera. Me siento culpable por no dar a Álex una oportunidad. Me siento injusta. No es legítimo querer compartir otro tipo de cosas; no es legítimo que no me baste la persona que está a mi lado, que tal y como es no sea suficiente para mí. Me siento mal cuando pienso que quiero estar sola; me siento mal cuando me imagino libre; resulta hipócrita imaginar esas cosas y seguir aquí.

- Tercer patrón: dramatización

Creencias. Sería horrible tener que pedir ayuda; sería terrible explicar mi situación en el trabajo; sería terrible pasar por todo ese estrés: hacer muchas entrevistas, buscar trabajo...; sería terrible trabajar en algo que no me gusta; sería terrible vivir en un lugar en el que no me sintiera cómoda ni tuviera la tranquilidad que necesito; sería muy duro irme a un lugar que no conozco y empezar de nuevo; es terrible asumir todo lo que se me viene encima.

Sería dramático asumir ahora el dolor de la pérdida; sería terrible ahora hacerme cargo de mi vulnerabilidad, de mi inseguridad...

- Cuarto patrón: miedo e inseguridad en los propios recursos

Voz del miedo. Tengo miedo a no tomar la decisión adecuada; tengo miedo de hacer sufrir a Álex; tengo miedo a que ya no sea parte de mi vida; tengo miedo a arrepentirme y que luego sea demasiado tarde; tengo miedo a todo lo que significa la decisión, a todos los cambios, a la incertidumbre; tengo miedo a estar sola; tengo miedo a perder el apoyo de Álex en las cosas prácticas, a sentir que todo depende de mí; tengo miedo a perder la tranquilidad y la comodidad de tener resuelta mi situación económica.

Tengo miedo a no ser capaz de mantenerme a mí misma; tengo miedo a tener que hacer un trabajo que no me guste y no poder llevar a cabo mis proyectos. Si estoy sola, quizás no pueda vivir de lo que me gusta, quizás tenga que buscar un trabajo más convencional.

Siento falta de confianza en mí y en mis capacidades (las críticas externas afloran mis miedos e inseguridades).

Finalmente, Cris afirma: «Siempre he tenido miedo de vivir una vida que no me guste».

Además de los patrones mencionados, Cris vive una constante *división interna* al sentir que hay partes de sí misma que se orientan en sentidos contradictorios:

—Una parte de mí anhela estar sola, pero otra no quiere una ruptura; una parte de mí anhela libertad e independencia, pero otra tiene miedo de las implicaciones; veo, cada vez con mayor claridad, que esta relación no es lo que yo quiero para el futuro, pero me cuesta asumir la desilusión de que nuestros proyectos no vayan a hacerse realidad, que no volvamos a tener que ver el uno con el otro. Una parte de mí anhela estar sola y sentirse libre, pero otra no quiere terminar la relación: lo siento como una *pérdida*.

Durante nuestro cuarto encuentro, Cris se muestra más distendida. Comenta que, a pesar del cansancio y del agotamiento mental, le ha hecho bien salir, cambiar de ambiente, ganar algo de dinero y compartir experiencias con otras personas:

—Me siento mucho mejor; ha desaparecido la angustia; he dejado de presionarme con la idea de tener que decidir *ya* y estoy dando tiempo a que mis procesos internos discurren por sí mismos. Me he hecho preguntas sobre lo que realmente me gustaría y quiero hacer, y siento que me voy aclarando paso a paso.

Después de un mes del comienzo de nuestros encuentros, Cris ha tenido un tiempo para ir reposando sus ideas y para reflexionar sobre ellas y su situación. Unos días antes de nuestra cuarta sesión, envió a Cris un esquema de sus patrones —elaborado a partir del material de las consultas que habíamos mantenido— y, al comienzo de nuestro nuevo encuentro, le propongo revisar las creencias limitadas de dichos patrones; también le pregunto si siente que se haya producido algún cambio respecto a ellos. Nos da tiempo a revisar las creencias de los dos primeros:

- Resistencia a aceptar las cosas tal como son

Recorremos, una por una, las creencias más importantes que impedían a Cris aceptar la realidad de su pareja y Cris expresa cómo lo ve ahora (aporto las afirmaciones más significativas de su reflexión):

«Me gustaría que Álex se abriera a ver las cosas de otra manera, pero no puedo imponer mi visión al otro. No puedo exigir ni forzar que aquí y ahora la visión del otro sea diferente. Dado un nivel determinado de conciencia, no es posible tener otra visión distinta a la que una persona tiene. El actuar de Álex es reflejo de lo que piensa. No es una cuestión de voluntad, de que él no quiera. Álex busca su bien de acuerdo a su comprensión y a su nivel de conciencia actual. Yo no puedo forzar ni cambiar eso. Yo no soy nadie para cuestionar su modo de vivir o imponer una manera distinta de hacerlo; no puedo pedir al otro que tenga mis mismos intereses; no puedo pedir al otro que sea como no es. No está *mal* que el otro sea como es. *Soy yo* la que no está conforme con esa forma de ver y de entender la vida. No es mi labor cambiar al otro.

»No siento que Álex *debería* nada. *Soy yo* la que debe decidir si eso es lo que quiero para mí. *Soy yo* la que no se siente satisfecha, por lo tanto, *soy yo* la que ha de decidir lo que quiero o no quiero. Decidir no es algo negativo, es tener la libertad de buscar mi propia felicidad decidiendo lo que sí quiero y lo que no quiero. He dejado de juzgar a Álex y ahora pongo el foco en responder a la pregunta “¿qué quiero yo?”».

Ambas tomamos conciencia del giro radical que se ha producido en el foco de la mirada de Cris, que ahora se encuentra desplazado completamente hacia ella misma. La consultante ha dejado de pensar en todas las cosas que Álex *debería* hacer o modificar —«no siento que Álex *debería* nada»— y ha comenzado a preguntarse qué es lo que ella realmente quiere. Asimismo, la propia decisión acerca de la continuidad de su relación,

sentida anteriormente como un gran peso, se le aparece ahora como la posibilidad del ejercicio de su propia libertad para elegir su felicidad.

- Culpabilización y autocrítica

En el discurso de Cris, durante nuestras sesiones anteriores, se reflejaba una actitud autoculpabilizadora y deslegitimadora de su propia experiencia. Cris tenía un buen concepto de Álex y se sentía agradecida por la gran generosidad que había demostrado hacia ella durante los años compartidos y, de alguna manera, creo que se sentía culpable de sentir que no podía aceptarlo completamente —«Me sentía injusta por no aceptar al otro», comentó—. Pero en unas semanas, la mirada de Cris también se modificó a este respecto; ahora podía tomar conciencia, aceptar y legitimar su experiencia sin criticarla de forma tan severa:

«No me siento culpable. Es legítimo cuestionarse si quiero compartir mi vida con una persona y ver qué es lo que a mí me hace feliz. Me siento tranquila de haber acompañado a Álex durante su proceso de crisis; hice lo que dependía de mí, lo que pude; intenté ayudarlo.

»¿Es legítimo preguntarse qué quiero yo?, ¿qué tipo de relación quiero?, ¿con qué tipo de persona me gustaría estar?, ¿qué es importante para mí en una relación?

»Me siento bien por ser sincera conmigo misma y seguir mis anhelos e impulsos más profundos. Es legítimo querer compartir con mayor profundidad; es legítimo reconocer y querer dar expresión a mis anhelos más genuinos y profundos.

»No es justo querer cambiar al otro ni exigir al otro que sea de otra manera. Sí es legítimo elegir con quién quiero compartir mi vida y reconocer con honestidad mis anhelos y deseos.

»Ya no me pregunto qué es lo que *debería* hacer o qué es lo *correcto*. Ahora me pregunto: “¿qué es lo que quiero yo?”».

Estas semanas le habían dado la oportunidad a Cris de ponerse en contacto consigo misma y de preguntarse qué es lo que realmente quería para sí, y esto le permitía estar más centrada y recobrar una mayor tranquilidad y bienestar:

«Estoy más tranquila conmigo misma; no me siento culpable; me permito hacerme estas preguntas: ¿qué quiero yo?, ¿qué es importante para mí?».

Al final de nuestro encuentro, Cris manifiesta su preocupación y su necesidad de saber cómo está viviendo Álex todo este proceso, pero manifiesta su temor a preguntar —por miedo a que se repitan situaciones del pasado—. Quedamos para la siguiente semana.

Segundo mes de consultas

La perspectiva de Cris va cambiando poco a poco. Siente miedo, tiene dudas e inseguridades respecto al futuro, pero en su interior van apareciendo posibilidades y alternativas nuevas; aparece una nueva confianza que surge de sentir que está actuando de acuerdo a su yo profundo. Cris siente que «no hay nada terrible que pudiera suceder; confío en la vida», dice.

Cristina comenta que, últimamente, tanto Álex como ella gozan de una mayor libertad y que Álex se siente menos criticado y juzgado. Todo ello contribuye a que su convivencia sea más tranquila: «La convivencia ha cambiado para mejor», dice. Cris vive este proceso como algo natural que se va desarrollando poco a poco y cree que pueden seguir transitándolo juntos si ambos son sinceros y no se engañan.

Pero saca a colación, de nuevo, el tema de la honestidad. Cris desea ser transparente y clara; no desea que Álex se confunda por su culpa ni quiere hacerle daño. Cris necesita saber cómo está viviendo este proceso su compañero. Siente, de nuevo, que estar viviendo los vaivenes de su proceso interno sin comunicar a Álex lo que piensa y lo que siente en cada momento es una falta de honestidad; no le parece *correcto*. Este tema ya había surgido en la primera consulta y, aunque en su momento, hablamos sobre ello, constato que sigue inquietando a Cris, así que le pregunto qué es ser transparente para ella:

—Antes te hubiera dicho que ser transparente es mostrar todo lo que pienso, todo lo que siento. Siempre he dicho lo que pienso y lo que siento y es raro para mí no expresar todas estas cosas. Me siento poco transparente. Ahora me cuestiono si es necesario estar todo el tiempo comunicando todo lo que yo pienso y siento. No tiene mucho sentido estar mostrando todo lo que yo pienso y siento si no lo tengo claro. ¿Cómo voy a mostrar algo que aún no veo con claridad? [...] Pero me pregunto cuál es el momento correcto. Tengo miedo de no estar siendo clara. No quiero producir confusión.

Dialogamos un poco acerca de este tema y nos despedimos.

Tardamos dos semanas en vernos de nuevo. Cris me cuenta que estuvo con gastritis, que relaciona con todo lo que se está removiendo en su interior estas últimas semanas.

También me dice que está más tranquila, que sus temores con respecto a la confusión de Álex eran infundados; que las cosas están claras entre los dos y que eso le da tranquilidad. Aunque su situación no es una situación “ideal”, han decidido seguir conviviendo juntos hasta que ella termine el curso que está realizando.

El foco de Cris se desplaza ahora hacia el futuro: ¿Qué hará después de que finalice sus estudios?

Y con la mirada puesta en el futuro, regresan los miedos y las inseguridades. Así que decidimos que es el momento propicio para trabajar las creencias del patrón del miedo y la inseguridad de Cris.

Con respecto a su miedo a perder el apoyo de Álex en las cosas prácticas, Cris, finalmente, afirma:

—Siento motivación para hacer las cosas sola; quiero valerme por mí misma y probar si soy capaz o no. Me genera incertidumbre y miedo, pero tengo ganas de hacerlo. Tengo ganas de probar a hacer las cosas por mí misma y a mi manera. Ahora lo veo como un desafío.

Cuando hablamos de su situación económica, dice que le inquieta perder la tranquilidad de tenerla resuelta, pero que también lo ve como un desafío, a pesar de la incertidumbre que le genera.

En nuestro último encuentro del mes, Cris dice que ha recordado que, en otros períodos de su vida en los que estaba muy preocupada, a menudo acababa sufriendo una gastritis.

Reconoce en ella una tendencia a querer tener todas las variables controladas, aunque «no puedo tenerlo todo resuelto de antemano», afirma (ella misma se da cuenta de la imposibilidad de satisfacer su necesidad). Esta tendencia anticipatoria y de control no permite que Cris deje que las cosas se vayan desarrollando por sí mismas, sin forzarlas.

Cristina dice que esto es algo que se ha repetido en los momentos cruciales de su vida:

—Mi preocupación es excesiva. Se trata de una dificultad para vivir con la incertidumbre: el no saber, el hecho de que haya muchas posibilidades y no saber cómo va a suceder todo y cuándo...

Sin embargo, reconoce que en el pasado la vida misma le ha ido mostrando el camino.

Entonces, aprovecho para preguntarle cómo cree que aparecerá en su interior esa claridad acerca de cómo van a ser las cosas o cuándo se van a dar; a lo que ella contesta:

—Creo que siendo sincera y no forzando las cosas, no presionando; dejando que las cosas vayan surgiendo y confiando en que se vayan aclarando. —Y añade—: Me cuesta confiar en los momentos de incertidumbre, pero las cosas, a veces, necesitan de un proceso y de un tiempo, que vayan cayendo por su propio peso. Me

exijo tener claridad sin haber dejado que las cosas se vayan manifestando o vayan sucediendo poco a poco.

Cris dice que nadie del exterior la está presionando, que su presión es interna y que es esta necesidad de tener las cosas claras por adelantado —antes de que el propio ritmo de las cosas se vaya desplegando— lo que le dispara la ansiedad.

Le digo a Cris que parece que a lo largo de su vida, en los momentos de incertidumbre, aparece un patrón que podríamos describir como «una dificultad para descansar en el momento presente»; ella reconoce el patrón; entonces, le propongo trabajar sobre él.

Las creencias que sustentan el patrón se traslucían en su discurso. Las creencias básicas podríamos enunciarla así: «He de tener por adelantado la claridad de lo que ocurrirá en el futuro y tener controladas todas las variables».

Entonces le pregunto qué emociones genera en su vida esta necesidad de anticipación y de control.

—Me genera inseguridad, preocupación, ansiedad, miedo, agobio... —contesta.

También le pregunto qué consecuencias ha tenido y tiene en su vida esta creencia de que es necesario tener las cosas claras por adelantado y todas las variables controladas. Y estas son las que identifica Cris:

- Me genera problemas físicos que se repiten, como las gastritis.
- Me impide estar en el presente.
- Me produce una preocupación excesiva.
- Hace que me instale en la falta de confianza.
- Me saca de mi centro y me instala en el miedo y la inseguridad.
- Me genera una falta de confianza en mi propio ritmo y en de lo que va sucediendo, en el ritmo de los acontecimientos de mi propia vida.

Finalmente, le pregunto cómo sería su vida si no mantuviese esa creencia. Entonces, Cris contesta:

- Tendría más tranquilidad, más paz.
- Dejaría que las cosas fluyeran.
- Estaría más en el presente y disfrutaría más del momento.
- Confiaría más en mí misma.
- Estaría mentalmente más tranquila, lo que seguramente se traduciría en una mejor salud (no tendría tantas gastritis...).
- Tendría más seguridad en mí misma.

- Actuaría desde esa confianza: estaría más centrada y más abierta a las opciones que se me presentasen.
- Juzgaría menos; podría observar mejor lo que me pasa en vez de juzgar.
- Actuaría desde mi ser más profundo.
- Estaría menos dividida.
- Estaría más en paz conmigo misma.
- Podría fluir mejor con la vida, con los cambios, sin tratar de imponer nada. Estaría más atenta.

Finalmente, Cris afirma:

—Me doy cuenta del poco sentido que tiene querer tener todo resuelto por adelantado.

Tercer mes de consultas

En estos momentos, a Cristina se le acentúa el temor por su incertidumbre laboral y económica:

—¿Y si el dinero que logro reunir no es suficiente y no me llega para cubrir mis gastos? ¿Y si no encuentro el trabajo que yo deseo? Tengo miedo de que mis ideas sean una fantasía que no tenga sustento en la realidad.

Aprovecho para preguntarle qué sería lo peor que podría ocurrir si sus proyectos finalmente no salieran «bien»:

—Lo peor sería quedarme sin nada, sentir mi fracaso y volver a una situación de dependencia —responde.

Cris se mueve entre la confianza de que las cosas se van a ir dando a su ritmo —«No necesito decidir todo ahora»— y las dudas de que las cosas no vayan a ir bien —«¿Y si estoy imaginando que las cosas van a funcionar y luego no es así?»—.

La consultante admite que algunos discursos del exterior sobre la importancia de pensar y prever el futuro acentúan sus inseguridades:

—Siempre estoy en esa dualidad entre la confianza y la inseguridad —afirma.

Durante este mes trabajamos fundamentalmente dos cuestiones: la excesiva angustia con la que Cris vive las pesquisas previas a sus planes (aún sin definir del todo) y el apego depositado en una pequeña suma de dinero que tiene ahorrado.

Dialogo con Cris acerca de la diferencia entre ocuparse y preocuparse. Le comento que ocuparse de los temas prácticos necesarios antes de un cambio y hacer previsiones forma

parte de la etapa previa a la toma de decisiones y le pregunto si ella considera que hacer este tipo de cosas, como previsiones, cálculos, averiguaciones, etc., es preocuparse. Me dice que no, que ese comenzar a mirar temas y cosas forma parte de una primera planificación, pero que constata una *angustia añadida* a esas actividades.

Pregunto a Cris en qué momento esas *ocupaciones* de previsión pasan a ser para ella una *preocupación angustiosa* y le pido que exprese el *diálogo interno* que en esos momentos se desencadena. Este diálogo aporta información sobre las creencias que están alimentando la angustia con la que vive esta fase de primera planificación y hablamos sobre ellas.

Entonces, Cris toma contacto con la falta de confianza en su capacidad para lograr la independencia que anhela:

—No confío en mis propias capacidades para poder sobrevivir al cien por cien por mí misma. Esto también se ha repetido en el pasado; mantenerse, trabajar y ganar dinero ha sido siempre “un tema” para mí —afirma.

Entonces, le pregunto qué cree que puede hacer ella para moverse hacia esa dirección y si cree que tiene los recursos suficientes para ello. Me dice que sí y toma conciencia de su buena disposición respecto a *aquello que depende de ella*, más allá de los resultados de sus acciones:

—En todo caso, si me va mal, hay opciones —dice—. Puedo probar: si me lo tomo como una prueba, no es una locura.

Toma conciencia de que las cosas que hasta este momento le han funcionado bien y, finalmente, se pregunta—: ¿Por qué no me iban a seguir funcionando?

Con posterioridad, charlamos acerca de la excesiva carga que ha puesto en el único dinero del que dispone. Cris siente que su seguridad futura depende de que ese monto de dinero permanezca «intocado» y cree que si lo gasta se quedará totalmente desamparada.

Detecto un apego excesivo y le pregunto a Cris cómo se sentiría si no pensara que su seguridad futura depende de que esos ahorros permanezcan intactos, a lo que contesta que podría afrontar sus planes sin tanta presión. Entonces, la invito a cuestionar su creencia: «Mi seguridad económica futura depende de que no gaste mis ahorros».

Le pregunto qué emociones, qué repercusiones tiene en su vida el apego a ese pequeño «colchón», esa creencia de que no puede tocar ese monto de dinero, esa sensación de que si lo toca pondrá en riesgo su seguridad futura. Le pido que imagine el resto de su vida aferrada a la idea de que no puede tocar ese dinero y le pregunto qué significaría en su vida seguir con ese apego y con la carga que ha puesto en él.

—Esa idea aporta rigidez a mi vida; me hace tener menos confianza en la vida. Seguir aferrada a esa idea significaría depositar la confianza en algo externo, cuando en realidad me gustaría que la confianza surgiera de mí y de la vida. Me hace más rígida; me lleva a actuar desde el miedo —responde.

Invito a Cris a interpretar ese dinero de otros modos:

—¿Y si lo interpretaras, por ejemplo, como un regalo? —le pregunto.

—Sí —responde—, en el fondo es un regalo. Lo podría tomar como algo que me permite realizar algo que quiero hacer. Es una oportunidad para dar el paso que quiero dar y apostar por el proyecto que quiero realizar. En el fondo, esto me hace las cosas mucho más fáciles. Antes no lo tenía y no pasaba nada. El regalo lo veo como una oportunidad, algo de lo que uno puede estar agradecido, algo bonito que puedo aprovechar. Si lo interpreto como una seguridad o un colchón, es todo lo contrario: algo rígido; la actitud que me infunde es completamente diferente.

Entonces le pregunto si era cierto que su seguridad dependía de ese pequeño monto de dinero.

—No —contesta—. Me gustaría que mi seguridad dependiera del camino que yo vaya construyendo. Esa es una seguridad mayor. En el fondo, no tiene sentido hacer depender mi seguridad de algo externo. [...] La confianza la voy adquiriendo a medida que voy desarrollando mis facultades y potencialidades. Esta seguridad es más verdadera. ¿Por qué no aprovechar este dinero como una oportunidad en lugar de aferrarme a él? Quizás esto puede ser algo que me facilita hacer este cambio más que algo que me garantiza una seguridad futura.

Nos despedimos y quedamos para la siguiente semana.

Última consulta

Al comienzo de nuestra última consulta, Cristina comenta que a medida que va pasando el tiempo tiene más clara su situación con Álex y que también se van aclarando sus ideas acerca de lo que quiere y por dónde desea ir: «En la medida en que yo me voy aclarando, siento que todo fluye».

Estas son algunas de las últimas reflexiones de Cristina:

—Todos los cambios son una apuesta. Comenzar algo nuevo, cambiar las condiciones de vida, me da un poco de miedo, pero también lo veo como una aventura. Siento una confianza que anteriormente estaba opacada por mi miedo. Puedo dejar que las cosas fluyan e ir con los ritmos de los procesos: me doy cuenta

de que si hago esto, todo se va dando. Si no apresuro las cosas, todo va fluyendo. Esto es un indicador de que, si sigo así, nada irá mal.

Charlamos sobre esto y, después de un rato, Cristina revela lo siguiente:

—Aún siento miedo en los momentos de cambio, pero ahora también siento confianza. No estoy sola; si voy fluyendo con los cambios y los ritmos, van apareciendo personas. A medida que voy confiando, las cosas se van dando: ya no me veo sola y desamparada tratando de sobrevivir, sino que tengo ganas de movilizar mis recursos y aprovechar las redes de apoyo que van apareciendo. Mi anterior afán de independencia excluía el apoyo de los demás; asociaba ser independiente con hacerlo todo sola.

Recalamos durante unos minutos en una idea muy arraigada en la mente de Cris, un mandato que enunciamos de la siguiente manera: «Debería ser capaz de mantenerme sola». Cris dice que esta creencia se había modificado y la animo a enunciar dicho cambio:

—Me he dado cuenta —dice— de que ser independiente también implica utilizar los contactos y la red de apoyos que uno tiene. Ser independiente no significa estar sola contra el mundo. —Y continúa—: La confianza que siento en la vida incluye la confianza en que me va a ir ofreciendo una red de apoyo. Me siento parte de una red de personas y veo una conexión entre la confianza en la vida con esta confianza en que la vida me irá presentando oportunidades y redes.

Finalmente, le pregunto cómo siente que este cambio interno modifica sus actitudes y sus emociones. Cris responde:

—Vivo este desafío como una prueba y ahora no le agrego una carga innecesaria. *El agobio, la inquietud y la inseguridad inicial se han ido transformando.* El cambio de lugar desde el que ahora contemplo las cosas es muy claro: se ha dado un proceso de cambio en mí que me ha ayudado a ir asimilando el tema de los ritmos de la vida. Es cuando me disperso y me descentro cuando pierdo la confianza. Es la confianza en mí misma lo que va haciendo que las cosas se vayan dando a su propio ritmo: unas cosas me llevan a otras y una decisión a otra.

Cristina comenta que hay momentos de confusión y de tristeza en la vida:

—Una ruptura implica todo un proceso y hay que vivir esas emociones y esos procesos. A veces, es necesario llegar hasta el final, tocar fondo, pero si los procesos se viven, ellos mismos van mostrando nuevas posibilidades: cuando dejé que los procesos fueran sucediendo, comencé a ver nuevas opciones; si uno vive los procesos y no lucha contra ellos, todo va fluyendo: se van disolviendo y

procesando; *es cuando uno se niega a vivir sus propios procesos cuando todo se hace más difícil*. Si uno no va hasta el fondo de esos procesos, quizás tampoco pueda llegar a ver la luz que hay detrás de ellos. —Y prosigue—: Ahora veo las cosas con más distancia. Si miro atrás, los momentos más oscuros y difíciles de mi vida son los que me han llevado a nuevas oportunidades. Con posterioridad, uno puede sentirse agradecido de todos esos cambios. Es el rechazo a vivirlos lo que inevitablemente produce sufrimiento.

Al final del proceso, Cris expresa lo que ha supuesto para ella el trabajo que realizamos durante los últimos meses:

«Si no hubiéramos hecho este trabajo, mi proceso hubiera sido distinto: he podido distinguir mi sufrimiento evitable de mis sentimientos puros, como el dolor natural que conlleva una ruptura. Me he podido liberar de esa carga que hace todo más difícil y más complicado. Eso ha sido clave en mi proceso y aporta mucha luz, porque va despejando las cosas y se va quitando la carga extra (el sufrimiento evitable) que hace todo más difícil.

»El proceso de transformación de creencias es muy clarificador; si no, uno se queda atrapado: en momentos de mucha confusión y angustia es difícil ver por uno mismo, pero es de mucha ayuda tener a alguien que te haga de espejo y que te ayude a ver lo que tú no puedes ver. Hemos visto muchas cosas que me han hecho ir transformando mi mirada y que me han permitido asumir los cambios de otra manera. Siento que se ha cerrado un ciclo: ahora veo las cosas de otra manera. También ha cambiado la forma en la que me siento: me siento más fuerte para asumir los cambios —tengo más herramientas y mayor claridad—. Este proceso ha supuesto un apoyo grande para mí».

1.2. Segunda parte del proceso

Tras varios meses, Cris vuelve a contactar conmigo. Ha hecho cambios grandes en su vida, se ha cambiado de lugar de residencia y se encuentra en la tesitura de forjarse por sí misma un nuevo futuro. En la ciudad en la que vive no conoce prácticamente a nadie, así que realmente es como «comenzar sola desde cero». La experiencia es todo un desafío, ya que por primera vez tendrá que afrontar y hacerse cargo de muchos temas prácticos, como encontrar un lugar para vivir, buscar trabajo, manejar su economía, etc.

Cristina dice encontrarse cómoda en el lugar que ha alquilado provisionalmente. Además, ha visitado varios centros de idiomas y le han propuesto dar clases dos veces por semana.

—Todo va perfecto. Vivo en un lugar increíble y, además, me ha surgido alguna posibilidad de trabajar —dice.

La zona en la que vive le ofrece la oportunidad de disfrutar del clima que le gusta y de la montaña, algo que valora mucho. En cierta manera, está sorprendida de que todo vaya sobre ruedas, de vivir en una casa con un ambiente y unos espacios fantásticos y de haber encontrado tan pronto la posibilidad de dar alguna clase que otra.

Sin embargo, a Cris le cuesta disfrutar abiertamente de lo que está viviendo. Expresa su dificultad para gozar plenamente del momento que está viviendo:

—Tengo la sensación de que no me lo merezco; no merezco que la vida me trate tan bien.

Una sensación que se mezcla con su incredulidad:

—No puede ser que las cosas se estén dando de una forma tan fluida. Esto es demasiado bueno para ser permanente, para ser verdad. La vida no es tan maravillosa, esto no puede ser real.

A los sentimientos de no merecimiento y de incredulidad se suman otros dos: el de culpa («Cuando me comparo con otras personas, me siento culpable de que mi vida sea tan buena») y el de vergüenza («Siento vergüenza de vivir en un sitio tan increíble: ¿Por qué yo?»).

La semana siguiente, cuando Cris vuelve a la consulta, comenta que últimamente ha estado tomando conciencia de que su «herida básica» tiene relación con la falta de reconocimiento de su valor incondicional, con un sentimiento crónico de ser intrínsecamente imperfecta:

—Siento que, tal como soy, no soy suficiente; como si me faltara algo en un nivel esencial. Siento que, tal como soy, no soy digna de ser valorada o amada.

Este reconocimiento por parte de la consultante nos permite ahondar en algunas de las creencias radicales acerca de sí misma que están en la base de la estructura de sus patrones. Las creencias «tal como soy no soy suficiente, me falta algo y no soy digna de ser valorada o amada» revelan las cualidades esenciales de las que Cris se ha sentido desconectada a lo largo de su vida —el *valor incondicional*; se trata de una desconexión de su propio valor—. La consultante creció con un sentimiento de no haber sido vista ni suficientemente valorada:

—Cuando era pequeña, mi padre no me hacía caso, [...] no me veía ni me valoraba; no se interesaba por mí.

La consultante afirma haber recibido críticas y juicios de desvalorización a lo largo de su pasado:

—Mi padre me dice que soy floja, que no me gusta esforzarme; me trata injustamente; me juzga sin conocerme.

Cristina asumió unas creencias de déficit de valor que siguen operando en su vida. La vigencia de esas creencias explica que en la actualidad sea especialmente vulnerable a las críticas del exterior:

—Sobre todo cuando juzgan lo que hago en el ámbito profesional —afirma.

Acostumbrada a recibir una valoración positiva por parte de las personas significativas de su vida en función de que se comportara de determinada manera o hiciera las cosas de forma *correcta*, Cristina asumió la siguiente creencia: «Para sentir que valgo tengo que mostrarme y hacer las cosas de una determinada manera».

Cuando le pregunto qué respuestas emocionales le generan las creencias anteriores («tal como soy, no soy suficiente»; «no soy digna de ser amada ni valorada»; «mi valor depende de lo que hago»; y «me falta algo»), contesta:

—Por una parte, mucha tristeza. La siento en el centro del pecho como una cavidad localizada, oscura, negra, profunda. Siento un vacío, como una oleada de tristeza.

—Y añade—: También siento resentimiento: ¿por qué no me viste?, ¿por qué no me valoraste?, ¿por qué no me diste amor? Me siento triste, herida, insegura, desprotegida, no valorada, no vista, sola... Siento mucha soledad.

Queda expuesto en este momento el núcleo principal de su argumento vital. Sus creencias básicas —«tal como soy, no soy suficiente; valgo en función de cómo me comporte o de la manera en que haga las cosas»— son la causa de un vacío ontológico generado por la desconexión de Cris de la cualidad esencial de su valor incondicional. Asimismo, su herida ontológica explica muchas de las estrategias que Cristina elaboró y de los patrones que rigen su vida, bien para compensar dicha carencia, bien para evitar el dolor que le produce el contacto con su propio vacío.

En esta misma consulta, Cristina también dice estar tomando conciencia de la potencialidad tan enorme que surge de sí misma cuando está centrada:

—Me siento tan libre...; todo es tan nuevo... Me atreví a escuchar mi propia voz y a seguirla; lo siento así y lo vivo así, pero al mismo tiempo me da vértigo, me asusta. La vida ofrece posibilidades infinitas; es uno el que se limita. Tengo miedo a mi propio poder. Hay algo que me trasciende.

Cris comenta que siente que está haciendo lo que realmente quiere hacer y dice estar dando los pasos que dependen de ella misma para encontrar nuevas oportunidades de trabajo:

—Me estoy moviendo, estoy haciendo contactos; voy actuando y se abren nuevas posibilidades. *Se pone en marcha la red*. —Y añade—: Estoy experimentando la fuerza que se moviliza a partir de sentir mi propia vulnerabilidad y seguir mi propia voz; estoy experimentando ese flujo de energía que viene de penetrar en mis heridas.

La siguiente semana, Cristina aparece con un relato nuevo: ha conocido a alguien que le permite experimentar algo que ella anhelaba.

—Nunca había vivido una relación con una comunicación a un nivel tan profundo. Lo bonito de este encuentro ha sido sentirme valorada por lo que soy.

Pero, a partir de este encuentro, a Cris le vuelve a surgir su *dificultad para permanecer en el presente*. Las creencias que alimentan este patrón son las siguientes:

- Saber de antemano lo que va a pasar en el futuro me permite controlar las situaciones.
- Para poder estar tranquila, he de saber lo que va a suceder en el futuro.
- No puedo disfrutar del presente si no logro retenerlo.
- Necesito saberlo todo ya —me cuesta la incertidumbre; me cuesta esperar—.

Asimismo, vuelve a surgir un patrón de *apego, miedo y pesimismo*, aunque, en esta ocasión, con matices y creencias relacionadas con la pareja:

- Si mi nueva relación no tiene continuidad, no podré volver a vivir de nuevo algo así.
- Tengo miedo de que no se vuelva a repetir, de no encontrar a otra persona.
- Sería terrible quedarme sola. Me voy a quedar sola.
- Sería terrible no encontrar una pareja con quien compartir un amor de verdad, profundo y sincero.
- No voy a vivir algo así con nadie más. Nunca voy a conectar con alguien de esa manera profunda y sincera.
- Nunca voy a encontrar a nadie con quien vivir el tipo de relación que yo quiero.
- El amor profundo y sincero, o no existe en la realidad, o no es duradero.
- El tipo de amores en que me valoran por lo que soy son una ilusión: no existen en la realidad.
- No voy a encontrar a nadie que me valore por lo que soy.

Y, finalmente, al término de nuestra sesión, detecto un tercer patrón de *confusión* y *división interna* alimentado por las ideas de su diálogo interno:

—Una parte de mí no quiere a nadie que me venga a completar; no quiero necesitar a alguien para sentirme completa. Esa parte quiere estar aquí, en este momento, y vivir la soledad como parte de mi elección: me lancé a lo desconocido sola. Pero otra parte de mí siente que es difícil estar sola: anhelo compartir, sentirme amada, sentirme valorada, sentir que me valoran por lo que soy. No quiero que mi estado de ánimo dependa de otra persona; no quiero sentir que dependo de alguien del exterior.

En nuestro siguiente encuentro, Cristina dice que se da cuenta de que lo que le pasa tiene que ver más con ella que con la situación misma y le parece una buena oportunidad para revisar todo lo que le ha despertado esta nueva relación.

Aparece un nuevo patrón: su *tendencia a sentirse no valorada y rechazada*, algo que le hace ser muy susceptible respecto a cualquier comentario o juicio y a ser exigente con los demás.

La persona que Cris había conocido solo estaba pasando una temporada de vacaciones en Cataluña, así que, cuando acabaron sus vacaciones, regresó a su país. A pesar de que su relación había sido solo amistosa, Cris pudo darse cuenta de las expectativas que le había generado. Vivía con ansiedad el hecho de que su nuevo amigo no la llamara o escribiera, como ella esperaba, e interpretaba cualquiera de esos signos como falta de interés o como rechazo: «Me siento rechazada [...]; me siento cuestionada y no valorada».

El tema del valor comienza a cobrar peso durante nuestras siguientes sesiones. Cris reconoce ser muy susceptible a ciertos comentarios o juicios de los demás:

—Cuando obtengo un *feedback* positivo, siento que los demás me ven y me reconocen, pero, cuando me cuestionan a mí o mi visión de la vida, me siento no valorada.

Al cabo de las primeras cuatro o cinco sesiones, comenzamos a trabajar sobre los patrones que han ido apareciendo. Empezamos por el primero: *la dificultad de Cris para disfrutar abiertamente debido a su sentimiento de no merecimiento*:

—Esto está relacionado con el tema del valor: para sentirme valiosa tengo que hacer cosas y si creo que no estoy haciendo lo suficiente, entonces no me siento merecedora de lo que me sucede ni puedo disfrutarlo. Las cosas no son gratis: el disfrute hay que ganárselo. Valgo si hago lo correcto y para ganarme el amor de los

demás tengo que hacer cosas valiosas, ser responsable y hacer las cosas bien. Mi valor depende de lo que hago, y debería hacer más cosas.

De aquí en adelante queda cada vez más claro que el tema de la desconexión de Cris con una de sus cualidades esenciales, el valor, es algo central en su vida. A partir de la interpretación que Cristina había hecho de algunas de sus experiencias vividas —como que en su entorno familiar más próximo no reconocieran su valía intrínseca—, asumió ciertas creencias sobre sí misma que la desconectaron de la cualidad esencial del valor incondicional de su ser. Y el vacío generado a partir de dicha desconexión había acompañado a Cris a lo largo de su vida en forma de una sensación crónica de carencia o falta.

Salen algunas otras creencias relacionadas con el tema del valor y tomo nota de ellas:

- La aprobación y el interés de los demás por mí confirman mi valía; su desinterés confirma mi falta de valor.
- Valgo si hago lo correcto, si soy responsable, si hago las cosas bien.
- Cuando cuestionan a si hago lo correcto, cuestionan mi valía.
- Mi valía depende de lo que hago.
- Los demás me otorgan mi sentido de valía. Siento mi valor a través del reconocimiento del otro.

Alguna sesión más adelante, Cris comenta que no se comporta de forma espontánea con la persona que está a cargo de la casa en la que conviven juntas. A partir de esta circunstancia podemos identificar de una forma más precisa uno de los patrones centrales de Cris: el que gira en torno a la configuración de su *yo ideal*. La encargada de la casa ha establecido una serie de normas que afectan a los horarios, la limpieza, el uso de las zonas comunes, etc., que Cris ha intentado cumplir —aunque a veces le haya resultado una carga—.

Cristina comenta que, cuando siente que se espera algo de ella por parte de otra persona, se preocupa por estar a la altura de sus expectativas:

—Si no cumplo el papel que los otros esperan de mí, tengo miedo de decepcionar. No me atrevo a ser yo misma y a mostrarme por lo que puedan pensar de mí: tengo la necesidad de demostrar que estoy haciendo cosas valiosas, que hago lo correcto. Si los demás me conocieran tal y como soy, no me valorarían o me valorarían menos.

En ese momento, Cris dice algo que me aporta una *clave* valiosa: «No quiero defraudar la imagen que los demás tienen de mí». Esta frase es como una chispa que me hace advertir algo crucial.

Entonces, a fin de indagar acerca de la configuración de su yo ideal, le pido que me describa cuál es la imagen de sí misma que necesita sostener, ante sí misma y ante los demás, para sentirse valiosa:

—Mi autoimagen valiosa es la de una persona equilibrada, sensata, honesta; la de una buena persona que ayuda a los demás; la de una persona consecuente que lleva una vida sana y productiva; la de alguien fiel, sincera y consciente del mundo en el que vive; la de una persona inteligente, la de alguien que no se deja estar.

Al finalizar la sesión, expresamos la *creencia radical* que se esconde detrás de su yo ideal: «Para ser valiosa y poder aceptarme debo cumplir o estar a la altura de esos estándares».

Como la sesión está a punto de finalizar y no nos da tiempo a llevar a cabo el trabajo que conduzca a la transformación de esta creencia, pido a Cris que realice tranquilamente una tarea durante la semana. En concreto, le pido que conteste a dos preguntas:

- 1.- ¿Qué consecuencias ha tenido y tiene en tu vida sostener dicha creencia?
- 2.- ¿Cómo sería o cómo cambiaría tu vida si dicha creencia no estuviera operativa?

Al comienzo de la siguiente sesión, Cristina comenta que el ejercicio que le pedí ha sido muy revelador para ella. Lo pudo hacer despacio, conectándose de forma profunda con su interior, y desde ahí pudo comprender muchas cosas. Lo explica con estas palabras:

«En primer lugar, esta creencia me provoca falta de aceptación, falta de naturalidad y de espontaneidad; me acarrea una tensión enorme: estar siempre pendiente de lo que hago, examinándome, juzgándome, viviendo siempre desde el *debería*. Me he dado cuenta de que, en el fondo, es una manera de vivir la vida: no me permito equivocarme o hacer algo que no esté dentro de esos estándares. Me exijo a mí misma y exijo a los demás».

Además, Cris dice haberse dado cuenta de que esta filosofía de vida autoimpuesta está ligada a algunos de sus otros patrones:

«Está ligada a mi dificultad para disfrutar; me impide relajarme, pasarlo bien y disfrutar de la vida. —Y añade—: También está relacionada con mi sentimiento de no merecimiento; ahora entiendo por qué me cuesta disfrutar: en el fondo, *me siento no merecedora porque no cumplo con esos estándares*, con esas ideas prefijadas. No ser merecedora no es otra cosa que no ser valiosa por lo que soy».

Después, la consultante explica lo que sucedió durante la segunda parte de la tarea:

«Cuando contemplé la idea de vivir sin que esa creencia rigiera mi vida, comprendí que solo entonces sería lo que quiero ser. Finalmente, *podría relajarme y ser lo que soy*; no estaría pendiente de lo que piensan los demás de mí, ni de tener que cumplir nada, ni de tener que demostrar algo a mí misma o a los demás. Sin esas ideas prefijadas, me valoraría más, fluiría más con el momento: tendría más aceptación del momento presente, del lugar en el que estoy, de mis patrones, dificultades y limitaciones. Sentiría menos peso y estaría más atenta. Todo sería más flexible, más fluido, menos grave, con menos presión. Y yo sería más comprensiva conmigo misma y con los demás; no juzgaría tanto cómo deberían ser las cosas, las dejaría ser. Sentiría menos tensión física y mental —mi mandíbula se relajaría—; viviría más en lugar de pensar tanto. Disfrutaría más, reiría más y me permitiría disfrutar sin culpas: me sentiría merecedora del disfrute y mi vida sería más alegre. Me preocuparía menos y confiaría más en la vida y en mí misma. Actuaría más desde el querer y no desde el deber. Confiaría más en mi propia inteligencia y en mi sabiduría interna. Me permitiría equivocarme. Me sentiría más valiosa y no necesitaría de la valoración y aprobación externa: me bastaría con la mía propia. Disfrutaría más del amor, sin pensar tanto, sin esperar tanto. Mis relaciones serían menos demandantes: no exigiría al otro que me hiciera sentirme valiosa. Reaccionaría menos desde mis patrones y heridas. Sería menos susceptible, más objetiva y desapegada. Juzgaría menos a los demás y no esperaría de ellos que cumplieran mis estándares. Dejaría de exigir a la vida, a los demás y a mí misma. Pondría menos límites y tendría más apertura a la magia de la vida, a su fluir y a su maravilla. Me daría cuenta de que yo participo de esa maravilla y perfección. En mi vida habría más conexión con mi intuición y sentir. Sería más libre y menos dependiente. Ya no tendría que ser nada, sino, simplemente, ser, descubrir mi potencial y lo que ya está en mí. Dejaría que todo ello se manifestase sin trabas. Sería un canal de la vida».

Y, finalmente, añade:

«Cuando hice el ejercicio, sentí una liberación de todas esas autolimitaciones y exigencias autoimpuestas. *Es una creencia la que me limita*. Pude sentir ese poder que proviene de la apertura del espacio de posibilidades infinitas: cuantas menos ideas, más apertura, menos rigidez y más posibilidades ilimitadas».

La consultante confiesa:

«Cuando era joven no tenía mucho apego a la vida, pero ahora, cuanto más me voy liberando de todo esto, más maravillosa encuentro la vida y más agradecida me siento: voy descubriendo esa gratitud y esa valoración de la vida tal y como es.

Cada vez se me hace más patente la maravilla de la vida y de sus posibilidades infinitas y me doy cuenta de que yo soy parte de ello también. Nunca antes lo había sentido: lo había leído y comprendido intelectualmente, pero al hacer el ejercicio tuve una comprensión sentida; sentí una conexión conmigo misma que se abre y que cada vez es más profunda. Es algo que voy descubriendo poco a poco, algo que siempre está disponible y que me genera confianza. Pensar no te da esa comprensión. Siento que voy entendiendo más lo que antes solo comprendía con la mente».

Al término de la sesión, animo a Cris a que ponga en palabras su nueva comprensión, es decir, que intente transformar la creencia radical que habíamos detectado —«para ser valiosa y aceptarme debo cumplir o estar a la altura de esos estándares»—. Esta es su reflexión:

«Cuanto más me preocupo por cumplir estándares, menos valiosa me siento. Esa idea está fuera de la realidad; es algo imposible de cumplir que me aleja de mi propia valía, que me enajena, me descentra y me desconecta. Cuanto menos me preocupo por cumplir con estándares e ideas prefijadas, más me dejo ser lo que soy, y ahí está mi valor: en ser lo que soy.

»Nunca lo había visto así —afirma con cierta sorpresa por su propia revelación—, pero es realmente al contrario: cuanto más me abro a ser lo que soy y menos ideas tengo sobre lo que soy, más contacto encuentro con mi valor (ahí está mi valor, en ser lo que soy), que es una apertura que no puedo encasillar. Antes definía qué era ese valor; ahora veo que no se puede definir, que es una apertura. Sentirse parte de la vida, de esa corriente, de ese fluir... Es de sentirse parte de eso de donde proviene el valor, y allí hay posibilidades infinitas; es descubrir y manifestar el potencial de algo que ya existe, más que tener que cumplir con algo.

»Esto que estoy diciendo lo entendía intelectualmente, pero no lo comprendía realmente. Esto no es nuevo para mi mente, pero ahora tengo una comprensión sentida de ello.

»Mi necesidad de querer encontrar a alguien que me valore, también tiene que ver con lo mismo, con mi necesidad de experimentar mi valor. Quiero sentirme valiosa por mí misma sin necesidad de que alguien de afuera tenga que reconocer mi valor: que el otro me tenga que dar algo porque yo no lo tengo es distinto a que yo lo sienta y lo compartamos. Ahora veo qué diferente es relacionarse con el otro sin poner esa carga sobre el otro.

»Finalmente, todo está relacionado».

El ejercicio fue verdaderamente fructífero para Cristina y marcó un antes y un después en nuestro trabajo. Le permitió ahondar en su comprensión y acceder a intuiciones (*insights*) muy iluminadoras. Tanto la consultante como yo aprendimos cosas importantes.

Por mi parte, me di cuenta de que, aunque a veces me sienta algo perdida o perciba que en el proceso de las consultas se me está escapando algo clave, permanecer en el intento por comprender de forma empática y sensible la particularidad de la experiencia del consultante —el sentido que tiene para ella o él hacer lo que hace; las heridas que configuraron sus rechazos y sus anhelos; lo que busca a través de sus acciones; sus vacíos; las creencias que están configurando las dinámicas y los automatismos a través de los cuales se relaciona con los demás, consigo misma y con el mundo; los conceptos sobre los temas radicales de la vida que están configurando su percepción y su experiencia; etc.— finalmente da sus frutos.

Este intento por comprender la filosofía de vida del otro facilita la autocomprensión y potencia la reflexión. Una vez que se comienza el trabajo, los bloqueos, las inercias y las limitaciones de la vida del consultante se quiebran y se pone en movimiento un proceso de autoconocimiento que, en el mejor de los casos, promueve la autonomía, la autenticidad, la confianza y la libertad del consultante para vivirse con mayor espontaneidad y creatividad.

El trabajo continuó y seguimos con la tarea de transformar otras de las creencias que limitaban la experiencia y la vida de Cris. Como un último ejemplo, transcribo la transformación de la siguiente creencia: «Debo cumplir el papel que los otros esperan de mí. Si no lo hago, los decepcionaré».

Esto es lo que Cris dice cuando le pido que exprese con palabras la manera en que se ha transformado su creencia anterior:

«No quiero cumplir ningún papel. No quiero tener que cumplir un papel. Cumplir un papel es limitante, aburrido y poco espontáneo. No es lo que yo quiero. No quiero vivir así ni ser así. Lo que más quiero es vivir mi espontaneidad sin ideas prefijadas. Qué bonito es poder ser así con los demás también y poder regalarles mi espontaneidad. Sería bueno para mí y también para los demás. Es un regalo».

Y continúa:

«Cuanto menos espero de mí, más doy a los demás, porque me limito menos y, además, lo hago de forma natural, sin dar algo específico. Es un compartirse, y no una exigencia de tener que dar algo concreto. Se trata de dar lo que uno es, su propia espontaneidad. El mejor regalo que puedes darte a ti mismo, a la vida y a los demás es esto. Siento que voy comprendiendo más lo que antes entendía con la mente: las

cosas revelan su sentido en la experiencia. He tenido otro acercamiento a las ideas que antes leía y sobre las que reflexionaba».

Le pido a Cristina una devolución breve de lo que ha supuesto para ella el proceso que hemos llevado a cabo juntas, y a los pocos días recibo un correo electrónico en el que me envía un pequeño reporte:

«La consulta filosófica me ayudó en un momento difícil en que tenía que tomar decisiones importantes para mi vida. Me ayudó a ver con más claridad, a despejar la confusión de emociones que tenía, a contactar con mi querer y mis necesidades legítimas. Me ayudó a aceptar mis miedos y a actuar a pesar de ellos, abrazándolos. Me ayudó también a confiar más en mí misma y en la vida, a adquirir esa confianza que surge del contacto con lo profundo y que me dio la fuerza para emprender un cambio importante.

»Gracias a este proceso de consulta filosófica he profundizado en el conocimiento de mí misma, en la aceptación de mi momento presente y de los demás. Me ha ayudado a comprender que la vida y los procesos tienen ciertos ritmos y que no tiene sentido querer apurarlos ni controlarlos.

»Durante este proceso he podido ver, también, que puedo vivirme y mostrarme a los demás con más naturalidad, que no necesito esa imagen de perfección y corrección. Me he dado cuenta de que las exigencias que me pongo a mí misma me hacen sufrir y me dificultan el disfrute de la vida.

»Ha sido un proceso de toma de conciencia paulatina que me ha ayudado a aceptar, comprender y confiar.

»El proceso de consulta filosófica me ha ayudado a comprender sentidamente cosas que antes solo entendía intelectualmente. Ha sido un proceso muy valioso para conocerme y aprender a valorarme por lo que soy».

La vida de Cristina, en estos momentos, transcurre en su nuevo lugar de residencia, desarrollado los recursos propios que necesita para manejarse con todos los asuntos prácticos que supone un cambio de vida tan radical. Continúa abriéndose camino profesionalmente —no sin algunas dificultades, por supuesto— y se siente contenta de haber asumido su propio desafío y abrirse a las posibilidades que la vida le brinda en esta nueva etapa.

1.3. Última parte del proceso: vivir lo que soy

Como el proceso de autoconocimiento es *open-ended* ('de final abierto'), tras dos meses de interrupción —debido a viajes y a otras cuestiones que dificultaron la posibilidad de contactar durante algunas semanas—, decidimos proseguir un tiempo más con las consultas.

En nuestro primer encuentro, Cristina hace el siguiente comentario:

—Aunque el punto de partida fue muy bueno, en verano hubo un parón de todas mis actividades, lo que significó tener que gastar todo el dinero que tenía ahorrado. Esto ha hecho que volviera a surgir mi inseguridad y mi angustia. ¿Qué va a pasar?

Cris admite que las cosas van poco a poco y que sus clases van bien:

—Oscilo entre la confianza y la inseguridad —señala.

Salen a la luz algunas de las creencias que, en la actualidad, le están provocando excesiva preocupación, bloqueos, dificultad para disfrutar y una tendencia a la comparación:

- Aquí y ahora ya debería ganar más dinero.
- Es vergonzoso y terrible tener que pedir dinero.
- Pedir dinero es fracasar.
- No soy suficientemente buena en lo que hago.
- Aquí y ahora debería tener más alumnos.
- Sería terrible tener que trabajar en otra cosa.

Dialogamos un poco sobre la situación actual de Cris y al finalizar nuestro encuentro le sugiero realizar una pequeña tarea (lo que yo llamo «prueba de realidad»): la invito a que haga números sobre los gastos e ingresos que tiene en la actualidad.

A la semana siguiente, mi consultante afirma:

«Tenía miedo de que mi pretensión de vivir de lo que me gusta fuera ilusoria, pero me di cuenta de que no estoy tan lejos de llegar a ganar lo que necesito. De fondo, siento una confianza cada vez mayor, una confianza arraigada en la realidad. De hecho, mis problemas son un problema de la mente: la realidad aquí y ahora no es problemática».

Cristina constata en ella una tendencia a fijarse solo en las cosas negativas:

«Me cuesta valorar lo positivo y reconocer mis cualidades; tengo miedo a caer en la vanidad. Cuando alguien me dice algo bueno, tiendo a minusvalorarlo. No he tenido una relación normal con mis dones, pero me doy cuenta de que cuando reconozco en mí una cualidad de forma objetiva, eso no tiene que ver con la

vanidad; simplemente se trata de la expresión de una cualidad que no me hace ni mejor ni peor que nadie. Pero me doy cuenta de que voy haciendo un cambio de foco; en lugar de asentarme en la crítica y poner el énfasis en lo que me falta, estoy comenzando a valorar lo que ya soy, lo que estoy haciendo. Cuando miro con objetividad, valoro lo que he hecho».

Cristina comenta que su problema tiene que ver con estar enfocada en lo que le falta, en lo que le queda por hacer:

«Es agotador. Es una pérdida constante de energía estar focalizada en lo que falta y en lo que me falta. Volver el foco hacia lo que he ido logrando me devuelve más energía».

Y añade:

«Esto es lo que me pasa con la preocupación: me impide ver lo que hay y fluir con lo que hay. Las cosas se mueven cuando dejo de exigir; realmente pasa eso. Me doy cuenta de que no hay que hacer tanto, sino poner el foco en otra parte más objetiva, con apertura: las cosas toman el tiempo que necesitan. Cuantas menos pretensiones pongo, más cosas inesperadas pasan. Me funcionan mejor las cosas cuando no fuerzo las cosas o cuando se ponen en marcha mis “deberías”, o mis miedos, o las presiones del exterior. Cuando estoy conectada, siento que las cosas fluyen de otra manera».

Finalmente, concluye:

«Todo es como tiene que ser y esto incluye todo, lo positivo y lo negativo».

Mantengo con Cristina un diálogo sobre las actividades que está poniendo en marcha y le formulo la siguiente pregunta:

—Cuando concibes una nueva actividad o un nuevo taller, *¿desde qué lugar* lo propones?

A lo que la consultante responde:

—Esta pregunta tiene mucho sentido para mí. Esto es clave. Me doy cuenta de que cuando pienso cosas como «no estoy haciendo lo suficiente» u otras cosas parecidas, este tipo de pensamientos me llevan a un *activismo reactivo* y la energía que me mueve, entonces, es la de la preocupación, la de la prisa, la del activismo... Es este activismo reactivo el que me hace perder mucha energía y también me hace perder mi foco. El *desde dónde* es fundamental: todo lo demás pasa a segundo plano. *¿Por qué hago lo que hago?* Esta es una pregunta muy importante. Finalmente, quiero vivir haciendo lo que me gusta, compartiendo y ayudando, y las

formas que esto adopte son secundarias. Al final, todo me remite al tema de la confianza: es cuando estoy desprevenida y me distraigo cuando las voces del exterior resuenan con mis inseguridades y mis miedos.

Durante nuestro siguiente encuentro, Cristina habla de sus nuevos proyectos y de su enorme motivación.

Le pregunto a mi consultante si tiene conciencia de las capacidades que está poniendo en juego en esta nueva etapa de su vida, de la cantidad de cosas que se ha atrevido a probarse a sí misma, del número de actividades y propuestas que ha llevado a cabo, de los problemas inesperados que ha superado, de los retos que ha afrontado, etc. A lo que ella responde:

—No. En realidad no tomo mucha conciencia de esto: lo doy por sentado. Tiendo a valorar poco las cosas que hago y las cosas positivas.

Acordamos juntas trabajar este nuevo patrón de Cristina: *su dificultad para reconocer sus cualidades*.

—Esto también es falta de objetividad —reconoce ella misma.

A Cristina le asaltan dudas sobre si sus proyectos funcionarán o no y fluctúa entre la confianza y el miedo. Le pregunto si identifica las situaciones que activan su miedo, su preocupación, su inseguridad, su nerviosismo y su falta de confianza. A lo que contesta que sí:

—Cuando pienso en el dinero que me falta, cuando pienso en el futuro, cuando me pregunto qué va a pasar, cuánto dinero voy a ganar este mes o si van a funcionar mis proyectos. Es un constante no saber qué va a pasar.

Entonces, le digo a Cris que entiendo que la intranquilidad económica está detrás de su nerviosismo y de su intranquilidad. Pero ella matiza:

—Es eso mezclado con otras cosas. No es solo el dinero. Si fuera solo el dinero, tengo algunos recursos... Lo que me da miedo, también, es que no funcione.

Y vuelve a surgir el tema del valor. La consultante lo expresa así:

«Hago depender mi valor de que mi nuevo proyecto de vida funcione o no. [...] Mi capacidad y mi valía dependen de cómo resulte este proyecto. Si esto no funciona, sería como abandonar mi sueño, por eso es tan terrible. He tenido muchos ejemplos a mi alrededor de personas que están a disgusto con su vida y su trabajo y eso no lo

quiero para mí. No quiero esa vida. [...] Si mi proyecto no funcionara, lo viviría como un fracaso, como si abandonara lo que yo quiero, lo que yo sueño. Sería terrible tener que vivir no pudiendo hacer lo que me gusta».

Detecto una resistencia y una exigencia implícitas en las afirmaciones de Cristina y a continuación mantenemos un diálogo acerca de las condiciones que exigimos a la vida y sobre la resistencia a aceptar la realidad tal y como se desenvuelve en el momento presente.

—Desde mi mirada —le digo—, se trata de ver qué condiciones le estamos imponiendo a la vida; qué dibujo imaginario —en este caso, sobre tu futuro— estás exigiendo que la realidad te devuelva. En definitiva, se trata de preguntarse qué exigencias le estás haciendo a la realidad y qué cosas rechazas. A veces, nuestras preferencias se convierten en ideas rígidas y fijas que nos impiden abrirnos a otras posibilidades.

Cristina contesta:

—Sí, esa forma fija no me ayuda a valorar lo que ya tengo. [...] Me doy cuenta de que tener una idea fija me impide disfrutar y cerrarme a otras cosas. No me había dado cuenta de mi apego. [...] El desafío es seguir conectada a mis anhelos y estar abierta. Veo que el problema no está en el sueño, sino en el apego. [...] Veo que es ridículo que todos los seres humanos tengamos una idea fija de cómo ha de ser la vida. El abrirse a la vida lo veo más bonito a que todo se dé tal y como lo planeas. [...] La vida me demuestra que voy conociendo gente, una posibilidad lleva a la otra y no tiene sentido exigir con una idea prefijada. Si antes de venir, yo hubiera hecho el dibujo previo de cómo quería que las cosas sucedieran aquí, ni siquiera podría haber imaginado las cosas que están sucediendo. Sin esa apertura es imposible. Si uno está abierto, las cosas pueden salir incluso mejor de lo que pensabas, o peor, y después, eso llevarte a otra cosa... Eso es lo bonito. Nada está cerrado. Siempre está todo abierto. Siento que la vida es misteriosa, es una apertura, es un sorprenderte. Me gusta mucho el concepto de apertura, tanto de lo que yo soy como de la vida. Veo esa apertura y la experimento tanto en mí como en la vida. Nunca sabemos realmente lo que va a pasar y todo está siempre abierto. La vida me demuestra que van surgiendo proyectos e iniciativas nuevas y por qué no estar abierto a todo. Creo que mi equilibrio estaría en encontrar esa apertura sin abandonar mi centro, una apertura desde esa conexión y esa confianza, y que lo demás se vaya dando.

Veamos ahora el esquema de patrones y creencias que resumen los temas que han salido a la luz y que hemos trabajado en los últimos encuentros.

Primer patrón: excesiva preocupación, bloqueo, comparación y dificultad para disfrutar.

Creencias:

- Aquí y ahora ya debería ganar más dinero.
- Aquí y ahora ya debería poder mantenerme por mí misma.
- Es vergonzoso y terrible tener que pedir dinero.
- Pedir dinero es fracasar.
- No soy suficientemente buena en lo que hago.
- Aquí y ahora debería tener más alumnos.
- Sería terrible tener que trabajar en otra cosa.

Segundo patrón: dificultad para reconocer mis cualidades positivas.

Creencia:

- Aquí y ahora siempre me falta algo.

Tercer patrón: dramatización.

Si mi proyecto no funcionara, lo viviría como un fracaso, como si abandonara lo que yo quiero, lo que yo sueño: Sería terrible tener que vivir no teniendo que hacer lo que me gusta.

Emociones: miedo y angustia.

Creencias:

- Sería terrible que no funcionara.
- Sería terrible quedarme sin dinero y tener que volver a Argentina.
- Sería terrible abandonar mis sueños y tener que trabajar en otra cosa.
- Sería terrible no poder vivir haciendo lo que me gusta.
- Sería terrible tener que pedir un crédito y deber dinero sin saber si voy a poder pagarlo después.

- Sería terrible que me tuvieran que mantener.
- Me voy a quedar sola (sin pareja).
- Si no hago un esfuerzo por conocer a alguien, me voy a quedar sola en el futuro.
- Como ahora no encuentro a nadie que me guste, no voy y encontrar a nadie que me vaya a gustar.

Otras creencias relacionadas: mi valor como persona no es incondicional: depende de que este proyecto funcione o no. Si no funciona, es que no soy capaz, que no valgo (lo suficiente). Mi capacidad y mi valía dependen de cómo resulte este proyecto. Si mi proyecto no funcionara, mi vida sería terrible: tendría que trabajar en algo que no me gusta, sería infeliz.

Cuarto patrón: control y dificultad para permanecer en el presente.

Actitudes: tensión, rigidez y dificultad para disfrutar.

Emociones: miedo y nerviosismo.

Creencias:

- Ya debería saber cuánto voy a ganar en el futuro.
- Ya debería saber si mi proyecto va a funcionar.
- Ya debería estar ganando más dinero.
- Debería estar haciendo más para tener más consultantes.
- Debería promocionar más mis clases de yoga.

Quinto patrón: apego (a una idea fija y rígida, a un dibujo perfilado de cómo han de ser/darse las cosas).

Tras estas últimas sesiones, reflexiono sobre la línea de trabajo a seguir en nuestros próximos encuentros. Finalmente, tomo la decisión de proponer centrarnos en dos aspectos fundamentales que han salido a la luz. Por una parte, a fin de facilitar que la consultante adopte una mirada más amplia, objetiva e integrada acerca de sí misma, sugeriré la realización de un trabajo que promueva el reconocimiento de sus cualidades positivas. En segundo lugar, plantearé a la consultante la realización de un ejercicio vivencial —en concreto, el *ejercicio de los estados esenciales*— en aras de poder trabajar

de una manera experiencial su herida ontológica, la desconexión primordial con la cualidad esencial de su valor intrínseco.

Como hemos tenido la oportunidad de ver, dicha desconexión, así como la posterior sensación permanente de *falta* por parte de Cristina (una sensación crónica de que aquí y ahora siempre falta y me falta algo), arraigan en las creencias básicas sobre sí misma que Cristina asumió tempranamente y continuó albergando a lo largo de su vida: un *yo idea* proyectado en un *yo ideal* cuya dinámica fue configurando buena parte de los patrones del *yo superficial* de la consultante, como hemos tenido la oportunidad de constatar a lo largo de la descripción del proceso filosófico llevado a cabo en nuestras consultas.

PARTE III: APLICACIÓN PRÁCTICA DEL ASESORAMIENTO FILOSÓFICO SAPIENCIAL

III. TESTIMONIOS

Introducción

Si una persona tiene la motivación suficiente para trascender sus limitaciones y dificultades y está dispuesta a realizar un examen sincero y honesto de su propia vida, se pone en marcha un proceso de reflexión y autoconocimiento que le ofrece la oportunidad de ampliar su conciencia y abrirse a nuevos horizontes de realidad; de conectarse de nuevo consigo misma y mantenerse fiel a lo más propio y genuino de sí; de reconocer o de descubrir los recursos de los que dispone para hacer frente a las distintas circunstancias y situaciones de su vida; de cuestionar ideas rígidas e inflexibles que ha mantenido a lo largo de su vida; de comprender sus estrategias de evitación o de compensación y de entender el sentido que tenían para ella; de asumir su vulnerabilidad; de aceptar sus límites y los de los demás; y de encauzar su vida para vivir de un modo más pleno y con mayor sentido.

En este apartado presento algunos testimonios de un grupo de filósofos prácticos que hemos realizado un trabajo de indagación filosófica sobre nuestra cosmovisión.

En primer lugar, aporto mi propio testimonio. En segundo lugar, figuran los testimonios de algunos de mis compañeros.²¹⁵⁴

Se trata de una exposición y valoración de lo que acontece a lo largo del trabajo que llevamos a cabo en las sesiones de consulta filosófica, entendiendo que nadie mejor que los que hemos vivido esta experiencia en primera persona para dar cuenta de su proceso de transformación.

²¹⁵⁴ Todos realizamos el proceso con nuestra formadora, la directora de la Escuela de Filosofía Sapiencial.

1. Mi proceso filosófico

*La fidelidad a uno mismo es difícil de practicar y de discernir; para ser fiel a uno mismo, lo primero es estar vivo, y precisamente esto no es cosa fácil.*²¹⁵⁵

GABRIEL MARCEL

No recuerdo muy bien la fecha en que comencé el proceso de consultas filosóficas. En ese momento, me estaba formando como filósofa práctica en la Escuela de Filosofía Sapiencial junto a otros compañeros y compañeras que compartían un recorrido y unas inquietudes similares a las mías.

Pero regresemos brevemente a los comienzos de mi inquietud por el mundo de las relaciones de ayuda. Todo empezó hace unos veinte años, en la etapa de mi vida en que residía en Argentina. Cuando me matriculé en el instituto Holo para estudiar Counseling, atravesaba una gran crisis vital y existencial. Al término de los cuatro años que duró mi formación, mi vida y mi mundo habían dado un giro radical. Mi mente se abrió hacia una nueva mirada sobre la condición humana, tuve acceso a nuevas comprensiones sobre mí misma y sobre los demás y mi modo de interpretar la vida y el mundo se transformó por completo. El paradigma que hasta entonces me había servido para interpretar mi realidad, y para moverme en ella, se fue quebrando poco a poco, y, en mi noche más oscura, sentí cómo el suelo que me sostenía se resquebrajaba bajo mis pies, precipitándome al vacío. Literalmente, lo sentí como una muerte.

Al regresar a España, no encontré el modo de desarrollarme profesionalmente como *counselor* y las circunstancias se precipitaron de tal modo que volví a pedir el reingreso al trabajo en el que me hallaba en situación de excedencia.

Pasaron algunos años antes de que decidiera matricularme en la universidad para estudiar Filosofía, pero cuando sentí que las condiciones eran más o menos propicias, comencé mis estudios en la UNED. Un día, al volver de clase, mi profesor de Historia de la Filosofía —que volvía a su casa en metro conmigo— me preguntó: «Y tú, ¿para qué estudias la carrera de filosofía? ¿Qué piensas hacer cuando termines?». Entonces le expliqué que mi anhelo era poder integrar mi formación de *counselor* con mis estudios de filosofía para poder plasmar dicha integración en la práctica de las relaciones de ayuda. Ese anhelo es el que me mueve, afirmé. Después, añadí algo así como: «Ya sé que es algo en lo que no me resultará fácil trabajar, pues es una propuesta novedosa y desconocida,

²¹⁵⁵ MARCEL, Gabriel: *Homo viator: prolegómenos a una metafísica de la esperanza*. Salamanca, Sígueme, 2005, p. 143.

pero es lo que realmente me gustaría hacer». Entonces, mi profesor dijo algo totalmente inesperado para mí:

—¡Qué curioso! Conozco a una persona que se dedica a eso que tú dices y que lo ha convertido en su profesión.

—¿En serio? —contesté sorprendida—. ¿Cómo se llama?

—Mónica Cavallé —contestó.

Al llegar a casa, tecleé su nombre en Google.

Cuando estaba finalizando mis estudios de Filosofía en la UAM (los dos últimos años de carrera los cursé allí), en uno de los descansos de clase de un día cualquiera coincidí con un psicólogo al que había conocido por casualidad unas semanas antes:

—¿Sabes que Mónica Cavallé va a impartir próximamente un curso sobre asesoramiento filosófico? —me dijo.

Le di las gracias por la información y, al volver a casa, escribí a la filósofa un correo electrónico para transmitirle mi interés en matricularme en su Taller:

—«El cupo de alumnos del curso estaba completo, pero justamente se acaba de dar de baja una persona, así que puedes ocupar la vacante que ha quedado libre» —contestó.

Para entonces, yo ya había leído algunos de sus libros; entre otros, *Arte de vivir, arte de pensar*. Resonaba con muchas de las ideas vertidas en los capítulos escritos por ella. «Es similar a lo que nosotros hacemos en *counseling*», me había dicho a mí misma.

Sentí una alegría muy grande al saber que en España existía un lugar en el que podría encontrar una propuesta afín a mi modo de entender las relaciones de crecimiento personal y que, además, tendría un enfoque filosófico. Volvería a encontrar un grupo de personas con las que poder compartir de nuevo ideas, inquietudes y anhelos. Eso infundió un nuevo entusiasmo a mi vida. Sentí que la posibilidad se me brindaba justo en el momento más propicio y me alegré de haber tomado la decisión de cursar la carrera de Filosofía unos años atrás. Todo parecía darse en el momento oportuno.

Tenía claro —en esto coincidía absolutamente con la visión del enfoque sapiencial— que el instrumento más importante con el que contamos cuando acompañamos un proceso de crecimiento —ya sea psicológico o filosófico— somos nosotros mismos. Eso ya lo había aprendido hacía unos cuantos años, cuando transitaba la carrera de Counseling.

Me pareció un buen momento para comenzar un proceso de asesoramiento filosófico con nuestra formadora y le pedí cita. Tardó algún tiempo en darme hora, pero finalmente

encontró un hueco para mí y comencé un proceso de consultas filosóficas guiadas por ella.

Recuerdo perfectamente mi primera consulta. Aunque me ofreció la posibilidad de realizar nuestras sesiones *online*, preferí encontrarme con ella de forma presencial.

Mi vida se encontraba en un momento de transición. Dos o tres años antes, aprovechando un dinero que había ganado en la lotería, había pedido una excedencia para dedicar todo mi tiempo a finalizar la licenciatura de Filosofía. Pedí el traslado de universidad: no quería perderme ni una sola clase; quería volver a las aulas. Disfruté al máximo mis dos últimos años de carrera. Fue un privilegio enorme.

Ya había terminado la carrera y debía tomar algunas decisiones. Este era el momento vital que transitaba cuando acudí a la consulta por primera vez, así que compartí con la filósofa mis inquietudes en esos momentos, le expliqué mis alternativas y le transmití las dudas y los miedos que me acompañaban.

En otras palabras, los temas de consulta que planteé a la filósofa que me acompañaría a lo largo de mi indagación surgían de la situación vital que estaba viviendo en esos momentos, de mis inquietudes, dudas, sufrimiento emocional, etc.

Llevé a cabo un cuestionamiento interno acerca de los temas que estaban implicados en mi situación y salieron a la luz las creencias que alimentaban mis patrones, mis dudas y mis temores. Básicamente, me planteaba dos alternativas: pedir el reingreso a mi trabajo anterior o dar un giro radical a mi vida y trasladarme a vivir a Galicia —lugar en el que residía mi pareja—.

Por aquel entonces, vivía en Madrid con dos de mis tres hijos (el mayor ya se había independizado, el mediano tenía trabajo pero vivía en casa y el menor aún no había finalizado sus estudios universitarios).

Recuerdo que, por entonces, no me atrevía a comentar con nadie mis elucubraciones —temía lo que podrían pensar de mí las personas más allegadas—. No era normal que una madre en mis circunstancias se planteara un movimiento así en su vida. Estaba convencida de que los convencionalismos culturales y familiares de las personas de mi entorno más cercano les llevarían a intentar convencerme de que volviera a ocupar mi puesto de trabajo anterior. Ya me había divertido un rato; lo de la filosofía como pasatiempo estaba bien, pero ahora tocaba volver a la cruda realidad; al fin y al cabo, había que ganarse la vida y atender las obligaciones y responsabilidades.

Revisé con la filósofa el peso que ejercían en mí mis creencias acerca de lo que culturalmente se esperaba que una madre «normal» hiciera en mi situación. Albergaba dudas sobre si mis elucubraciones mentales y vitales estarían fuera de lugar.

Dialogué con ella acerca de las dos alternativas que me planteaba. El reflejo que ella me devolvió acerca de mis planteamientos —sin juicio alguno sobre si eran «correctos» o «incorrectos» y sin el peso de las posibles valoraciones del exterior— me permitió centrarme en mi propio querer. Si deslindaba de mi decisión el peso de mis juicios y creencias —en un ejercicio de *epojé*—, quedaban al desnudo dos caminos posibles: el que mandaba el sentido común, por decirlo de alguna manera, y el que yo anhelaba realmente. La filósofa me ayudó a sacar a la luz los sentimientos que acompañaban la visión de ambas alternativas: una de ellas me producía tristeza, conformismo y cierto sentido de «seguridad»; la otra, básicamente, alegría y miedo.

Los diálogos con mi acompañante filosófica facilitaron que trascendiera mis miedos el día que me preguntó: «¿Qué es lo peor que podría pasar?». Solo al dar respuesta a esa pregunta y tomar conciencia de que sería capaz de asumir las consecuencias de mi decisión en el caso de que las cosas salieran del revés —que no encontrara trabajo, que me fuera mal con mi pareja, etc.—, supe que sería capaz de seguir mi propio querer.

Si me pregunto acerca de qué fue lo que, en estos diálogos con la filósofa, me ayudó a trascender mis miedos, me respondo que, sin duda, fueron fundamentalmente sus actitudes, lo que se traslucía a través de sus palabras. Cuando hablaba parecía sostenida en una confianza básica especial. Su discurso, ecuánime y desinteresado, desmontaba por sí solo las dramatizaciones que mi mente alimentaba y, poco a poco, su confianza fue resonando con la mía propia. Al despejar los fantasmas de mi mente, al ir eliminando la maleza que me impedía tener una mirada clara, fue apareciendo un paisaje mucho más nítido ante el que vislumbrar caminos posibles.

La confianza que la filósofa transmitía no era una confianza ingenua. Cuando tomas una decisión, nadie garantiza los resultados futuros, y ella, al igual que yo, lo sabía. Se trataba de una confianza profunda en la vida y en mis propios recursos para trascender las circunstancias de mi vida, fueran las que fueran. Ella cree en la fortaleza y en la resiliencia del ser humano, por lo que, cuando facilita procesos de crecimiento filosófico, no es connivente con el lugar de victimismo o de debilidad en el que, a veces, nos situamos.

El miedo apoyaba el camino que parecía garantizar una aparente mayor «seguridad» y «tranquilidad» (simplemente volvería a mi modo de vida anterior: trabajo seguro, mismo entorno, misma cotidianidad...). Mi más profundo querer apostaba por un camino un poco más «incierto» y «arriesgado».

Entrecomillo las palabras anteriores porque tuve que cuestionarme todos esos conceptos. Me pregunté qué es lo que realmente aporta un sentimiento de seguridad y de tranquilidad en la vida y me cuestioné en qué quería basar yo mi tranquilidad y mi seguridad. Había que distinguir entre niveles de seguridad. ¿A qué seguridad quería yo apelar a la hora de decidir? ¿Habría algo más inseguro que partir de una cierta traición a la propia guía

interna y al propio querer? Recordé momentos decisivos de mi pasado y reviví alguna de las dolorosas lecciones aprendidas sobre el coste de desconfiar de lo más genuino de mí. Aún sentía algunos resquicios de culpa cuando pensaba en ello.

Recibí de mi filósofa asesora una visión no culpabilizadora acerca de los «errores» de mi pasado. Las decisiones que tomamos, las acciones que llevamos a cabo, nuestras emociones, etc., reflejan nuestro nivel de conciencia y la totalidad de factores —internos y externos— que confluyen en cada situación. Ahí estaban: eran los principios que ella misma había explicado en nuestras clases. *Todo el mundo busca su bien*, pero cada persona lo hace de acuerdo a aquello que en cada momento interpreta como su bien, a su nivel de conciencia en un momento dado. Cuando nuestra perspectiva es limitada, nos dirigimos hacia lo que creemos que nos va a resultar más benéfico, pero lo hacemos desde una visión incompleta y estrecha.

Intelectualmente, eso yo ya lo sabía. Sin embargo, seguía sintiendo culpa. Por lo tanto, no lo había comprendido realmente. Si así fuera, si lo *hubiera comprendido* de forma *sentida*, mi culpa se habría extinguido. Volví a meditar sobre los «errores» de mi pasado. Me parecía tan claro, a veces, el hecho de que cuando tomé decisiones en el pasado podría haber obrado de forma diferente... Sin embargo, en algún momento de mis reflexiones me di cuenta de que no era así; lo *vi* con claridad. Las causas de mis decisiones y de mis actos tienen que ver con el modo en el que interpreto lo que es bueno para mí en cada momento, y mis interpretaciones dependen de mi cosmovisión operativa.

Si en el pasado había actuado buscando mi propio bien —aunque percibiéndolo de forma limitada— y mis decisiones me habían llevado a lugares de sufrimiento, lo que tendría que cuestionar de ahora en adelante sería en qué lugar reside mi verdadero bien. Se trataba, de alguna manera, de establecer un orden de valores. De acuerdo a lo que yo había valorado que era bueno para mí —apelando a algún valor determinado que prioricé sobre otros—, había tomado mis decisiones. Era una de las vías de comprensión que se abría ante mí.

Corroboraba en la práctica de mis consultas el principio en el que se basa la consulta filosófica: cómo desde lo particular y concreto se puede llegar a lo general y abstracto. Se me hacía patente el hecho de que en cada una de mis dificultades o decisiones estaban implícitas cuestiones de orden filosófico: ¿dónde cimentar la seguridad y la tranquilidad en la vida —en un sentido profundo—?, ¿dónde radica mi verdadero bien?, ¿qué puedo hacer para ampliar mi mirada y no tomar decisiones desde perspectivas estrechas, convencionales o ajenas?

El camino de reflexión sobre las circunstancias de mi vida me iba abriendo un camino de indagación filosófica. Cuando llegaba a la raíz de las situaciones, me hacía preguntas radicales acerca de los temas que estaban implicados en las distintas circunstancias.

Para entonces, ya me había dado cuenta a lo largo de mi participación en los talleres de asesoramiento filosófico que, en contra de lo que había creído en un principio, las consultas filosóficas no se parecían a las consultas de *counseling*. Aquello, en un comienzo, me provocó contradicciones. Rogers propugnaba un procedimiento no directivo, mientras que nuestra foradora asumía que su modo de proceder en las consultas era bastante directivo. Mientras que Rogers proponía avanzar en la dirección que marca el propio consultante y a su ritmo, la propuesta del enfoque sapiencial permitía ir un pequeño paso por delante. Pero la diferencia más llamativa —en el orden del procedimiento— era la metodología.

Me costó bastante comprender realmente el poder que nuestras creencias ejercen en nuestra vida sin que seamos conscientes de ello. Ni siquiera tenemos conciencia de cuáles son nuestras creencias más profundamente arraigadas.

Aunque no lo sepamos, nuestra vida está sostenida por pilares de orden metafísico y filosófico que damos por sentados sin que los hayamos puesto nunca en tela de juicio. Es posible, incluso, que en algún momento crítico de nuestra vida lo hiciéramos, pero, tras ello, volvemos a dar por concluido el proceso de su cuestionamiento incesante. Simplemente, cuando algo es más o menos funcional en nuestra vida, no lo cuestionamos, hasta que deja de serlo.

Me viene a la memoria la frase de una de mis consultantes durante una sesión: «Yo no he vivido mi propia vida», me dijo sin más. Daniela estaba conmovida por la muerte inesperada de un familiar cercano que, uno de sus últimos días de vida, le confesó: «No he vivido la vida que quería vivir». Esa frase tuvo ecos de resonancia tan fuertes en mi consultante que decidió comenzar un proceso de consulta filosófica porque no quería que el epitafio de su vida fuera como el de su joven tío. Ahora quería vivir su propia vida, pero no sabía cómo ni por dónde empezar.

Muchos de nosotros vivimos desconectados de nuestra guía interna. Pero no se puede sentir que se está viviendo la propia vida si existe esta desconexión. Desconectados de aquello de donde surge nuestra confianza básica en la vida, no encontramos un suelo firme donde poder anclarla. Si tuviera que enunciar una de las cuestiones fundamentales que están en juego en el proceso de crecimiento filosófico, diría que es la de volver a conectarnos con nuestra propia guía interna, con lo más propio y genuino de nosotros mismos; conocernos para despojarnos de aquello que no es auténtico en nosotros y luego permanecer arraigados a ese lugar, de manera que nuestra vida y nuestras acciones puedan fluir con autenticidad.

Es curioso, pero en mi experiencia, cuando remito a mis consultantes a ese lugar interior desde el que conocen qué es lo que realmente quieren hacer, es decir, cuando les remito a su guía interna, todos saben a qué me refiero. Y al conducir su vida con su propio volante

adquieren una seguridad y una confianza mucho mayores: tienen más claridad acerca de hacia dónde quieren ir y conocen mejor la dirección y las rutas que han de ir tomando, sintiendo a la vez que los movimientos de sus manos sobre el volante adquieren mayor ligereza y seguridad.

Se me hace patente al escribir mi propio testimonio que es imposible acompañar a alguien por un camino que uno no ha transitado. Creo que una de las fortalezas fundamentales de los procesos filosóficos con mi acompañante filosófica es ella misma: su propio recorrido, su autoconocimiento, su profunda penetración en la naturaleza de la vida y de la realidad, su confianza, su seguridad, su sensibilidad, su transparencia y su sencillez. Todo eso es lo que se trasluce a través de sus actitudes en los diálogos filosóficos de sus consultas. No son solo sus palabras y sus preguntas, las cuales, por supuesto, también resuenan en los consultantes y ponen en movimiento su propio proceso de autorreflexión, sino la parte invisible implícita en su discurso, eso que no se puede enseñar en los cursos ni en los talleres porque es algo que se adquiere a través de un proceso de comprensión autógena, es decir, a partir de la propia vida y de la experiencia personal.

Pero regresemos al hilo de lo que acontecía en mi vida durante el período de mi indagación filosófica. Una vez realizado mi traslado a Galicia, retomé las consultas con la filósofa a través de Skype. Comencé a buscar alternativas de trabajo cerca de mi lugar de residencia. Pedí el reingreso a la Administración en alguna vacante que hubiera disponible en alguno de los organismos de la Administración General del Estado en Galicia, pero la contestación de Función Pública fue concluyente: Galicia era un destino imposible; no había vacantes y había una lista de espera enorme de funcionarios destinados en otras comunidades autónomas que querían regresar y estaban por delante de mí. Si quería trabajar de nuevo en la Administración tendría que volver a Madrid.

Los rescoldos de mis antiguos miedos volvieron a avivarse. El exterior me devolvía un mensaje unívoco: «Está claro, tienes que volver a Madrid. No hay nada que pensar. Tu trabajo está allí y el trabajo es lo primero». Esto fue, básicamente, lo que dijeron algunas de las pocas voces de mi entorno con las que compartí mis inquietudes en aquellos momentos. Pero, aunque apelaban a la parte de mí que sentía temor e inseguridad por el futuro de mi vida profesional, no tuvieron suficiente fuerza. No es que fuera una ingenua —trataba de no engañarme y de ver todas las aristas de la situación—, pero decidí seguir anclando mi decisión en mi voz más profunda.

Había intentado dedicarme a las consultas filosóficas, pero vivo en un lugar pequeño, así que las cosas iban muy lentas. Puse en marcha un ciclo de cafés filosóficos en el que podría darme a conocer en mi entorno. Los diálogos funcionaron bien, pero nadie parecía interesarse por las consultas filosóficas. Cada vez se me hacía más patente que no podría vivir como filósofa práctica.

Aquello lo vivía muy mal. Fue uno de los temas recurrentes de mis diálogos con la filósofa en las consultas que realizábamos por Skype. Había dedicado cuatro años de mi vida a mi formación como *counselor*, había finalizado la licenciatura en Filosofía y seguí formándome durante otros tres años, siguiendo los talleres de asesoramiento filosófico en la Escuela de Filosofía Sapiencial. Había hecho todo aquello siguiendo una inquietud genuina, pero el resultado de tantos años de estudio y de formación era prácticamente nulo: apenas tenía consultantes y empezaba a sospechar que nunca en realidad podría vivir de aquello que yo más anhelaba. Sentía que la vida, de alguna manera, estaba siendo injusta conmigo —la retribución a tanto empeño no era la que había esperado—. ¿Es que acaso yo no merecía una respuesta más positiva de la vida? Si otros lo conseguían y yo no, ¿sería que yo tenía menos capacidad que ellos? No lo sentía realmente así, pero entonces, ¿por qué otros tenían más suerte que yo?, ¿por qué les iba mejor que a mí?, ¿por qué tenían consultantes y yo no?, ¿qué tenían otros que a mí me faltaba?

Ese tipo de preguntas y de pensamientos me entristecían, me minaban la moral y la autoestima, me angustiaban, me llenaban de incompreensión. Yo quería ejercer de *counselor* o filósofa práctica y la realidad me decía que no podía, insistiendo en no colaborar con mis deseos e inquietudes más genuinos.

Recuerdo que, a propósito de la frustración que sentía por la imposibilidad de ver cumplidas mis expectativas, por la contrariedad de no poder desempeñarme profesionalmente como filósofa práctica, un día la acompañante filosófica me preguntó si no podía abrirme a otras posibilidades o a otras alternativas; si no podía contemplar de otro modo lo que yo vivía en ese momento como un fracaso personal. «No», contesté. Para mí estaba muy claro: me había estado formando para ello desde hacía mucho tiempo y había fracasado en el intento. No veía otras posibilidades a mi alcance.

1.1. Enfoque metodológico de mi proceso: ver lo que *no soy*

Descubrir el argumento del yo superficial

Una de las primeras propuestas de trabajo que afronté fue la realización del ejercicio sobre mi *yo superficial*. El objetivo principal de este ejercicio es el de tomar conciencia de cómo se fue forjando su *argumento vital*.

El ejercicio hace un recorrido por nuestro pasado, nuestro presente y nuestras expectativas y anhelos futuros. Expongo a continuación una síntesis de las cosas que salieron a la luz

durante el tiempo en el que fui revisando y dando respuesta a las cuestiones sobre las que este ejercicio incide.

PASADO

Patrones que salieron a la luz:

- Dudas sobre mi propia valía (en particular, sobre mi capacidad intelectual, pues no sacaba buenas notas en el colegio) y sentimiento de inferioridad.

- Búsqueda de aprobación, reconocimiento y admiración para compensar ese vacío de validación (siendo buena, servicial, obediente, trabajadora y voluntariosa).

Mi hermano mayor, que sobresalía por su brillantez intelectual, era muy crítico conmigo. Para compensar las dudas que albergaba sobre mi capacidad intelectual, me convertí en una buena estudiante y comencé a sacar buenas notas. Mis padres valoraban y apreciaban mis actitudes: hacía los recados, ayudaba en las tareas de la casa, era obediente, servicial y bondadosa. Intentaba no dar problemas para no agravar el tenso ambiente familiar (mis padres tenían una mala relación).

- Susceptibilidad muy grande a los detalles que interpretaba como síntomas de desamor.

Interpretaba la relación de mis padres en términos de víctima-verdugo, por lo que desarrollé una actitud protectora hacia mi madre. A lo largo de mi vida, las situaciones que interpretaba como relaciones de víctimas y verdugos me producían una enorme intolerancia y rabia. No soportaba el abuso de poder.

Esto explicaba de alguna manera que, por ejemplo, durante algún tiempo me quisiera involucrar en actividades de lucha sindical: defendería a las «víctimas» y daría su merecido a los «verdugos». Pero este patrón se activaba sobre todo en mis relaciones amorosas. Era muy susceptible a cualquier actitud o comportamiento que interpretara como falta de amor y vivía estas situaciones con mucho sufrimiento emocional.

- Tendencia a la comparación.

Fruto de mi baja autoestima y de mis inseguridades, me comparaba constantemente con las compañeras de colegio que eran más brillantes o más guapas y delgadas que yo.

- Vehemencia, inflexibilidad y tendencia a la imposición.

Tenía ideas rígidas y tendía a ser impositiva y a defender mis creencias con vehemencia.

- Intolerancia a lo que interpretaba como exigencias de los demás.

Mi madre se sentía infeliz y de tanto en tanto se desbordaba emocionalmente. La carga emocional de mi madre me pesó durante buena parte de mi vida. Se suponía que yo era la fuerte, la que podía con todo y tenía que cuidar de todos. Me sentía exigida y sobrecargada.

- Culpabilización y rencor.

Durante mi pasado, culpabilicé a las personas que me habían dañado de alguna manera. Sentía mucho rencor por dentro.

En definitiva, fruto de la interpretación que hice de mis experiencias y vivencias, de las creencias latentes sobre mí en dichas interpretaciones, me forjé una imagen de mí misma con la que me identifiqué (yo-idea) que me trasmitía sensaciones de deficiencia, así como la aspiración de alcanzar un yo-ideal que compensara todas mis carencias.

PRESENTE

Al hacer un recorrido sobre mi presente, tomé conciencia de que los patrones fundamentales que se habían forjado durante mi infancia, sustentados en ciertas creencias limitadas sobre mí, seguían vivos en mi momento actual. Me di cuenta de que la mayoría de ellos seguían operando en mi vida, aunque las situaciones activadoras hubieran cambiado o mis respuestas tuvieran matices distintos. También salieron a la luz algunos otros patrones:

- Dudas sobre mi propia valía (en particular, con respecto a mis capacidades intelectuales) y sentimientos de inferioridad.

En el presente, ya no me sentía intelectualmente inferior. Había cursado dos carreras y lo había hecho con solvencia. Aun así, sentía que no era brillante. Y seguía sintiendo admiración por las personas que creía que sí lo eran o que habían alcanzado grandes logros.

- Tendencia a la comparación.

En mi edad adulta, el foco de mi comparación se modificó en cierto sentido. Ahora me comparaba con las mujeres que habían estudiado carreras universitarias importantes y habían alcanzado un cierto éxito y reconocimiento profesional.

Cada vez que escuchaba un comentario de alabanza acerca de la valía profesional o intelectual de una mujer, no podía evitar sentirme inferior —ácido puro para mi

vacío de valía—. Admiraba a las mujeres y a los hombres que habían alcanzado grandes logros, que habían tenido un gran éxito profesional o que daban muestra de una gran erudición.

- Vehemencia, inflexibilidad y tendencia a la imposición.

Me había convertido en una mujer discutidora, vehemente e impositiva en las conversaciones y discusiones que mantenía con otras personas. Si los demás ganaban una discusión, lo interpretaba como una prueba de su superioridad intelectual (argumentaban mejor que yo) —alcohol puro para mi *herida básica*, ahora lo comprendo—.

Además, tenía una identificación muy grande con mis ideas, y si alguien las atacaba —sobre todo en lo concerniente a mis ideas políticas o filosóficas— lo sentía como un ataque personal y reaccionaba defendiéndome con vehemencia.

- Irritabilidad y dificultad para gestionar el enojo y la ira.

Cuando me enfadaba o me irritaba por algo que otros habían dicho o hecho, el diálogo interno que sostenía mi irritación o enfado se convertía en una autoconversación mental repetitiva que rumiaba y rumiaba durante mucho tiempo.

- Hiperactividad. Tendencia a definirme por lo que hago y he hecho.

Con el tiempo, me fui haciendo un poco más segura, más fuerte y más activa. Valoraba a las personas en función de lo que hacían, de sus logros personales; eso era lo que fundamentalmente definía quienes habían llegado a ser. También me definía a mí misma en función de lo que hacía, así que me volví una mujer muy activa: me ocupaba de la educación de mis tres hijos, trabajaba dentro y fuera de casa, estudiaba... Mi vida se convirtió en un no parar.

- Rencor.

Algunos de los comportamientos de las personas más significativas de mi pasado me seguían produciendo incomprensión y rencor. La estrategia que desarrollé para evitar el contacto con ese sentimiento fue la distancia.

- Intolerancia a lo que interpreto como exigencias de los demás.

Me había liberado, en parte, del activismo reactivo de los últimos años y de tantas obligaciones y responsabilidades asumidas, y cualquier situación externa que amenazara mi nueva tranquilidad me producía mucha inquietud y resistencia.

- Incomprensión y falta de aceptación de los aspectos más dolorosos de la realidad humana.

La realidad del ser humano y de su mente me parecía «fallida» de alguna manera: ¿por qué era necesario atravesar un recorrido tan largo para darnos cuenta, finalmente, de todo lo «falso» en nosotros? La superposición del yo superficial me parecía, por un lado, inevitable y, por otro, un desperdicio de tiempo y de energía que ocasionaba por el camino mucho dolor y sufrimiento tanto a nivel individual como global. ¿Por qué la vida humana no se desenvolvía desde el principio de una manera más armónica, eficiente y perfecta? No lo comprendía y hasta que no lo comprendiera no podría aceptarlo.

1.2. Transformación de creencias: vivir lo que soy

A medida que la filósofa asesora iba extrayendo los patrones que configuraban el esqueleto del personaje a través del que yo básicamente me vivía, fue saliendo a la luz el conjunto de creencias limitadas que los alimentaban.

A lo largo de mis encuentros con Mónica, dialogamos acerca de las implicaciones que había tenido en mi vida la perpetuación de las ideas básicas que yo había sostenido acerca de mi propia identidad. Al comprender su limitación y su falsedad, se fueron disolviendo y transformando una a una.

A continuación, y a modo de ejemplo, comparto el esquema de uno de los patrones que trabajamos a lo largo de las sesiones de consulta que mantuvimos. Aparecen las creencias iniciales y las creencias que, al término de nuestro trabajo, se transformaron:

PATRÓN

Dudas sobre mi propia valía (en particular, sobre mi proyección y realización profesional y mis capacidades intelectuales) y sentimiento de inferioridad.

Creencias:

- Lo que soy equivale a lo que hago. Lo que hago es lo que define mi ser y mi valor.
- Me falta capacidad para conseguir mis metas; por lo tanto, no soy lo suficientemente valiosa.
- Soy voluntariosa, pero intelectualmente no soy brillante, lo que confirma mi falta de valía.

- No soy capaz de lo que otros sí son capaces (en el ámbito vocacional), y debería serlo.
- Es injusto que, profesionalmente, mi esfuerzo no haya sido retribuido y que las circunstancias hayan sido tan poco favorables.
- Aquí y ahora podría y debería estar en otro lugar.

Juicios transformados:

- Mi ser es más originario que mi acción (no me define lo que hago), pero mi potencia de ser se ve limitada si no la expreso a través de mis actos.
- La acción es una expresión natural del ser y refleja mi nivel de conciencia.
- Cuando mi acción me permite crecer y es auténtica, el proceso ya tiene valor en sí mismo, con independencia de los resultados.
- Confío en que el proceso genuino, conectado con mi verdad presente, me irá llevando al lugar adecuado, en el modo y el ritmo adecuados.
- Quito a esta tarea (mi trabajo) toda la carga de examen de mi valía y capacidad ante mí misma y ante los demás. Puedo verla, además de como un servicio, como una aventura de autodescubrimiento (ajena a las categorías de éxito y fracaso) que no sé de antemano a dónde me va a conducir. Dejo de ponerle plazos a la aventura.
- El criterio por el que mido mi valor es interno.
 - Todos tenemos capacidades para cumplir nuestra tarea. La vida no se equivoca. Tengo ya dentro de mí los dones potenciales que he de descubrir, desarrollar y expresar. Si no lo siento así es porque me estoy apegando a un yo-ideal.
 - No soy brillante si me comparo con lo que hace otro. Brillo con luz propia si movilizo lo que hay dentro de mí a mi manera, porque nadie puede hacer las cosas como las hago yo.
- Soy una persona intelectualmente capacitada.
 - Me abro a descubrir cuál es mi camino en lugar de pretender imponerlo o forzarlo desde el apego a un yo-ideal. Por ejemplo, me abro a descubrir que quizá mi labor fundamental no serán las consultas.
 - Cuando estoy conectada con mis anhelos profundos y eso es lo que guía mi acción, las cosas se dan en el momento en el que tienen que darse.

- Estoy en el lugar adecuado.
 - Los demás me juzgan de acuerdo a sus criterios sobre lo que es la valía. Solo me dañan esos juicios si ya existían previamente en mí. La única crítica que duele es la autocrítica.
 - Cada vida se expresa de manera singular. La comparación es un acto de autorrechazo.
- Ya no establezco comparaciones a través de criterios rígidos.
 - Me he sentido profesionalmente poco realizada porque me he medido desde una expectativa rígida. Dejo de imponer mis imágenes mentales a la vida.
 - Ya no tengo prisa. Ya no creo que haya que hacer muchas cosas. Lo decisivo es la presencia y sinceridad con que se hace lo que se hace.
- La prisa es un síntoma de descentramiento.
- Expreso en cada momento lo que soy capaz de expresar.
 - No sé a qué me dedicaré, pero si estoy centrada y conectada en mi acción, sea la que sea, estará bien.
 - La paz es un síntoma de mi propio centramiento y la actividad genuina surge de ahí, no del voluntarismo.
 - Las cosas son como son. La realidad no tiene que ajustarse a mis expectativas y exigencias.
- Aquí y ahora estoy donde es necesario que esté.
 - Es solo mi propia carencia de autovaloración lo que me hace necesitar la validación externa.

La realización del ejercicio del yo superficial me permitió tomar conciencia clara de cómo se había forjado mi *argumento de vida*: pude ver con claridad cómo habían sido las creencias básicas que había sostenido sobre mí misma (por ejemplo: «Tal y como soy, no soy suficientemente valiosa o inteligente») las que habían originado un «vacío ontológico», las que me habían hecho desconectarme, en cierto grado, de cualidades esenciales intrínsecas como la valía, la inteligencia o el amor. También pude ver con claridad cómo mis estrategias habían configurado los patrones que intentaban compensar dichos vacíos (de validación, de inteligencia o de amor) o evitar el sufrimiento que me producía el contacto con ellos.

Dialogar sobre todo ello me permitió hacerme cargo de mi propia vulnerabilidad y a distinguir entre lo que era mío y lo que proyectaba en los demás. Posibilitó que me comprendiera mejor, que entendiera desde qué lugar respondía en mi interacción con los demás. A su vez, me permitió comprender el lugar desde el que los demás interactuaban y respondían.

El proceso fue poderoso para mí. La metodología del enfoque sapiencial favorece la creación de una distancia entre los contenidos de nuestra conciencia y el lugar de observación de dichos contenidos, promoviendo la desidentificación de nuestras ideas y emociones. El proceso de elaboración de los patrones de nuestro yo superficial incluye que realicemos una labor en nuestra vida cotidiana: debemos agudizar nuestra atención para que, en los momentos que se activan nuestros patrones, podamos permanecer atentos al diálogo interno que ocupa nuestra mente —sin dejarnos llevar por nuestras reacciones más automáticas—. Se trata de prestar atención al discurso que nuestra mente repite y repite sin que normalmente seamos conscientes de él, sin ni siquiera advertirlo. Esta tarea favorece que nos despeguemos de nuestra película mental, que despertemos y descubramos nuestra dimensión de «conciencia testimonial».

Describiré uno de los momentos más significativos de mi proceso. En mis sesiones, había comentado lo vehemente que yo era en las discusiones, la necesidad que tenía de ganar siempre en las controversias que mantenía con otros, algo sostenido en mi vacío de inteligencia. La desconexión con mi intuición profunda, con mi fondo de sabiduría interna, subyacía bajo las estrategias que había elaborado para *compensar* mi sensación de insuficiencia e inferioridad o para *eludir* el dolor del contacto con dichos vacíos. A veces, mi tendencia a imponer mis propias ideas me traía problemas. Me daba cuenta de que en las ocasiones en que creía que mi visión era mejor, más completa o más verdadera, tendía a ser impositiva. Además, me sentía herida si los demás se «burlaban» de aquellas convicciones que tenían más valor para mí o que sentía más propias.

Se trataba de una reacción automática, de un patrón que se repetía en mi vida: si alguien defendía ideas contrarias a las mías —sobre política, religión, machismo, etc.— o yo sentía que en una discusión el otro menospreciaba mis convicciones, me sentía atacada o herida; entonces, respondía vehementemente a los argumentos del otro. Lo que a veces empezaba como un juego, podía terminar en una batalla, con un resultado final de enojo, resentimiento y distanciamiento.

Un día, hablando sobre ideas políticas con mi pareja, advertí que comenzaba a sentirme atacada; también, me di cuenta de que estaba a punto de «lanzarme al contrataque» — como tantas otras veces había hecho—. Pero, en ese momento, recordé lo que habíamos estado revisando en las consultas acerca de este patrón y, en lugar de dejarme llevar por mi impulsividad, pude quedarme observando el diálogo interno que fluía por mi mente.

De un modo completamente novedoso para mí, se hizo patente que podía permanecer impasible, observando el flujo de mis reacciones internas sin reprimirlas, sin modificarlas, sin negarlas, simplemente viéndolas transitar, observando su curso, dándome cuenta de los pensamientos de mi mente y de las sensaciones corporales que acompañaban a esos pensamientos. De una forma sentida, de un modo experiencial, se desveló en mí un nuevo reconocimiento. Por primera vez, vivía una situación así sin reaccionar, movida por mi identificación con mis propios pensamientos y arrastrada por las emociones concomitantes a dichos pensamientos.

Si no daba crédito a aquel diálogo interno, si simplemente me quedaba observándolo, podía escuchar las ideas del otro, los mismos «ataques» del otro, sin reaccionar movida por el enojo que alimentaban mis propios pensamientos. Fue una comprensión sentida de la idea estoica sobre la unidad entre pensamiento, emoción y acción. Pero, sobre todo, fue una nueva vivencia que, a partir de entonces, me permitiría poder vivirme de un modo distinto: vivirme situada en el lugar de la atención que ve y que puede observar todo lo que acontece en mi experiencia, en el lugar del «testigo». Fue como si hubiera descubierto la luz de un faro interior, una luz que me permitía distanciarme de mis pensamientos para observarlos y después cuestionarlos, una luz que me permitía darme cuenta de las sensaciones de mi cuerpo para poder preguntarme si se correspondían con el diálogo interno de alguno de mis patrones reactivos o, por el contrario, eran sensaciones de dolor o de alegría puros, no mediados por los juicios errados que sustentaban mi yo superficial.

Comprendí de un modo experiencial lo que en los talleres tantas veces había escuchado. El trabajo con nuestros patrones era un proceso de desidentificación de nuestro yo-idea, una desidentificación que solo era posible después de haber sacado a la luz las creencias que alimentaban mis emociones y mis reacciones y de haberlas sometido a prueba tras haberlas cuestionado y haber visto su limitación o su falsedad, tras haber comprendido su estrechez o su falta de veracidad.

A continuación figuran el patrón anterior, las creencias que lo alimentaban y los juicios transformados tras el trabajo realizado:

PATRÓN

Vehemencia, inflexibilidad y tendencia a la imposición.

Creencias:

- Las cosas tienen que ser de una determinada manera.
 - Los demás tienen que ver las cosas como yo las veo —cuando las tengo claras— porque si no, están en el error.

- Tengo que ganar las discusiones. Si lo hago, demuestro y me demuestro mi valía intelectual.
- No he sido capaz de convencer, pero la próxima vez tendré mejores argumentos.

Juicios transformados:

- Yo soy sujeto, no objeto. Yo no soy mis ideas. De hecho, puedo contemplarlas y darme cuenta de cómo van cambiando a través de la evolución de mi propia comprensión acerca de mí misma, la vida y la realidad.
- Al tener más confianza en mí y al ver cómo mis perspectivas se van modificando, tengo menos necesidad de convencer a los demás.
- Cada cual tiene un nivel de conciencia diferente y, de acuerdo a él, sostiene unas creencias y unas ideas determinadas.
- Comparto mis ideas y argumentos sabiendo que forman parte de mi visión particular. Me gusta defender las ideas que considero valiosas, pero no me siento atacada ni herida si los demás no las comparten.
- Ya no considero la expresión de las ideas o convicciones contrarias a las mías como una agresión personal.
- No siento que mi capacidad intelectual se demuestre ganando ninguna discusión.
- Comprendo la tendencia general a identificarse con las ideas e intento cuestionar mis ideas limitadas cuando tomo conciencia de ellas.
- El proceso de comprensión está siempre abierto.

El trabajo que fui realizando en función de las circunstancias que iban aconteciendo en mi vida mientras permanecía en mi proceso de indagación filosófica me permitió reflexionar sobre algunos otros temas fundamentales, como el amor, la enfermedad, la aceptación, etc.

A lo largo de mi vida había pensado y reflexionado mucho sobre la culpa. Cuanto más pensaba acerca de mis decisiones del pasado, más comprendía que en las distintas circunstancias de mi vida había hecho aquello que mi nivel de conciencia y mi visión limitada me habían permitido: hice lo que creí mejor en cada momento.

Pero ¿y los demás? Sentía enojo y rencor por algunos de los comportamientos pasados y presentes de algunas de las personas allegadas de mi vida. «A pesar de que dices haber

entendido que en cada momento cada cual se comporta de acuerdo a su nivel de conciencia y de comprensión, parece que hay algo que aún se te escapa o no has comprendido del todo», me dijo un día la acompañante filosófica. Yo había dejado de culpabilizarme por mis errores del pasado, pero continuaba culpando a otros por las cosas que habían hecho y por las que continuaban haciendo. La filósofa tenía razón: aún creía que los demás podían hacer, en cada momento, las cosas de un modo distinto a cómo las hacían. Esa creencia aún estaba operativa.

La comprensión final de que no era así me permitió dejar de culpabilizar a los demás por sus comportamientos limitados, lo cual comenzó a disolver algunos de los rencores que había acumulado durante mucho tiempo, así como mi empeño en querer modificar a toda costa las acciones de los demás. Dejé de hacer tantos reproches y comencé a sentir cómo el rencor iba dando paso, poco a poco, a un sentimiento de tristeza, de aceptación y de compasión. Ese sentir me dio la pauta de que mi comprensión estaba penetrando un poco más en la naturaleza de aquello sobre lo que reflexionaba. Era como si mi propia comprensión ejerciera un poder disolvente sobre todas aquellas emociones y empeños tan enquistados —rencor, distanciamiento, culpabilización, reproches, exigencias, etc.—.

Me he vuelto menos susceptible: ya no reacciono a los comentarios de los demás sobre la valía profesional de otras personas sintiéndome inferior por comparación. No tengo la sensación de no estar en el momento y el lugar adecuados ni hago juicios valorativos sobre cómo debería ser mi presente. He dejado de sentir que debería ser de otra manera. Me siento tranquila viviendo el presente tal y como se da. Tengo la sensación de estar haciendo lo que quiero, de estar siguiendo una inquietud genuina y disfruto realizándola y poniendo a prueba mis recursos y capacidades.

Tampoco me tomo como algo personal las cosas que otros hacen o dicen. Lo que los demás hacen o dicen tiene más que ver con ellos que conmigo. Ya no reacciono de forma mecánica a los comentarios o los hechos que, con anterioridad, hacían que me sintiera ofendida, atacada o menospreciada. He comprendido que cuando una crítica me hace daño, no tiene que ver con la crítica en sí, sino con la resonancia que esa crítica encuentra en mí. Entonces, sé que hay algo que he de mirar.

Al comprender que los demás buscan su bien como pueden, y a pesar de que esta idea a veces esté muy lejos de resultar obvia, he dejado de juzgar y de condenar de la forma en la que lo hacía. Intento comprender o modificar las cosas que dependen de mí y me abstengo de enjuiciar lo que no depende de mí o no comprendo del todo.

Procuro tener siempre presente la distinción entre «lo que depende de mí y lo que no depende de mí». Esta distinción me ha llevado a hacer cambios que me han procurado una mayor tranquilidad y sigo manteniéndola presente en mi vida.

He comprendido que en todo sufrimiento evitable hay algún tipo de resistencia a la realidad; un *no* a lo que es; un «esto *no debería* ser de este modo o de tal otro»; una falta de aceptación de lo que ya es; una resistencia a asumir lo real en todas sus facetas.

Las siguientes son algunas de las creencias transformadas al hilo de los diálogos mantenidos con mi filósofa sobre la aceptación:

- Hay cosas que no comprendo, pero no es imprescindible comprender para aceptar. La realidad aquí y ahora es como es y ni nivel de conciencia actual no es capaz de comprenderlo todo.
- Me guía un afán por comprender más y más niveles de la realidad y de mi realidad, pero mi percepción y mi capacidad de comprensión son limitadas.
- Soy parte de una realidad cuyo misterio último escapa a la comprensión humana.
- No depende de mí que, aquí y ahora, mi nivel de conciencia y de comprensión sea distinto al que es. Por tanto, puedo aceptar que en el presente hay cosas que no comprendo.
- Confío en el proceso dinamizador que se ha puesto en marcha en mí; confío en que mi autoconocimiento y la comprensión de mí misma y de la realidad continuarán madurando y profundizando a su propio ritmo.
- Puedo abrirme siempre a la realidad de mi experiencia presente y sentir cómo ese acto de aceptación abre nuevas vías de comprensión y de transformación en mí.

También he comprendido que la dificultad de habitar y de permanecer en el momento presente está en la base de buena parte de nuestro estrés y de nuestra ansiedad. Las anticipaciones negativas sobre el futuro y nuestros juicios sobre el pasado son los ingredientes con los que cocinamos buena parte de nuestras inquietudes, de nuestras preocupaciones, de la culpa que sentimos, de nuestros resentimientos, de nuestros miedos, etc.

He comprendido que nuestros juicios limitados o errados acerca de la vida y de la realidad tienen un poder enorme en nuestro modo de sentir y de actuar. Ahora puedo darme cuenta de que cada vez que siento una emoción desproporcionada o que algo me irrita sobremanera, hay juicios que cuestionar operando en mis reacciones.

He comprendido que la búsqueda de la verdad no termina con ninguna verdad, que la frase de Sócrates «solo sé que no sé nada» tiene más calado que el que a simple vista pueda parecer.

He comprendido que la única manera de trascender nuestros vacíos es habitándolos y sintiéndolos y que la oscuridad no tiene sustancialidad, que simplemente se trata de habitarla y de penetrar en ella para retirar los velos ilusorios que impiden el paso de la luz.

Comentario

El camino del autoconocimiento y la transformación interior es un proceso de apertura hacia nuevos horizontes de comprensión y de vida.

Novedosos horizontes de expresión de la realidad velados se van revelando a medida que nos abrimos a las diferentes dimensiones en las que nuestra propia vida se expresa. Al ir difuminándose los velos que distorsionan nuestra mirada, esta se torna más y más penetrante y clara.

Podemos advertir los síntomas de nuestra opacada o mortecina vida atendiendo a las formas que adopta la falta de armonía entre los canales de expresión por los que fluye la dimensión última de la realidad y nuestra vida misma, es decir, a través de sus disonantes ecos. Son las señales de esa desarmonía y sus efectos lo que a veces hace que nuestra mirada retorne hacia la filosofía como vía legítima de indagación, autoconocimiento y transformación.

El asombro, la curiosidad, el anhelo de plenitud, el dolor, la inquietud por conocernos y comprendernos a nosotros mismos y a los demás, así como la inquietud por conocer en profundidad la vida y el mundo siguen guiando el impulso filosófico de todo ser humano que no haya renunciado a las preguntas últimas acerca de sí mismo y de la realidad. Me siento agradecida por el renovado impulso que han recobrado en mí dichas preguntas.

2. Testimonio A²¹⁵⁶

A continuación aportamos el testimonio de una compañera de la Escuela de Filosofía Sapiencial. El relato es un fragmento extraído del escrito en el que la autora plasmó su experiencia y aprendizaje a lo largo del proceso filosófico que realizó con la precursora del AFS:

Al inicio, experimenté cierta desilusión: [...] me negaba a creer que otra vez tendría que explicar mi situación y ver la cara de aburrimiento del terapeuta.

[...] Mi primera impresión pareció confirmar mi temor. Entré en una habitación y me senté frente [...] a la filósofa asesora. Pensé que volvería a sentirme pequeña, como me había ocurrido tantísimas veces en diferentes ambientes «terapéuticos». [...] Pero no fue así. [...] Vi a alguien «amigo», alguien que estaba realmente «escuchando» todo lo que decía, lo que explicaba e incluso lo que no contaba; dándome mi tiempo, respetando mis pausas, mis silencios y mis lloros. Y, principalmente, sin juicio alguno, sin prejuicios. Para la filósofa, yo era alguien nuevo, con una historia nueva, con una actitud nueva, que era escuchada con delicadeza e interés. Frente a mí no había alguien que sabía más que yo, alguien que se adelantaba a lo que iba a decir, que esperaba a que me explicase para darme una solución rápida, para aconsejarme cómo actuar. No, nada de eso. Había «naturalidad». [...] Solo era eso: tranquilidad. Una tranquilidad que hizo ralentizar mi mente, que propició que mis juicios desaparecieran durante unos minutos. Una paz que me embargó por el simple hecho de ser escuchada con atención. Posteriormente, descubrí que esta es una de las características que ha de tener un buen filósofo asesor: ser un espejo limpio del otro. De esta manera, se logra penetrar en la filosofía personal del asesorado, en la filosofía operativa que utiliza en su día a día, evitando los monólogos relativos a cómo cree que es o cómo cree que debería ser.

[...] Ese primer encuentro me reafirmó para seguir asistiendo a posteriores sesiones.

[...] Lo que fui advirtiendo poco a poco es que, mientras que la psicología occidental tradicional defiende cierta «normalidad estadística», en la cual cada uno debe encajar dentro de una sociedad bien estructurada, en la filosofía sapiencial o en las formas

²¹⁵⁶ Este testimonio está basado en el trabajo fin de máster *La voz de mi yo profundo: la observación de mi filosofía operativa a través del diálogo sapiencial de Mónica Cavallé*, de Elisabet de Paz Suárez (Máster Universitario en Filosofía Teórica y Práctica. Especialidad de Filosofía Práctica: UNED, Facultad de Filosofía, Madrid, 7 de septiembre de 2017, pp. 15 y ss.). La redacción es fiel al original; únicamente he realizado pequeñas modificaciones puntuales a fin de facilitar la fluidez de la lectura. La versión que aquí figura ha sido supervisada por su autora, la cual, generosamente, ha dado su conformidad para que se incluya en esta tesis doctoral.

de pensamiento donde impera una filosofía más vivencial, lo que se pretende, más bien, es el pleno desarrollo de nuestras potencialidades, aunque eso signifique no estar en consonancia con la «mayoría» o ser «igual» que el resto. [...] A la persona que acude a un filósofo asesor sapiencial nunca se la denomina *paciente*, nunca es «diagnosticada», nunca se le prescribe un «tratamiento». Porque el filósofo no es un psicólogo. No es un estudioso de la mente que busca «curar» enfermedades o «solucionar» problemas. El filósofo asesor sapiencial, a diferencia del psicólogo, tiene como única finalidad la toma de conciencia, la comprensión en sí. Una toma de conciencia que, si es autógena, resultará transformadora. Un reajuste de nuestra mirada hacia el mundo que, si se hace con veracidad, nos aportará la serenidad y aceptación necesarias para afrontar nuestros retos cotidianos, afianzando así la confianza en nuestro propio criterio interno.

[...] Sorprendida, advertí que lo que me impulsó a seguir acudiendo al diálogo sapiencial con la filósofa asesora era simplemente el respeto. Un gran respeto total hacia mi persona. Yo podía ser quien era, podía expresarme con tranquilidad sin sentir que me juzgaban o que lo que yo decía era poco interesante. El respeto que advertía, el que se me otorgaba, provocaba en mí autoaceptación, serenidad, tranquilidad, calma; como si estuviera con alguien que siempre había conocido, como si me mirasen por primera vez con verdadera curiosidad, atención, cuidado. De esa manera, a través de esa aceptación plena, de esa ausencia de juicio hacia mi persona, pude continuar dialogando y dejar de encerrarme en mí misma, en mi negativa a mirarme y a ser mirada. Si esa «mirada» del otro existía, si había alguien que me podía mirar con esa «amabilidad», yo también podría ser capaz de llegar a mirarme de esa manera. Gracias a esa aceptación pude «abrirme» y permitir que se atravesaran mis estructuras defensivas; pude dejarme ser, dejar de juzgarme, para mostrar, en cada momento, quién era realmente.

En nuestros diálogos pude comprobar que yo era tratada como una igual. A pesar de las diferencias obvias —ella era la profesional—, yo me sentía en equilibrio. A pesar de comprobar que su grado de comprensión era más completo que el mío, más amplio, más claro, yo percibía que era tomada en consideración en mi totalidad: había confianza en mi capacidad de ver las cosas con mayor claridad, en mis posibilidades latentes, en mi fortaleza interna. Yo tenía valor, podía pensar con «racionalidad» y alcanzar mis propias comprensiones. No tenía que esconderme, no tenía que esperar a saber más. Todo estaba bien. Solo era cuestión de ir mirando mi propio funcionamiento y poner luz sobre él, de verlo con veracidad, con deseo de penetrar en sus múltiples hilos y comprenderlo, de tomar conciencia de mi forma de ver el mundo.

[...] Gracias a esa aceptación plena, conseguí abrirme y sentirme segura, y, poco a poco, fui revelando, no lo que yo pensaba que «yo» era, sino lo que la filósofa denominaba mi «filosofía operativa»: la filosofía latente en mi funcionamiento cotidiano. Su escucha activa, su interés por mí, como si yo tuviera valor, como si no fuera una

persona más, como si pudiera expresar algo valioso, la llevó a penetrar mis corazas defensivas, mis mecanismos de protección, algo que había sido inviable en otras ayudas profesionales.

[...] Las respuestas que yo doy en mi vida revelan mi propia filosofía personal: cómo me sitúo ante mi realidad, cuál es la forma de mirarme y de mirar mi entorno, cómo funciona, cómo me posiciono ante mis circunstancias...

Es importante advertir que las concepciones operativas que tenemos sobre la realidad no equivalen a aquello que decimos y creemos pensar. Elaboramos grandes discursos teóricos para identificarnos con ellos y sentirnos protegidos, pero si los miramos con veracidad, podremos advertir que son discursos vacíos que no sentimos realmente, velos que enmascaran nuestro funcionamiento más real, estructuras defensivas para no mostrar eso que sí somos y que tememos confrontar.

[...] La filosofía operativa no es la filosofía que decimos tener, [...] sino esa otra que, en gran medida, desconocemos porque no le ponemos voz, porque no queremos ser descubiertos en nuestra debilidad y en nuestras contradicciones. Sin embargo, esa filosofía personal real, la forma en que interpretamos el mundo, se revela sin querer en nuestro funcionamiento diario: en nuestras acciones, en nuestros impulsos, en nuestras omisiones...

Nuestro diálogo interno real, ese diálogo silencioso que nos invade a diario y a través del cual nos decimos que las cosas son de una determinada manera, se refleja, sin querer, en nuestros actos cotidianos. Esa es nuestra verdadera filosofía personal, no las disertaciones elocuentes y pomposas con las que intentamos convencernos y persuadir a los demás de que poseemos una identidad franca y segura. Por eso, la única forma de llevar a cabo una transformación, un conocimiento profundo de nosotros mismos, es ir quitando velos, es ir desvelando nuestra autenticidad, nuestros pensamientos y sentimientos reales. No alimentar con argumentos lo que creemos ser, sino descubrir eso que realmente somos.

[...] Una de las finalidades más admirables del diálogo filosófico sapiencial es su invitación constante a que asumamos nuestra «mayoría de edad». En ningún momento la filósofa me decía lo que tenía que hacer. Podía explicarme ciertas cosas, argumentándolas adecuadamente y exponiendo su propia visión y su experiencia sobre dicha materia, pero nunca me impulsó a pensar como ella. Su objetivo no era que yo asumiese lo que ella veía.

[...] Nunca me «aconsejó» sobre lo que ella hubiera hecho en mi lugar. [...] Ella actuaba según sus propias comprensiones y yo debía tomar «conciencia» de las mías y ver mis actos en su objetividad. Me veía como una igual en todo momento, con mi propia

capacidad de decisión y de juicio. Además, en ningún momento me impuso lecturas «adecuadas», ni me aconsejó llevar un diario o realizar ejercicios para mantener la calma y reducir mi ansiedad. Y por eso seguía acudiendo a las sesiones: algo dentro de mí estaba en calma y no necesitaba defenderse ante el otro; descubría que en mi propio interior encontraba recursos para salir de mi turbación, que en mí misma estaba la capacidad para esa «liberación» que tanto ansiaba.

[...] En todo momento sentí que se me invitaba a tener confianza en mí misma, en mis propios recursos, en mis propias reflexiones.

[...] Lo que valía era lo que yo veía, lo que yo experimentaba en esos diálogos, las comprensiones que yo misma alumbraba. De ese modo, no se obstaculizaba mi propio proceso de comprensión. Porque si veía algo por mí misma, eso pasaba a formar parte de mí, lo hacía propio, entraba en mi «sangre», no lo perdía. El ver, el tomar conciencia, ya de por sí, era transformador. Si conseguía comprender algo con lucidez, inmediatamente se transformaba mi interior. No tenía que hacer nada, solo poner luz, poner claridad en mis ideas. Lo que describo no hubiera ocurrido si hubiera asumido las «opiniones verdaderas» de un tutor, de alguien que quisiera «ilustrarme». [...] En ese último caso no hubiera podido engendrar un entendimiento propio, una comprensión autógena.

[...] Y lo que tenía que hacer [...] era mirar con detenimiento las ideas limitadas que configuraban el «yo» que creía ser. Un yo [...] que sufría de ansiedad al haber asentido a unas representaciones que me ofrecían perspectivas muy restringidas de la realidad. Estos juicios mentales, el ajustar la realidad a unas aseveraciones poco examinadas, distorsionaban continuamente mi funcionamiento más pleno, entorpeciendo mi propio fluir.

El diálogo filosófico me mostró que si yo era capaz de poder mirar esos juicios, si tenía la posibilidad de reflexionar sobre esas representaciones asentidas, entonces, eso significaba que yo no era mi mente. Mi completa identificación con mis ideas y con mis pensamientos solo era un hábito adquirido, algo aprendido que no tenía un fundamento sólido. Porque esos contenidos y procesos mentales podían ser mirados, porque ese diálogo interior podía ser cuestionado y puesto en duda.

También fui consciente de que, a pesar de tener la percepción de que mi cuerpo me constituía como «persona», como «unidad», tampoco podía aseverar con rotundidad que yo era solo mi cuerpo. Este había cambiado con los años y seguiría transformándose a lo largo de toda mi vida: fluiría nueva sangre por mis venas, se alteraría la coloración de mi piel, se renovarían mis células.

Entonces, si yo era algo más que mi mente y mi cuerpo, ¿qué era?, ¿quién era? Paulatinamente, fui descubriendo que mi fuente más genuina no radicaba en algo visible,

sino en una realidad más profunda que ansiaba ser desvelada. Entendí que mis creencias no definían mi identidad más real, que eran solo representaciones mentales; muchas de ellas, además, interpretaciones sesgadas, perspectivas limitadas sobre las cosas.

[...] Aprendí que mi diálogo interno estaba repleto de juicios poco firmes y sólidos, de representaciones mentales débiles y poco examinadas, es decir, de «opiniones» que explicaban mis perturbaciones anímicas, mis sufrimientos mentales evitables. [...] Unas opiniones que yo creía verdaderas, que sentía como mías, como intuiciones propias, y que no eran más que máscaras débiles de poco alcance, creencias que se habían insertado en mi diálogo interno a lo largo del tiempo con hilos muy hondos y que había adoptado sin darme cuenta; unas ideas que repetía asiduamente sin advertir que no me pertenecían y que, al más mínimo examen, dejaba de sentir las como veraces.

[...] Si yo no era los contenidos de mi mente, los que habían configurado la personalidad que creía ser, ¿qué es lo que era?, ¿quién era yo?

[...] Mi búsqueda se enfocaba en obtener las creencias «adecuadas» para no sufrir. [...] Quería cambiar mis ideas por otras ajenas, pero la transformación de creencias que se lleva a cabo en un diálogo filosófico sapiencial [...] no es una sustitución. Las nuevas comprensiones no son escritos ni citas filosóficas de grandes autores, no son mantras ni haikus orientales. Se trata de mirar y de ver cómo esa creencia está limitando tu perspectiva, tu mirada hacia el mundo. Es observar cómo ese hábito mental constituye una forma restringida de estar en el universo. [...] Lo que en el diálogo filosófico sapiencial se aprende es que basta con comprender por qué esa creencia es errónea para contemplar las cosas desde un nivel superior de comprensión.

[...] Si consigues desapegarte de tu diálogo interno habitual [...], entonces puedes observar esa creencia con atención. Y al comprender el porqué de su existencia, cae por su propio peso. Ves que no se sostiene, que ya no te sirve, que ya no la quieres. Pero este proceso es lento, muy lento; se trata de ir quitando velos de tejido grueso. Y tus hábitos de pensamiento se resisten a cambiar. Quieren fijar estas ideas para siempre, quieren sentir una unidad sin alteraciones.

[...] La transformación de una creencia es la formulación con la que intentaba expresar la visión alcanzada. Se trataba de poner en palabras la nueva comprensión con palabras propias, con mis propias expresiones. Así podría recordarla y asentarla, hacerla mía. No tenía que cambiar una creencia por otra, sino solo ver su limitación, su torpeza. De este modo, mi mirada ya se transformaba; mi visión de las cosas se volvía más amplia e integradora, más directa y clara.

Gracias al diálogo filosófico sapiencial comprendí que podía no identificarme con mi diálogo interno. Que, aunque la ansiedad nublase mi vista, podía, por momentos,

distanciarme de ella y contemplarla. Porque yo era mucho más que mi ansiedad. En los encuentros con la filósofa asesora, aprendí lo que, luego, podía hacer conmigo misma en solitario: observarme con objetividad, no identificarme con mis creencias, entender que los juicios que había asumido a lo largo de mi vida, incluso en etapas infantiles y adolescentes, aunque siguiesen operando en mí, podía observarlos para poder comprenderlos.

[...] El diálogo filosófico sapiencial fue clave para lograr observarme con creciente «objetividad». Ahora bien, era imprescindible para mí sentirme libre, dejarme ser en mi espontaneidad, dejar que saliera mi yo más real, mi esencia más profunda, mi filosofía más personal, todo lo que había escondido bajo mis máscaras.

[...] En el diálogo sapiencial había voluntad de empatizar y de situarse en el lugar del otro, de entender sus circunstancias y sus actitudes, acordes a un marco de referencia concreto, a unas particularidades específicas. Yo, en mi complejidad, con mis torpezas, debilidades, frustraciones y ansiedades, podía ser vislumbrada en mi totalidad. No había nada que cambiar, no había nada que negar o criticar; solo había que comprender; había que mirar con «amor» desinteresado. Y al mirar y al entender, al observar y al comprender, ya había transformación, ya había cambio. No un cambio impuesto, sino un cambio espontáneo y real.

[...] No tenía que ser quien no era. No tenía que cambiar. No tenía que absorber conocimientos de segunda mano. No tenía que asumir «opiniones verdaderas». No tenía que adoptar una actitud de obediencia o subordinar mi razonamiento al de alguien más inteligente y sabio que yo. Tenía que estar dispuesta a comprometerme con mi verdad, a mirar sin tapujos todos los aspectos de mí que no quería mirar y todos esos hilos que había tejido a lo largo de mi existencia, esa pseudoidentidad que yo creía ser. Y no era fácil. Porque no quería ver lo que no se ajustaba a mi yo-ideal. Porque ver ya era comenzar a comprender. Conocer ya era, en cierta manera, ser.

[...] Mi yo superficial se aferraba a sus hábitos, a sus respuestas condicionadas. [...] Ese falso sentido de identidad no me permitía sentir mi yo auténtico: aquel que empezaba a gritar para ser escuchado. Mis creencias y mis ideas limitadas habían impedido que mi personalidad se alinease con mi fondo, con mis potencialidades profundas, con mis cualidades reales. Ahora era el momento de poner todo en cuestión, pero no ya desde la duda, desde la confusión, sino desde la calma, desde la voluntad de mirar para comprender, desde el compromiso con la verdad, con querer entender el porqué de mis hábitos y creencias.

Y así, en mi filosofar atento, en mi diálogo con la filósofa, descubrí que esas creencias podían ser miradas con atención y profundidad para ser comprendidas. Lo que

era mi supuesta «identidad», mi yo-superficial, podía ser descubierto en sus entramados, podían destaparse los subargumentos que los sostenían, las voces que lo reforzaban.

No se trataba de cambiar un juicio por otro. La transformación de creencias en el diálogo sapiencial no busca criticar un juicio para introducir otro mejor. Se trata de buscar sentido a esos juicios, de saber cómo se habían construido o cuál había sido su finalidad, de dejarlos ir tras percibir lo falso como falso.

Ahora bien, si quería conocerme, si quería mirarme de frente y saber quién era, tenía que aceptarme aquí y ahora, [...] tenía que observarme con veracidad y aceptar que eso que miraba, aunque no fuera halagador, formaba parte de mi experiencia presente.

[...] Además, para poder avanzar en el conocimiento de mí misma, no podía obviar que debía «comprometerme» con absoluta seriedad con este trabajo interior. [...] Esta autoobservación era para siempre, era una actitud ante la vida, era un filosofar constante, era la única puerta de entrada a mi ser más libre, a la mirada más limpia de mi yo profundo. Y solo podía hacerlo con veracidad, honestidad y vulnerabilidad.

En el asesoramiento con la filósofa, aprendí, con «paciencia», a mirar mis creencias, mi filosofía operativa, [...] algo a lo que constantemente me resistía bloqueando ese mirar para no sentir mi angustia. [...] Pero la única vía para que la angustia fuera comprendida era «sentirla», atravesarla. La angustia, que era la sombra de esa gran máscara del yo-superficial, había vivido como [...] algo que mi cuerpo producía porque se había desajustado. [...] No entendía que esa «angustia» provenía de mi propio fondo, que era la voz con la que lo más auténtico de mí gritaba y me manifestaba su disconformidad con la tiranía de mi yo-superficial.

Ese yo-idea y ese yo-ideal construían una película mental que me dificultaba escuchar lo auténtico de mí, que buscaba atención. Un yo real que intuía que no era ni un yo ni el otro, sino el foco desde donde se proyectaban ambos; es decir, un sentido de presencia lúcida que me permitía desidentificarme de ese yo-superficial, mirarlo a la cara.

[...] Ese mirar era todo. Incluso las resistencias, incluso el miedo a mirar, el miedo a sentir, podían ser mirados. Se trataba de mirarlo todo con aceptación y «objetividad», con la disposición a comprender su fundamento último.

[...] Al «observar» mis ideas limitadas, se abría una mirada más amplia, más libre y descondicionada. Descubrí que «lo que me amenazaba no era la realidad, sino mis propios fantasmas mentales». Pude comprender que solo dejándome vivir como una idea rígida, solo aceptando el devenir constante de la realidad, podía encontrar paz mental en el presente —y no en el futuro ficticio de mi yo ideal—. Experimenté que «solo encuentro paz mental cuando estoy plenamente presente y no me vivo como idea».

[...] Aprendí que «la aspiración a la excelencia es mi propia esencia». Mi propio fondo aspiraba a crecer, aspiraba a la verdad, al bien y a la belleza; no a la excelencia tal y como la entendía mi yo-ideal. [...] Una excelencia que no se ubicaba en el futuro, sino que equivalía a la actualización auténtica en el presente. [...] La perfección no era más que sentirme completa en cada acto, en mi propio devenir, en mi presente real.

[...] Empecé a entender que mi ansiedad era una aliada: era un aviso de que mi vida no estaba siendo auténtica, de que no estaba desarrollando mi creatividad.

[...] Y al mirarme con objetividad, al percibir que yo no era mi yo-superficial, empezaba a experimentar que ciertas cualidades me pertenecían intrínsecamente: la energía, el amor-felicidad y la inteligencia. [...] Si quería que esas cualidades que yo ya era en lo profundo se desplegaran en mi vida concreta, tenía que actualizarlas de «dentro hacia fuera». Si quería tener más «felicidad» en mi vida, tenía que desarrollar mi alegría, pero no de una manera impuesta, no a través de una falsa «positividad», sino descubriendo lo que oscurece mi felicidad intrínseca, la alegría pura de ser. [...] No podía esperar que el exterior me diera plenitud. [...] En mí estaba todo el potencial necesario para desarrollarme.

[...] Si dentro de mí estaban todas las cualidades esenciales en «potencia», estas podían ser irradiadas desde mi ser una vez abiertos los claros que necesitaban para ser expresadas, una vez que les hubiera ofrecido la luz de mi conciencia, una vez dejara de ponerles impedimentos a través de mis creencias limitadas.

[...] Si quería saber quién era, tenía que mirar con objetividad [...] y la única manera de lograr mirar con hondura esa voz desleal (la de mi yo-superficial) era observarla desde otro nivel. Porque lo que en mí era consciente de esa falsa voz era lo auténtico, lo más propio de mí, mi yo real. Si quería saber cómo superar esa voz que me ahogaba y me tiranizaba, tenía que mirarla desde una posición en la que no me identificase con ella. [...]

Mi voz real solo podía ser descubierta confiando en mí. Y confiar en mí era experimentar que había un núcleo sabio en mi interior, incondicionado y libre, que me guiaba, que me daba la luz necesaria para reconocermé, que me permitía escucharme con serenidad, que me hablaba a través de un sentir profundo.

[...] Mi farsante voz se había convertido en la protagonista indiscutible de mi vida, en la capitana de mi existencia. Y yo la había defendido, me había aliado totalmente con sus limitados argumentos. Y el trabajo interior pasaba por mirar y mirar las creencias que sostenían mis conductas y emociones cotidianas, mis patrones limitados, para darme cuenta de su limitación. Pasaba por ser testigo de todo eso y comprenderlo en profundidad

buscando su verdad última, sus intenciones más profundas; pasaba por comprender que se trataba de formas torpes de buscar mi propio bien.

[...] No era tarea ligera. [...] Conllevaba un compromiso, una honestidad y una sinceridad totales. Era un compromiso total con la búsqueda de mí misma.

[...] Comprendí que, incluso con mis «defectos», con mis cualidades poco desarrolladas, yo era «perfecta». Yo era perfecta porque era completa, porque tenía todo lo que necesitaba para poder desarrollarme, porque no me faltaba nada, porque nunca me había faltado nada. Solo tenía que dejar que creciera mi débil luz. Y para ello, tenía que ir comprendiendo lo que la limitaba, lo que la oscurecía.

[...] No me faltaba nada para ser. Ya era. Pude comprender que «mi valor es incondicional, no algo que consigo siendo de una manera u otra».

[...] Mi yo profundo, esa voz que, poco a poco, salía de mis adentros, era lo único capaz de guiarme en mi crecimiento y despliegue natural, de favorecer que mis capacidades reales brotasen y floreciesen.

[...] Era valiosa solo por el hecho de ser. [...] El trabajo interior solo se basa en quitar velos a eso que oscurecía mi luz, a eso que me impedía sentirme libre para sacar mi propia voz, para responder con mis palabras, para actuar con mis propios actos y saborear mis propias experiencias vitales.

[...] Mi yo-ideal había vendido mi propia esencia a cambio de una vida edulcorada con finales felices. Pero la angustia fue la delatora.

[...] Esa ansiedad ante la vida, ese terror a la realidad, me permitieron mirar esa realidad con nuevos ojos, descubrirla de nuevo, ver sus múltiples colores. Y ver que ella, tal y como era, también era completa. Solo había que mirar la realidad exterior con «serenidad» y «amabilidad», realizar un diálogo profundo con ella para comprendernos mutuamente. Porque para «transformarla», igual que ocurría con mi yo superficial, había que «comprenderla», entender por qué era lo que era, por qué se desarrollaba de una manera determinada. Y, entonces, si yo me transformaba, ella también se transformaría; ella también adoptaría nuevos horizontes y perspectivas novedosas. Porque la realidad (en particular, los hechos humanos más desconcertantes) poseía cualidades esenciales como las mías; en su fondo, tampoco era defectuosa. Era la ignorancia humana la que había que ir transformando. Y eso era responsabilidad de cada cual: comprenderse, conocerse a uno mismo para conocer el mundo entero, para comprender la realidad en su integridad.

[...] Poco a poco fui recuperando mi voz, esa voz que gritaba que no hiciera caso a las apariencias, que no me dejase engañar por mi yo superficial. Mi salvación no estaba

en boca de otros, en los libros de otros, en la educación, en la religión de otros. Mi salvación estaba en mi propia historia, en mi voz profunda. Solo saboreando mi voz, viéndola como genuina, [...] encontraría el eco de la gran voz, el eco de mi plenitud esencial.

[...] Por eso nunca me salvaría. Porque no había nada de lo que salvarse. Mi ser siempre había sido libre y yo no lo había visto porque lo miraba con unos ojos llenos de ideas, llenos de nubosas creencias e ideales.

[...] Pude cuestionar mis ideas más oscuras sobre la realidad y sobre mi salvación. Descubrí que no había nadie, nada o algo que me pudiera salvar; que tampoco había un camino que debía seguir y que me conduciría hacia un final feliz; que no había un río que me llevaría directamente a un mar conocido. [...] No había posibilidad de salvación. [...] Solo había una única salida: abrirme al presente. Abrirme a la aceptación. [...] Solo tenía que guiarme a través de mi sentir profundo para que la puerta de luz de mi conciencia se abriese sola, para que de mí surgiera el sabor de ese origen que yo ya era, para lograr iluminar cada paso con mi nivel de conciencia actual.

[...] Me costó mucho aceptar mi presente, mi realidad, mi sentir. Pero el diálogo sapiencial me dio fe: una fe no religiosa, no impuesta, sino una confianza en ese fondo que yo ya había saboreado sin ser plenamente consciente. [...] En mi fuero interno, en el fondo de mí, yo ya sabía que la vida seguía una dirección inteligente. Solo me faltaba confianza. [...] Debía reconocer que algo me sustentaba sin yo quererlo, dotando mi vida de sentido.

Pero me costaba aceptar. No quería aceptar un Dios, no quería aceptar un «destino», no quería aceptar algo ajeno a mí.

[...] Aprendí que [...], al relajarme, al mirar el mundo con serenidad, la aceptación surgía de mí. Las cosas seguían su curso y yo con ellas. Me conectaba a mi presente, me miraba y todo estaba bien. [...] Todo fluía en su perfección, todo armonizaba sin yo quererlo.

[...] Al estar y aceptar el vaivén de la vida, la inteligencia intrínseca a ella, todo afán de manipular el presente, toda ansia de aceptar de forma impuesta, no valía, no servía.

[...] Ese aceptar, entonces, solo era un conectarme con el ahora y dejarlo ser, dejarlo desarrollarse, dejarlo fluir. Una aceptación que no era más que un aplauso ante el concierto cósmico, que no era más que una reverencia ante la grandeza de la música universal.

[...] Gracias al diálogo filosófico sapiencial he aprendido qué es la aceptación lúcida. He podido comprender que, descansando en la armonía invisible que nos constituye, escuchando su silencio armónico, descubro que ya existe un orden, que ya hay un control «descontrolado», que ya hay una música indefinida; que yo no puedo controlar todo porque yo solo puedo cocrear con esa armonía. Es decir, solo puedo escucharla y dejarme llevar por sus cálidos sonidos, por sus vaivenes constantes, comprobando que ella me lleva a donde tengo que ir, a las posibilidades que tengo que desarrollar, a las perspectivas que me es posible desenvolver.

[...] Pero vivir conllevaba también aceptar la muerte, saber que yo era finita, limitada y mortal. Y eso sí que era difícil de aceptar. Detrás de mi yo-superficial latía el hecho de no querer morir, de no aceptar no ser, de no saber qué era lo que habría después. El vértigo de ese vacío me había llevado a construir ese mundo ideal salvador.

[...] Yo estaba dispuesta a mirar mis creencias, a mirar mis hábitos y mis ideas limitadas. Pero mirar de frente a mi angustia y sentir ese vacío aniquilador, ese ahogo ante la inmensidad, no. De eso no era capaz.

[...] El hecho de no querer «sentir» esa angustia y ese vacío era lo que me paralizaba. Aunque no era tanto la angustia del vacío en sí [...] como el hecho de no querer que mi yo-superficial se disolviese.

[...] Pero en el momento en que mi yo-superficial desaparece y no entorpece mi fluir, todo es como tiene que ser. Esto solo lo he saboreado cuando me dejó sentir desde ese vacío creativo que nos constituye.

[...] Solo viendo lo que no somos, solo teniendo la valentía de mirar de frente todas esas creencias que hemos confundido con nosotros mismos, aparece ese «fondo insobornable», esa dimensión incondicionada que es el preludio de la aceptación final de nuestra muerte y de la muerte de nuestro «yo superficial». Porque solo podemos hacer que este último desaparezca si llegamos a sentir que somos «más» que esa construcción, si experimentamos con nuestro sentido más íntimo que nuestra identidad no está situada en una imagen mental, en un yo-ideal, sino que somos la luz que ilumina nuestra totalidad.

[...] Cuando me situó en esa raíz profunda, en ese vislumbre de mi verdadera identidad, todo se aquieta, todo está bien.

[...] En cuanto me ubicaba en mi centro y se apaciguaban mi mente y mi cuerpo, todo encajaba, todo se volvía más sencillo.

[...] La realidad vista con la mirada clara, vista con honestidad desde nuestro espacio más íntimo, desde nuestro vacío creador, desde nuestro yo profundo, nos devuelve a la sencillez de ser.

3. Testimonio B²¹⁵⁷

El proceso del que da cuenta la siguiente consultante también fue guiado por la precursora del enfoque sapiencial, tuvo una duración aproximada de dos años y medio y se llevó a cabo tanto en sesiones por internet como en consultas presenciales.

El proceso

Recorro resumidamente lo que fue mi proceso como asesorada:

Al empezar, yo tenía la cabeza completamente embotada: la duda y el miedo me invadían. [...] Estaba en una situación tal que aquello que constituía mi pilar —la racionalidad lógica— no solo no podía sacarme de mis conflictos, sino que, además, me sumergía cada vez más en una espiral neurótica. Debía romper el círculo vicioso en el que me hallaba para ampliar mi mapa personal, el cual, como comprendí en la consulta, ya no era suficiente para explicar mis experiencias. En este proceso, lo primero es enseñar al asesorado que el modo en el que vive y cómo percibe no solo no es el único de los modos, sino que es uno deficiente. Hay que romper el cascarón que se ha fabricado y, en mi caso, eso era difícil, porque era grueso y hermético. [...] En esto consiste la puesta en cuestión de la filosofía personal del asesorado, que se lleva a cabo tras sacarla a la luz. [...] Lo que hicimos fue poner mis representaciones más problemáticas sobre la mesa e interrogarlas para constatar que no estaban fundamentadas en la realidad.

Una vez conseguida la ruptura, se fueron abordando las cuestiones problemáticas, desde las más periféricas hasta las más centrales. Fuimos primero a las representaciones cuyas manifestaciones en mi vida cotidiana eran más grotescas y evidentes, y, después, hacia otras más sutiles. Abordamos mis dudas, miedos y obsesiones hasta dar con su origen: la falta de confianza en el curso natural de los acontecimientos, en el desenvolvimiento inteligente de la vida, y mi consecuente afán de control —que había encontrado su medio predilecto en el pensamiento discursivo—. En la medida en que fui penetrando en el fundamento de estos patrones problemáticos, fueron, poco a poco, perdiendo fuerza. Un primer momento decisivo en mi proceso aconteció al notar que el sufrimiento que experimentaba se hallaba en estrecha relación con mi resistencia mental a «lo que es», con la falta de aceptación de la realidad en su acepción más amplia: de mí

²¹⁵⁷ Este testimonio es el resumen de un escrito (inédito) que su autora me facilitó por correo electrónico. En su relato, la consultante da cuenta de su propio proceso filosófico. El texto que aquí se presenta es fiel a la narrativa original de la consultante, si bien me he permitido realizar mínimas modificaciones —de orden o gramaticales (en ningún caso, de contenido) — a fin de abreviar y facilitar su lectura. La presente versión ha sido cotejada por la autora del original, quien ha dado su conformidad para que forme parte de esta sección de la tesis que dedico a la aportación de testimonios.

misma, de los demás, de las situaciones en que me veía sumergida, del estado de cosas del mundo... Un nuevo frente se abrió ante mí al redefinir en la consulta el concepto de aceptación y al ir constatando en mi experiencia la forma en que la lucha que le tenía declarada a lo real imposibilitaba que tuviera una relación sosegada y armoniosa con ella. Nos ocupamos también de otras pasiones cuyo protagonismo era notable en mi cotidianidad: la autocrítica, el castigo autoimpuesto, la autoexigencia..., y, pasado cierto tiempo, llegamos a la raíz de estas actitudes: la opresión de un yo ideal imperante, la vivencia de mí misma siempre atravesada y juzgada constantemente por una suerte de superyó oprimente. Esto supuso un segundo punto clave en mi proceso, pues, al desvelar un cimiento aparentemente infalible como inconsistente, se destapó una vía por la que empezaron a caer falsedades y complicaciones mentales. Realizamos, a fin de profundizar en ello, el ejercicio del yo superficial, del que obtuvimos la lista de mis representaciones más problemáticas.

[...] Este ejercicio consiste en descubrir los rasgos definitorios del rol con que uno se ha identificado y que desempeña en la propia vida. [...] «Mi vida en un trozo de papel»: da qué pensar, pues la vida difícilmente puede ser reducida a un montón de líneas, pero es así como solemos vivir, aprisionados en un saco de representaciones. El yo superficial constituye el argumento vital ilusorio que determina —no solo condiciona— mi experiencia de lo real y mi interacción con ello: aquello que me alegra; aquello que me entristece; mis tendencias hacia las cosas, personas o situaciones y mis movimientos contra ellas; lo que quiero hacer y lo que quiero evitar; aquello que siento como una amenaza y aquello en lo que me reafirmo; etc. Dicho de otro modo: según me ideo, así me vivo; según ideo el mundo, así lo experimento. Y cuando la totalidad de mi experiencia está atravesada por mis representaciones, entonces no podré escapar a esta vivencia tintada por ellas: a tal idea, tal experiencia.

Veamos, a título de ejemplo, algunas creencias limitadas, vinculadas a patrones de mi yo superficial, que descubrimos:

Autocrítica y falta de autoaceptación incondicional

- No soy suficiente.
- Merezco ser castigada por no estar a la altura.
- Autocriticándome seré mejor persona.
- Solo puedo aceptarme si soy totalmente buena y hago todo totalmente bien, si no tengo defectos.
- Debo ser buenísima.

Búsqueda de aprobación externa:

- Soy responsable del bienestar de las personas cercanas.

- He de dar mucho para evitar el conflicto.
- Las emociones negativas de las personas que me tratan conllevan un juicio negativo sobre mí.
- Si los demás no están bien conmigo, me están juzgando negativamente y eso confirma mis ideas negativas sobre mí.
- Si no hay un ambiente emocionalmente positivo y estable a mi alrededor, no soy aceptada y querida y se pone en cuestión mi imagen ante los demás.
- Los juicios de los demás acerca de mí son más veraces que mis propios juicios.
- He de complacer para evitar lo que pueda dar pie a emociones negativas en los demás. He de comprar cariño y armonía con mi conducta.

Perfeccionismo:

- Solo valgo si soy perfecta.
- La perfección, entendida como ausencia de cualquier límite o defecto, equivale a felicidad y a serenidad.
- Solo es disfrutable una situación perfecta y completa.
- He de ser perfecta y no cometer errores ya.
- Puedo ser perfecta ya; si no lo soy, merezco castigo.
- Hay una única forma correcta de hacer las cosas.

Déficit de autocuidado:

- No merezco mi propio cuidado.
- He de ser dura conmigo para ser mejor persona y avanzar.

Falta de confianza en el fondo de la vida y en mi propio fondo:

- El amor no es incondicional: se merece o no se merece.
- La realidad me va a hacer daño y he de estar alerta y a la defensiva.
- La realidad no siempre es aceptable.
- He de controlar la realidad para que vaya bien.
- Lo que no controlo amenaza mi bienestar.
- El sufrimiento es malo e inaceptable y hay que combatirlo.
- El pensamiento es la fuente de la seguridad y el control.
- No dispongo de los recursos y las capacidades necesarios para vivir plenamente y en paz.
- Mi criterio no es fiable.

Deconstruimos este mapa y lo fuimos ampliando a través de la transformación de cada una de las creencias que lo componían. Dicha transformación [...] no se reduce a una

mera modificación discursiva, sino que brota de una comprensión acontecida en la consulta —por muy incipiente que esta pueda ser en ocasiones—. La expresión *transformación de una creencia* no remite a su mera sustitución por otra, sino que pone en palabras aquello que yo misma había vislumbrado, representando un recordatorio en el que seguir ahondando.

La puesta en entredicho de cada una de las representaciones que fueron surgiendo en la consulta me fue permitiendo experimentar las realidades concretas de mi vida de formas hasta entonces desconocidas para mí. [...] Llegado un punto crítico en el que el miedo derivó en pánico, comprendí lo siguiente: «Si huyo del miedo, me perseguirá y se acrecentará. Puedo experimentar el miedo; este en verdad no puede hacerme daño porque yo soy más grande que cualquier experiencia. Ya venga el miedo o cualquier otra experiencia, la viviré y la asumiré». Esta comprensión fue el resultado de invalidar el juicio según el cual «las experiencias dolorosas son malas, peligrosas, han de ser evitadas a toda costa o son amenazantes», juicio cuyo reflejo es la voluntad de eludir dichas experiencias.

De estas comprensiones se derivó la pérdida progresiva de poder de los miedos sobre mí. Comprendí que los miedos a lo que pudiera pasar —no aquellos miedos que responden a una amenaza real, presente y manifiesta— son imaginarios, no están fundamentados en el estado de cosas actual, no tienen sentido ni ofrecen fruto constructivo alguno, se retroalimentan y fabrican una dinámica cerrada. En una palabra, son *pasiones*, en el sentido de experiencias sufrientes basadas en juicios irracionales.

Respecto de las dudas que invadían mi vida, constaté que no era como había tratado de resolverlas como iba a conseguir superarlas: dando argumentos y contrargumentos, volteando mi discurso una y otra vez, intentando escapar de esta vivencia y obtener luz por medio del mero razonamiento. Tras años de tentativas inútiles, asumí que no me quedaba más remedio que aceptar mis dudas y soltar la urgencia de erradicarlas. Acepté convivir con la duda y ello resultó ser muy fructífero. Constaté que es posible —y sano— descansar en la confusión. Y no solo esto, sino que [...] en la propia experiencia de la duda se encuentran las claves necesarias para su disolución. Por lo que comprendí que no era sino mi voluntad de no experimentar las dudas lo que me mantenía atada a ellas y en conflicto. Esto me reafirmó en la idea ya atisbada de que no es desde el ámbito discursivo como mis dudas vitales se resolverían. Mi criterio y mi certeza más fiables no se originan en la mente conceptual, sino en otra dimensión más profunda. Pasé así de tener la firme convicción de que «el pensamiento proporciona seguridad y control» a la de que «el pensamiento es útil y valioso, pero no dejado a su suerte ni erigido en el único medio de conocimiento, sino acompañando a la visión directa y fundamentado en ella, la única capaz de ofrecer certeza». Cuestionar la imposibilidad de descansar en las afecciones dolorosas y cuestionar que la claridad viene dada por el solo raciocinio me

permitió abrirme a experiencias antes negadas de las que pude aprender y me descubrió una instancia superior en mí, hasta entonces oculta, en la que he encontrado una guía certera.

Asimismo, la puesta en cuestión del juicio según el cual «la vida no posee una inteligencia propia y, por tanto, yo he de controlarla», me inició en un nuevo modo de estar en el mundo y de ser. Al tomar conciencia de mi impotencia para controlar el curso de las cosas —primero en unas parcelas de mi vida, luego en otras y, finalmente, como actitud vital—, así como el desajuste que esta creencia producía en mi cotidianidad —la ansiedad, el temor, la angustia...—, empecé a dejarla caer. La consulta me invitó a cesar en el intento y, al poner esta nueva alternativa en práctica, constaté maravillada que, cuando se suelta el afán de control, las cosas se desenvuelven naturalmente y cierto orden espontáneo brota. La confianza fue aumentando progresivamente, y el afán de control, perdiendo su sentido. Comprendí que, efectivamente, la vida se regula por sí misma y que, mejor que intentar regularla yo con mis limitadas fuerzas ya algo agotadas, era tratar de reconocer dicho orden natural y sintonizarme con él. A medida que esta actitud iba acrecentándose, mi serenidad y mi alegría, que habían perdido mucha fuerza en los años precedentes, aumentaban, así como cierta frescura en el vivir. Concluí: «la seguridad que busco es ficticia y el control que ejerzo, vano, y no conducen sino a una creciente sensación de impotencia y pánico. Este afán me impide vivir con confianza y naturalidad. Suelto ese afán de control, asumo que muchas cosas no dependen de mí, y atiendo al ritmo natural de las cosas».

En esta misma dirección, detectamos que otra cuestión que me impedía descansar en la realidad y obstaculizaba mi confianza era mi mirada sesgada, que tendía a centrarse en los aspectos negativos o carenciales de la existencia y de mi experiencia concreta. Aquí, la simple señalización —una señalización a la que se dedicaron varias sesiones— por parte del filósofo bastó ya para dejar caer el error: Mónica me hizo de espejo y vi algo que no había ni sospechado con anterioridad, algo sencillo pero cuyas implicaciones en mi vida eran considerables. Descubrimos y refutamos un juicio operativo según el cual ser realista es atender casi exclusivamente a las polaridades negativas de la vida (con la meta de suplirlas). Mientras tanto, las positivas eran en general ignoradas. Ello, como es evidente, tintaba mi vida de un gris oscuro nada agradable. Este patrón pretendía ser una respuesta a lo siguiente: «la vida es sufrimiento, ha de permanecer uno constantemente en guardia para no sufrir», de tal forma que mi alertada mirada negativa consistía en una estoica premeditación de los males mal entendida y mal ejercida. [...]. El simple hecho de hacer consciente esto y de profundizar en su evidente falta de objetividad, unido a un pequeño ejercicio filosófico que me fue encomendado —tratar conscientemente de poner mi atención en lo bello, en lo bueno, etc., y dedicar cada día unos minutos a dar gracias por aquello que considerara que se me estaba ofreciendo—, permitió que mi mirada se

viera modificada al abrirse a algo a lo que había permanecido cerrada. [...] Recuerdo al lector que el valor de este cuestionamiento y su consiguiente transformación no es otro que el operativo, pues, como no resultará difícil de imaginar, en la teoría reconocía sin problema que las dualidades placer/dolor, positivo/negativo, etc. son intrínsecas a la existencia).

Algo análogo ocurrió con la sesgada y negativa percepción de mí misma y las subsecuentes actitudes de reproche, exigencia excesiva, crítica y falta de cuidado. Primero, se cuestionó el que tales medidas y reprimendas fueran realmente efectivas. Fui a mi experiencia con esta pregunta y comprobé que, efectivamente, ni el castigo corregía ni la exigencia me elevaba, y que el reproche me atormentaba... Atestigué su inutilidad. Aunque mi impulso inicial seguía siendo el mismo, permanecía atenta a su aparición en el seno de mi diálogo interior y trataba de calmarlo, consciente ya —aunque fuera una consciencia todavía incipiente y frágil— de su sinsentido. De cierta forma, trataba de persuadirme de ello en los momentos en que tales pasiones me invadían: «No, esta no es la forma de crecer, esto es infructuoso y acarrea un tormento innecesario. Esta medida no está funcionando, no me aporta el bien que busco a través de ella». Vimos también cómo la autocritica y el reproche son infundados, pues parten de la base de que «yo, aquí y ahora, debería ser de otro modo a como soy y hacer las cosas de otro modo a como las hago», un juicio a todas luces errado. A este respecto, también abordamos la relación entre voluntad y representación y el modo equivocado en que solemos poner todo el peso de lo que hacemos en la fuerza de voluntad, olvidando el poder efectivo que ejerce sobre el querer la percepción de algo como un bien. De este modo, al poner en cuestión la valía, la legitimidad y el sentido de la autocritica nociva y la autoexigencia desmesuradas, al esclarecer el bien que dichos patrones buscaban y comprobar de forma clara que no lo alcanzaban, han ido perdiendo fuerza. Tan arraigadas en mí, estas inercias quizá sean aquellas que más he tardado en soltar.

[...] Al tiempo que iba deshaciéndome de estas inercias, íbamos yendo más lejos: el «no soy suficiente» inicial daba paso a la pregunta: «¿y para quién y según qué criterio no soy suficiente? ¿Por qué he de ajustarme y someterme a una medida preestablecida, llegar a ser algo distinto de lo que soy? ¿Y por qué no descansar en quien ya soy?». El yo ideal fue descubierto y todas sus falacias con él. Siguiendo a lo cual, el cuidado de mí, en el que era tan poco ducha en la práctica, asomó, empezó a cobrar sentido: ya no tenía que castigarme por ser quien era y como era; podía velar por mi bien y atender a mis necesidades. El punto álgido de esta objeción aconteció al realizar en la consulta un ejercicio de simbolización de un arquetipo interior de sabiduría inspirado en los arquetipos de Carl Gustav Jung. [...] Este ejercicio tuvo como consecuencia el hacer tambalearse seriamente la asunción ya mencionada de que carecía de un ser propio, compuesto en su esencia por cualidades que buscaban ser desarrolladas, en el que

refugiarme y reposar. Tras la mayéutica en torno a esta cuestión, el siguiente diálogo interior —en una forma sutil y callada— se me imponía: «¿Y si es verdad y yo también poseo un ser real valioso en sí mismo? Desde luego, es obvio que me encuentro sedienta de él. ¿Y por qué tendré un afán tan profundo y persistente de algo si no hay una realidad que lo sacie? ¿Por qué habría de sufrir tal escisión si no fuera porque este volver a lo íntimo se me impone como una necesidad vital? ¿No será que mi propio ser me habla a través de este anhelo?». Empecé entonces, progresivamente, a vivirme de otro modo, pues iba viendo que mi auténtica identidad era, de facto, bien distinta a como la había venido suponiendo. Si al comenzar el proceso filosófico me vivía a través de mi yo idea y de mi yo ideal, que se iban alternando en una danza dolorosa, al final, pese a que ambas figuras seguían apareciéndoseme, la vivencia de mí misma era cualitativamente diferente: sentía empezar a ser yo misma, a experimentar desde mi yo real, pues aquellos «yoes» eran ya desvelados como las cristalizaciones ontológicamente inconsistentes que son. Me inicié así en la vivencia real de mí misma, que iba tomando cada vez más protagonismo en mi vida: un yo sin contenido, un yo que es posibilidad, potencia pura, un yo que es actividad, hacer, haciendo, ni siquiera acto acabado; un yo que no es un «yo» y que, sin embargo, y por eso, permite la mayor plenitud; un yo germen de virtud, una suerte de vacío del que brotan cualidades. Es de este modo como el refutar mi identidad ficticia me condujo hasta mi identidad real. «Hombre, concóctete a ti mismo y conocerás el universo y a los dioses»: en esta gozosa tarea me ha sumergido el ejercicio terapéutico de la filosofía.

Todo ello me ha conducido a vislumbrar la gratuidad esencial de la existencia. No es que tenga uno que ser de un determinado modo, no es que tenga uno la obligación de hacer esto o de hacer lo otro para llegar a esto o aquello —todas esas metas no plenifican, no sacian, son insatisfactorias, quieren más, buscan futuro y no se conforman con lo que hay—; es que la vida, que es potencia pura tendente a la actualización, no busca sino expresarse, y yo, como manifestación de la vida que soy, participo de la misma dinámica. No es que haya carencias constitutivas, es que hay cualidades más o menos desarrolladas. Uno solo tiene que dejar que todo ello irradie, no obstaculizar su desenvolvimiento natural.

En fin, la enseñanza fundamental que me ha procurado este ejercicio de despojamiento en el que se va liberando de obstáculos a la mirada, deshaciendo los filtros sucesivos que impiden y distorsionan la facultad de la visión para ir experimentando la realidad con creciente inmediatez y verdad, es una enseñanza tan sencilla como evidente: si permitimos que las cosas *sean* —sin tratar de manipularlas o de falsearlas—, estas son de modo inteligente y poseen un sentido (contrastando este ser real con los posibles imaginarios que suele forjar nuestra mente en su versión excéntrica, ávida y temerosa). Por tanto, es posible descansar en ellas; más aún, solo cabe hallar reposo en y con ellas (en la efectividad, en la actualidad). En otras palabras: al contrario de lo que nuestras

actitudes y acciones dejan comúnmente suponer, no necesitamos fabricar, recrear o sostener la realidad, sino reconocerla y morar en ella (empleando aquí el término *realidad* no en el sentido fenoménico de las condiciones particulares que la componen, sino en el sentido último de la naturaleza de lo real).

La vía terapéutica primera y última de este proceso es la atención, la observación desapegada. Esta mirada directa y no filtrada constituye la facultad cognitiva por excelencia, la más honda y objetiva —supraobjetiva, para ser precisos— experiencia de verdad —única en última instancia—, fuente de conocimiento y transformación propia, manantial inagotable de sabiduría y camino por excelencia, tal como advierten numerosas filosofías sapienciales. Y es que allí donde hay atención pura no hay falsedad ni conflicto. Por ello, se busca que la propia vida venga guiada por ella, que sea erigida en único criterio último, propiciar que esté presente en todo instante, estar en contacto continuo con ella, que no sea ocultada ni asfixiada por un pensamiento relativo impulsivo e invasivo. Ahora bien, resulta que, al no estar acostumbrados a mirar, hemos de aprender este arte deshaciéndonos progresivamente de los obstáculos que impiden hacerlo. Por tanto, el proceso sapiencial es aquel por el que aprendemos esta mirada verdadera. En mi caso, todo lo mencionado —la actitud de resistencia, la autocrítica, el afán de control, la compulsión mental, etc.— la imposibilitaba de tal forma que, al ir deshaciendo esos filtros miopes sucesivos, mi mirada se fue tornando más libre y objetiva.

A medida que pasaba el tiempo, iban dejando de ser operativas algunas de las creencias iniciales —ya no daban cuenta de mi modo de ver y experimentar—; otras tomaban un tono diferente o se tornaban más sutiles; dábamos con creencias más radicales... Estos fueron algunos de los juicios transformados:

«No soy suficiente».

- No soy suficiente ni insuficiente, sencillamente soy.
- No hay transformación sin aceptación.
- Puedo aceptarme sea como sea. Aceptar no equivale a que me agrade lo aceptado, ni a estar de acuerdo, ni a resignarse, ni a justificar.

«Merezco ser castigada por no estar a la altura».

- Considerando la naturaleza humana y lo que le es propio, y mi mapa de creencias actual, aquí y ahora no puedo hacer las cosas de otra forma a como las hago.
- Castigarme impide mi madurez; implica un desdoblamiento entre un yo que enjuicia y castiga y otro yo «pecador» y menor de edad.

- Lo único que hace madurar y evolucionar es el discernimiento, la toma de conciencia.

«Debo ser buenísima».

- El fondo de mi ser ya es bondad.
- Mi bondad esencial (mi valía, mi verdad, mi plenitud de ser...) es incondicional; es previa a lo que haga, tenga, sea o logre.

«Es injusto que el otro se comporte como se comporta, que exija lo que no da, que se victimice y nos reproche a los demás que somos malos con él. Al hacer tal cosa, el otro no es justo, y debería serlo».

- Soy yo quien no comprende ni tiene una mirada justa cuando exijo al otro que sea, aquí y ahora, de una determinada manera.

«La opinión de los demás es decisiva para mí».

- Las palabras y conductas de otros hablan de ellos, no de mí. Cuando creo que hablan de mí, soy susceptible (interpreto sus conductas desde mi contexto mental), y no sensible (interpreto sus conductas desde su marco de referencia).

«No merezco cuidado».

- Toda manifestación de la vida busca perseverar en el ser. El autocuidado es parte de esta tendencia, de la fuerza de vida que nos constituye.
- Conecto con la fuente de amor, inteligencia y cuidado que hay en mí y dejo de proyectarla fuera.
- Puedo ser mi propio refugio: la sabiduría y la guía están en mí.

«Me muevo huyendo de lo negativo, pero no afirmando y potenciando lo positivo, y soy realista al hacerlo».

- No soy realista si solo veo lo negativo, pues lo positivo y placentero son parte de la realidad.
- Lo verdaderamente real son las cualidades esenciales (ser/energía, inteligencia, amor). Sustantivar la carencia es no ser realista.
- Me abro con gratitud a recibir y a reconocer que estoy recibiendo permanentemente.

«Mi criterio no es fiable».

- Descanso en el sentido de la verdad, de la belleza y del bien en mí, en los que se expresa la inteligencia que me sostiene.

«Cuando me preocupo, controlo».

- La preocupación es inútil y solo proporciona una ficción de control.

«Aquí y ahora falta algo. Mi presente es un medio para un estado mejor que aún no ha llegado».

- Aquí y ahora falta algo solo si introduzco un referente mental ideal.
- El presente es la única realidad. Y mi respuesta en el presente, mi única acción real.
- Respondo en el presente, hago lo que tengo que hacer (mente funcional) y me desapego de los resultados.

«La realidad me va a hacer daño y he de estar alerta y a la defensiva».

- Responder a los retos de la vida requiere atención, no tensión.
- Frente al dilema entre abandonarse a la inconsciencia y la tensión controladora, hay una tercera opción: el centramiento sereno y atento sin tensión.
- La relajación sin atención es inconsciencia, no paz.
- Si un problema me coge tranquila, lo afrontaré mejor, más centrada.

«Yo no tengo un ser, un lugar seguro al que ir. Los demás lo tienen, pero yo no. Por eso confío en los demás más que en mí».

- Todos estamos hechos de la misma «pasta» ontológica: las cualidades esenciales.

«No tengo ser porque no puedo descansar en mí. No hay bien en mi fondo y por eso he tenido que crear bondad».

- Asumí en un momento dado que la bondad, el ser y la valía eran algo que yo tenía que hacer, conquistar, ganar, y me desconecté psicológicamente de mi ser y de su completud esencial.

«Busco la verdad para no sufrir».

- Amo la verdad por sí misma, sin buscar beneficios o ventajas.

Me moví, de este modo, desde un mundo cuyos trazos esenciales eran la crítica y la falta de aceptación incondicional, la búsqueda de aprobación externa, una perfección fabricada como condición para reconocer la propia valía, la carencia de nutrición afectiva y la falta de confianza en el fondo bondadoso de la vida —trazos problemáticos que, atravesando mi experiencia del mundo, eran origen de sufrimiento—, a un mundo que me abrió a la aceptación incondicional de mí misma, de los demás y de la realidad, al desapego de la aprobación externa y a la búsqueda de un criterio propio, a la existencia propia como intrínsecamente valiosa, al cuidado de mí y a la confianza en el fondo de la vida, que a su vez se irradiaba en mi propio ser.

[...] El mundo en el que vivía inicialmente era peligroso, amenazante, podía herirme en todo momento y en él debía permanecer constantemente alerta y a la defensiva para protegerme; un mundo que carecía de inteligencia y que no era en sí mismo bueno ni bello y, por tanto, no era aceptable como tal; un mundo en el que nada ni nadie poseía un valor intrínseco y en el que todo valor había de ser peleado y merecido; un mundo invadido de vacíos o carencias que debían ser suplidos; un mundo en el que el desarrollo se alcanzaba no potenciando un germen ya existente, sino luchando por construir lo no existente. Este mundo era la irradiación de la vivencia de mí misma como inadecuada, carente de cualidades o potencias innatas —inteligencia, afectividad y energía—, como una nada que había de hacerse desde cero y ganar una dignidad a través del esfuerzo. Era un universo de fatiga, agitación, insatisfacción, inquietud y angustia en el que yo estaba continuamente en juego y debía fabricar el mundo, sujetarlo y sostenerlo.

Por el contrario, el mundo que la filosofía sapiencial me ha abierto es un mundo valioso en sí mismo, en el que es posible descansar, que acoge y no expulsa, y cuyos seres, por el hecho de ser tales, poseen un valor intrínseco y los recursos necesarios para desarrollarse; un mundo que, incluso conteniendo polaridades negativas y dolorosas, posee un sentido; un mundo que sigue un cauce inteligente, al que, si se le deja ser, es Bien —no entendiendo aquí por *Bien* aquello que se opone al mal y lo excluye, sino que contiene y abraza tanto el bien como el mal relativos—; un mundo que despliega sus propias posibilidades.

Las afecciones anteriores han ido dejando paso a una mayor confianza, tranquilidad, plenitud y alegría. Y ello porque he empezado a experimentar a mí misma de otro modo. Al dejarme ser, al probar ser de forma no mediada por mis antiguas representaciones acerca de mi identidad, he comprobado experiencialmente que había ya en mí un germen de inteligencia, de afectividad y de energía que se desarrolla naturalmente si no se le ponen obstáculos. Al poner en suspenso la creencia de mi falta de valor intrínseco, he constatado sorprendida que tal valor se impone por el hecho de ser, de estar viva (no por ser una individualidad particular, sino por algo más fundamental e incondicionado que no me gana yo y que me viene dado). Como consecuencia, he visto brotar un criterio propio, [...] una inteligencia esencial que no corresponde a una discursiva, a una que se trabaje a conciencia, sino que ya está ahí y se expresa espontáneamente siempre que la consideremos, la escuchemos y no la taponemos.

[...] Mi modo de ser anterior era, fundamentalmente, la excentricidad: asumiendo que no poseía dentro de mí aquello que necesitaba —y no hablamos, evidentemente, de necesidades del organismo como la comida o el abrigo, sino de necesidades más hondas: afectividad, inteligencia, plenitud, sentido, serenidad, alegría...—, me dirigía al mundo, a las situaciones y personas en él, con el fin de encontrarlo. Si lo conseguía, me sentía bien; si no, frustrada, impotente, no-valiosa, etc. En todo caso, a merced de lo que me fuera otorgado desde el exterior. Vivía con la mirada volcada en lo ajeno, olvidada de aquello que me es propio. Y no es que considere que hay que ignorar lo externo o hacerle ascos, sino que el único modo de relacionarse con él verazmente es hacerlo desde dentro, desde un centro propio; solo así puede experimentarse de una forma que no resulte esclavizante. En el nuevo estado de ser que comienzo a saborear, atisbo mi centro y veo que brotan naturalmente de él el valor, el sentido de la verdad, del bien, de la belleza, la energía, la motivación, el amor, etc. El exterior nutre este centro y no lo ahoga. Si en el primer estadio el movimiento iba de fuera hacia dentro, ahora va de dentro hacia fuera, consciente de que solo así está uno siendo leal a la propia verdad. Vivir para suplir las propias deficiencias o vivir para desarrollar las propias potencias: quizá sea esto lo que define más radicalmente el giro de sentido que ha dado mi vida.

Conclusión:

La comprensión filosófica más básica es, pues, que uno vive soñando, encerrado en un mundo particular, una comprensión que va *in crescendo* a medida que avanza el proceso. A continuación, ahondando en las representaciones, se ve de modo concreto la forma en que estas son problemáticas y no dan cuenta de la realidad. En otras palabras, uno se sumerge en el conocimiento de su «sueño» particular, se hace consciente de él y, a medida que va haciendo esto, va despertando un poco más, va liberándose del peso de la

inconsciencia y la pasividad de su sueño. Va percibiendo el sueño como sueño y conociendo las tramas concretas de este; va, por tanto, entrando un poco más en vigilia. En esto consiste la fase de deconstrucción. Tras ella, la fase de reconstrucción se ocupa en la tarea de reflejar las tomas de conciencia que se han ido obteniendo en nuevas representaciones, en dar forma a las experiencias de visión alcanzadas.

Acontece aquí la edificación de una nueva cosmovisión a partir de las comprensiones que se han ido imponiendo, hasta culminar en un nuevo todo filosóficamente más completo, integrador, certero y sólido, reflejo de mayor coherencia y menor fricción experienciales con respecto al estado de cosas del mundo y a la naturaleza de lo real, que permite moverse en el mundo de forma más fluida y veraz.

BIBLIOGRAFÍA

- ACHENBACH, G.: «On Wisdom in Philosophical Practice». *Inquiry: Critical Thinking Across the Disciplines*, vol. XVII, n.º 3, primavera 1997.
- , «Breve respuesta a la pregunta: "¿Qué es la práctica filosófica?". *El Búho. Revista Electrónica de la Asociación Andaluza de filosofía* (www.elbuhho.aafi.es), n.º 9, 2011.
- ALEMANY, C.: *Manual práctico del 'focusing' de Gendlin*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2017.
- ALMAAS, A.: *Diamond Heart. Book One: Being and the Meaning of Life*. Boston, Shambhala, 2000.
- , *Diamond Heart. Book Two: The Freedom To Be*. Boulder, Shambhala, 2000.
- , *Diamond Heart, Book Three: Being and the Meaning of Life*. Boulder, Shambhala, 2004.
- , *Diamond Heart, Book Five: Suffering and Its Cessation*. Boston, Shambhala, 2011.
- , *Facetas de la unidad*. Barcelona, La Liebre de Marzo, 2014.
- , «Conversación con A.H. Almaas», 1.ª parte. Recuperado de: <https://www.oshogulaab.com/ALMAAS/TEXTOS/entrevista1.html>, el 4 de marzo de 2019.
- ARISTÓTELES: *Ética a Nicómaco*. Madrid, Alianza, 2007.
- , *Metafísica*. Madrid, Gredos, 2008.
- ARNÁIZ, G.: «El giro práctico de la filosofía». *Diálogo Filosófico*, vol. 68, 2007.
- , «La práctica filosófica en los países nórdicos». *Revista Internacional de Filosofía Aplicada*, n.º 3, 2012.

- ASSAGIOLI, R.: *Psicosíntesis: ser transpersonal. El nacimiento de nuestro ser real. El despertar espiritual, sus fases, procesos y crisis: cómo afrontarlos y superarlos*. Madrid, Gaia, 2010.
- AURELIO, Marco: *Meditaciones*. Madrid, Gredos, 2011.
- BARCELÓ, T.: «La creación de significado. El modelo de filosofía experiencial del lenguaje de Eugene T. Gendlin». Recuperado de:
<https://revistas.comillas.edu/index.php/miscelaneacomillas/article/viewFile/5486/529>
 6 el 8 de diciembre de 2019.
- BARRIENTOS, J.: *Introducción al asesoramiento y la orientación filosófica*. Santa Cruz de Tenerife, Idea, 2005.
- BLAY, A.: *Ser. Curso de psicología de la autorrealización*. Barcelona, Indigo, 2009.
- BOHM, D.: *Sobre el diálogo*. Barcelona, Kairós, 2012.
- CAVALLÉ, M.: *La filosofía, maestra de vida*. Madrid, Aguilar (Santillana), 2004.
- , «El asesoramiento filosófico: una alternativa a las psicoterapias», en ROMERO CUADRA, José Luis, y ÁLVARO VÁZQUEZ, Rafael (eds.) *Psicópolis. Paradigmas actuales y alternativos en la psicología contemporánea*. Barcelona, Kairós, 2005, pp. 650-676.
- , *La sabiduría de la no-dualidad: Una reflexión comparada entre Nisargadatta y Heidegger*. Barcelona, Kairós, 2008.
- , «Diálogos para una vida filosófica», en CAVALLÉ, M., y MACHADO, Julián D. (eds.): *Arte de vivir, arte de pensar: iniciación al asesoramiento filosófico*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2009, pp. 21-82.
- , «Las emociones: aplicación de las enseñanzas de Epicteto», en CAVALLÉ, M., y MACHADO, Julián D. (eds.): *Arte de vivir, arte de pensar. Iniciación al asesoramiento filosófico*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2009, pp. 119-141.

- , «¿Qué es la práctica filosófica?», en CAVALLÉ, M., y MACHADO, Julián D. (eds.): *Arte de vivir, arte de pensar. Iniciación al asesoramiento filosófico*. Bilbao, Desclee de Brouwer, 2009, Prólogo, pp. 11-19.
- , «El vedanta advaita ante el sufrimiento», en GONZÁLEZ GARCÍA, Moisés (coord.): *Filosofía y dolor*. Madrid, Tecnos, 2010, pp. 19-61.
- , *La sabiduría recobrada. Filosofía como terapia*. Barcelona, Kairós, 2011.
- , «La práctica filosófica». *Apuntes Filosóficos*, vol. 20, n.º 39, 2011.
- , *Diálogos en torno a la metodología del asesoramiento filosófico I y II* (enero-febrero de 2012). [entrevista no publicada].
- , «El sentido filosófico de la vida humana», en ORTÍZ-OSÉS, Andrés; SOLARES, Blanca, y GARAGALZA, Luis (eds.): *Claves de la existencia. El sentido plural de la vida humana*. Barcelona, Antrophos, 2013, pp. 56-83.
- , «Características de las filosofías sapienciales». Recuperado de: <http://textosparaeltercermilenio.blogspot.com/2013/04/caracteristicas-de-las-filosofias.html#more> el 11 de febrero de 2019.
- , *El arte de Ser: Filosofía sapiencial para el autoconocimiento y la transformación*. Barcelona, Kairós, 2017.
- , *Manual*. [En prensa].
- , «La aceptación». III Foro de Espiritualidad de Logroño (2015). Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=yZLOY3zHqVE> el 11 de noviembre de 2019.
- , «En torno a la felicidad». Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=5j1wksNXFh8> el 5 de diciembre de 2019.
- , «El camino de la Presencia». Conferencia impartida durante el IX Foro de Espiritualidad Alcoy (Alicante) los días 9 y 10 de marzo de 2019. Recuperado de: <http://www.foroespiritualidadalcoy.com/2019/07/14/monica-cavalle-el-camino-de-la-presencia/> el 25 de enero de 2020.

- CENCILLO, L.: *Cómo Platón se vuelve terapeuta*, 2.^a ed. Madrid, Syntagma, 2020.
- CICERÓN, M. T.: *Sobre los deberes*. Barcelona, Altaya, 1997.
- CURNOW, T. (ed.): *Thinking Through Dialogue*. Practical Philosophy Press, 2001.
- EFS: «Por qué “sapiencial”». Recuperado de:
<https://escueladefilosofiasapiencial.com/por-que-sapiencial/> el 14 de septiembre de 2020.
- , «Asesoramiento filosófico sapiencial». Recuperado de:
<https://escueladefilosofiasapiencial.com/asesoramiento-filosofico-sapiencial/> el 20 de septiembre de 2020.
- , «Características y presupuestos del asesoramiento filosófico. Enfoque sapiencial (AFS)». Recuperado de:
<https://escueladefilosofiasapiencial.com/wpcontent/uploads/2020/09/Caracteri%C3%A1sticas-del-enfoque-sapiencial.pdf> el 20 de septiembre de 2020.
- , «Descripción del ciclo formativo en AFS». Recuperado de:
<https://escueladefilosofiasapiencial.com/wp-content/uploads/2020/06/CICLO-FORMATIVO-EN-AFS-2020.pdf> el 21 de septiembre de 2020.
- ELLIS, A.: *Razón y emoción en psicoterapia*, 7.^a ed. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2006.
- EPICTETO: *Disertaciones por Arriano*. Madrid, Gredos, 2010.
- EPICURO: «Carta a Meneceo», en *Obras*. Barcelona, Altaya, 1998, pp. 57-65.
- , «Carta a Pitocles», en *Obras*. Barcelona, Altaya, 1998, pp. 37-56.
- , «Exhortaciones» (*Gnomologio vaticano*), en *Obras*. Barcelona, Altaya, 1998, pp. 77-84.
- ERSKINE, R. G., MOURSUND, J. P., y TRAUTMANN, R. L.: *Más allá de la empatía. Una terapia de contacto-en-la-relación*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2012.
- FROMM, E.: *El arte de escuchar*. Barcelona, Paidós Ibérica, 1993.

- , *El corazón del hombre*. México D. F., Fondo de Cultura Económica, 2012.
- GAZTELU, T.: *Una lectura del Theravada desde la Philosophische Lebensberatung*. Tesis doctoral, 2014, UCM. Recuperada de <https://eprints.ucm.es/29992/>.
- GÓMEZ, C., y MUGUERZA, J. (eds.): «El ámbito de la moralidad: ética y moral», en *La aventura de la moralidad*. Madrid, Alianza, 2007, pp. 19-48.
- HADOT, P.: *¿Qué es la filosofía antigua?* México, Fondo de Cultura Económica, 1998.
- , *La filosofía como forma de vida. Conversaciones con Jeannie Carlier y Arnold I. Davidson*. Barcelona, Alpha Decay, 2009.
- HANSON, N. R.: *Observación y explicación: guía de la filosofía de la ciencia. Patrones de descubrimiento: investigación de las bases conceptuales de la ciencia*. Madrid, Alianza, 1985, pp. 77-112.
- HEIDEGGER, M.: *Caminos del bosque: La época de la imagen del mundo*. Madrid, Alianza, 2010.
- HERSH, Symon: «The Counseling Philosopher: Facing change in one's life is often difficult; the counseling philosopher, like a coach, can help guide one's game plan». Recuperado de: <https://sites.google.com/site/thephilosophicalcounselingweb/seymon-hersh-pages-on-philosophy-as-counseling>, el 3 de marzo de 2016.
- KRISHNAMURTI, J.: *La libertad primera y última*. Barcelona, Kairós, 2017.
- , *Reflexiones sobre el yo. Indagación sobre la esencia del ser humano*. Madrid, Gaia, 2015.
- KOESTENBAUM, P.: *The New Image of the Person: Theory and Practice of Clinical Philosophy*. Westport, Greenwood Press, 1978.
- KUHN, T. S.: *La estructura de las revoluciones científicas*. México D. F., Fondo de Cultura Económica, 2006.

- LAHAV, Ran, y TILLMANN, Maria da Venza (eds.): *Essays on Philosophical Counseling*. Maryland, University Press of America, 1995.
- LAHAV, R.: «What is Philosophical in Philosophical Counseling». *Journal of Applied Philosophy*, vol. 13, n.º 3, 1996, pp. 259-279.
- , *Contemplación filosófica. Teoría y técnicas para el contemplador*. Vermont, Loyev Books, 2018.
- LEBON, T.: *Wise Therapy*. Londres, Sage, 2007.
- LEGA, L., CABALLO, V., y ELLIS, A.: *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Madrid, Siglo XXI, 2013.
- LONG, A.: *La filosofía helenística. Estoicos, epicúreos, escépticos*. Madrid, Alianza Universidad, 2004.
- MARINOFF, L.: *Más Platón y menos Prozac*. Madrid, Punto de Lectura, 2001.
- MASLOW, A.: *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del Ser*. Argentina, Troquel, 1993.
- MILLS, J.: «Philosophical Counseling as Psychotherapy: An Eclectic Approach». *International Journal of Philosophical Practice*, vol. 1, n.º 1, verano 2001.
- MUSONIO RUFO, Cayo, y EPICETETO: *Tabla de Cebes / Disertaciones: fragmentos menores / Manual: fragmentos*. Madrid, Gredos, 1995, pp. 23-45
- NPCA: «Philosophical Consultants: Sample Problems Addressed by Philosophical Consultants». Recuperado de: <https://npcassoc.org/practice-areas-boundaries/> el 31 de enero de 2020.
- , «About us». Recuperado de: <https://npcassoc.org/> el 1 de febrero de 2020.
- , *Practice Areas/Boundaries: Philosophical Counselors*. Recuperado de: <https://npcassoc.org/practice-areas-boundaries/> el 2 de febrero de 2020.
- OUSPENSKY, P. D.: *Fragmentos de una enseñanza desconocida*. Madrid, Ganesha, 2016.
- PLATÓN: «Teeteto», en *Diálogos V*. Madrid, Gredos, 1988, pp. 173-317.

- , «Banquete», en *Diálogos III*. Madrid, Gredos, 2008, pp. 185-287.
- , «Gorgias», en *Diálogos II*. Madrid, Gredos, 2008, pp. 9-145.
- , «Menéxeno», en *Diálogos II*. Madrid, Gredos, 2008, pp. 161-190.
- , «Menón», en *Diálogos II*. Madrid, Gredos, 2008, pp. 275-337.
- , «Apología de Sócrates», en *Diálogos I*. Madrid, Gredos, 2019, pp. 141-190.
- , «Protágoras», en *Diálogos I*. Madrid, Gredos, 2019, pp. 510-597.
- POPPER, K.: *Conocimiento objetivo. Un enfoque evolucionista*. Madrid, Tecnos, 2001.
- QUITMAN, H.: *Psicología humanística*. Barcelona, Herder, 1989.
- RAABE, P.: *Philosophical Counseling: Theory and Practice*. Westport, Praeger, 2001.
- , «¿Qué es la orientación filosófica?». *Pak-en-redes. Revista Digital del CEP de Alcalá de Guadaíra*, vol. 1, n.º 9, 2011.
- , «Curriculum Vitae: Personal Profile». Recuperado de:
<http://www.peterraabe.ca/curriculum.html>.
- ROGERS, C.: *Orientación psicológica y psicoterapia*. Narcea, 1978
- , *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires, Visión, 1985.
- , *El camino del ser*. Buenos Aires, Troquel (Kairós), 1989.
- , *El proceso de convertirse en persona*. México D. F, Paidós, 1997.
- ROMEO, S. R.: *Espinosa: razón y felicidad*. Madrid, Ediciones Pedagógicas, 1995.
- ROMERO, J.: «El asesoramiento filosófico en el ámbito internacional e iberoamericano. Nota historiográfica». *HASER. Revista Internacional de Filosofía Aplicada*, vol 1, n.º 1, 2010, pp. 149-162.
- ROSALES, J. R.: «Spinoza y los afectos». *Exit Book*, n.º 15, 2011, pp. 38-49.
- , (dir.): *Seminario Ética Spinoza* (Madrid, 2011). Recuperado de: <http://e-spacio.uned.es/fez/view/bibliuned:500412>.

- RUSSELL, J.: «Philosophical Counseling is not a Distinct Field: Reflections of A Philosophical Practitioner». *International Journal of Philosophical Practice*, vol. 1, n.º 1, verano 2001.
- SÁNCHEZ BODAS, A. y Colaboradores: *¿Crear salud o curar enfermedad?* Buenos Aires, Holos, 1993.
- , *Counseling Humanístico. Teoría y práctica*, vol. I. Buenos Aires, Holos, 1999.
- SÁNCHEZ BODAS, A.: *¿Qué es el Counseling?* Buenos Aires, Lectorum, 2003.
- SCHUSTER, S.: *Philosophy Practice: an alternative to Counseling and Psychotherapy*. Westport, Praeger, 1999.
- , «What do I mean when I say “Philosophical Counseling”». Recuperado de: <https://sites.google.com/site/entelequiafilosofiapractica/aconselhamento-filosofico-1/textos>.
- SÉNECA: *Sobre la brevedad de la vida*. Madrid, Gredos, 2011.
- SHEEHY, G.: *Las crisis de la edad adulta*. México D. F., Grijalbo, 1987.
- SOLDANI, R.: «Entrevista a Achenbach». *Phronesis: semestrale di filosofia, consulenza e pratiche filosofiche*, año II, n.º 2, abril 2004.
- SPINOZA, B.: *Ética*. Madrid, Alianza, 2007.
- SPIRA, R.: *Presencia. El arte de la paz y la felicidad*. Málaga, Sirio, 2014.
- SPP: «The SPP Vision». Recuperado de: <http://www.practical-philosophy.org.uk/> el 1 de febrero de 2020.
- , «Key concepts: What is a PHILOSOPHICAL PRACTITIONER?». Recuperado de: <http://www.practical-philosophy.org.uk/index.php/key-concepts/philosophical-practitioners> el 2 de febrero de 2020.
- , «Training: Philosophical Consultancy Courses». Recuperado de: <http://www.practical-philosophy.org.uk/index.php/training/pc-courses> el 2 de febrero de 2020.

—, «Key concepts: Philosophical Consultancy». Recuperado de: <http://www.practical-philosophy.org.uk/index.php/key-concepts/pconsult-description> el 2 de febrero de 2020.

—, «Key concepts: Philosophical Counselling». Recuperado de <http://www.practical-philosophy.org.uk/index.php/key-concepts/pcounsel-description> el 2 de febrero de 2020.

—, «The SPP Vision». Recuperado de: <http://www.practical-philosophy.org.uk/> el 10 de febrero de 2020.

STANISLAV, G.: *Psicología transpersonal. Nacimiento, muerte y trascendencia en psicología*. Barcelona, Kairós, 1994.

THE PHILOSOPHICAL PRACTICE AGORA: «Reflections: What is "philosophical" in philosophical practice?: A shared search for the meaning of life». Recuperado de: <https://philopractice.org/web/what-is-philosophical-in-philosophical-practice/item/145-8-a-shared-search-for-the-meaning-of-life> el 26 de marzo de 2019.

TILLMANN, M.: «The Early Days of the Philosophical Practice Movement». Recuperado de: <http://philopractice.org/web/history-maria-tillmann> el 6 de enero de 2018.

TSE, L.: *Tao Te Ching. Urdimbre verdadera del Camino y su virtud*. Madrid, Visor, 2013.

TUEDIO, J.: «Philosophical Counseling as a Window on the Abstract Realities of Everyday Life». 1998. Recuperado de: <https://www.csustan.edu/philosophy/counseling-widow> el 15 de febrero de 2018.

UNIVERSITY OF CALGARY, Department of Philosophy: *Petra Von Morstein, Biography*. Recuperado de: <https://phil.ucalgary.ca/manageprofile/profiles/petra-von-morstein> el 13 de febrero de 2018.

VON MORSTEIN, P.: «The Passion to Understand People: Living Philosophy in Philosophy Practice». *Journal of the APA*, vol. 7, julio 2012.

WILBER, K.: *Gracia y coraje en la vida y en la muerte de Treya Killam Wilber*. Madrid, Gaia, 1995.

—, *La conciencia sin fronteras*. Barcelona, Kairós, 2015.

SITIOS WEB

ENTELEQUIA - FILOSOFÍA PRÁCTICA: «Aconselhamento e Consultadoria filosófica», en:

<https://sites.google.com/site/entelequiafilosofiapratica/aconselhamento-filosofico-1/textos>

ESCUELA DE FILOSOFÍA SAPIENCIAL: <https://escueladefilosofiasapiencial.com/>

NATIONAL PHILOSOPHICAL COUNSELING ASSOCIATION, en:

<http://npcassoc.org/>.

SOCIETY FOR PHILOSOPHY IN PRACTICE, en: <http://www.society-for-philosophy-in-practice>.

THE PHILO-PRACTICE AGORA, en: <http://philopractice.org/esp>.

THE PHILOSOPHICAL PRACTICE AND COUNSELING WEBSITE: «Center Sophon», en:

<https://sites.google.com/site/thephilosophicalcounselingweb/center-sophon>