



## **Lucía Sainz Benítez de Lugo. Asesora filosófica. Profesora de Filosofía para Niños**

Aunque es algo todavía desconocido para la mayoría de personas, el Asesoramiento filosófico es una práctica que va tomando cada día más fuerza en todo el mundo.

Pero, ¿qué es el Asesoramiento filosófico? ¿En qué se diferencia de una psicoterapia?

El Asesoramiento filosófico se define como una nueva forma de relación de ayuda, alternativa a las psicoterapias, en la que el consultante clarifica sus problemas o conflictos desde una perspectiva filosófica. Muchas personas, de hecho, consideran que los problemas o conflictos que pueden tener en un determinado momento de su vida no son de naturaleza puramente psicológica, sino que más bien tienen que ver con la concepción que tienen de sí mismos, de la realidad y de la vida. En estos casos su problema es de índole existencial o filosófica y es adecuado que esas personas se dirijan a la consulta de un filósofo.

Hace casi cuarenta años, un filósofo llamado Gerd Achenbach abrió la primera consulta de Asesoramiento filosófico en Alemania, y desde entonces este movimiento se ha ido expandiendo por Europa y América principalmente.



La idea de que la filosofía debe ser puesta al servicio de la vida de las personas, lejos de ser nueva, se remonta a los orígenes de la filosofía misma. Achenbach y algunos otros asesores filosóficos retomaron esta idea al darse cuenta de que muchas personas en nuestra sociedad tenían la necesidad de vivir de una forma más coherente, más plena y, sobre todo, más consciente.

Aunque en la actualidad existen numerosas aproximaciones al Asesoramiento filosófico, a la forma de entenderlo y de llevarlo a cabo metodológicamente, hay bastante consenso sobre algunos de los supuestos más importantes de esta práctica.

Quizá el más general es que todas las personas, lo sepamos o no, tenemos una filosofía personal, es decir, una serie de creencias y actitudes básicas acerca de nosotros mismos, del mundo y de la vida. Este conjunto de creencias configura nuestra experiencia, ya que gracias a ellas valoramos nuestras vivencias como buenas o malas, nos alegramos o sufrimos por lo que nos pasa, nos sentimos capaces o incapaces de hacer determinadas cosas, etc.

Esta filosofía personal está compuesta por creencias que son operativas, es decir, que operan sobre nuestras emociones y patrones de comportamiento. En este sentido existe una diferencia muy importante entre la filosofía operativa y los discursos acerca de lo que decimos creer. Con frecuencia ni siquiera nosotros mismos somos conscientes de esta



diferencia y confundimos nuestros ideales, nuestras ideas políticas, creencias religiosas o filosóficas con nuestra filosofía profunda, la que nos permite interpretar realmente nuestras vivencias y nuestra existencia.

Para distinguir la filosofía personal operativa de los discursos que asumimos como propios intelectualmente, es suficiente con examinar si existe coherencia entre nuestras acciones y emociones y nuestras creencias. Cuando decimos de alguien que es contradictorio o que tiene muchas incoherencias, seguramente será porque estamos tomando su pensamiento meramente intelectual como su filosofía operativa y estaremos comprobando que no concuerda con sus acciones. Sin embargo, la filosofía profunda de una persona es siempre coherente con sus patrones emocionales y de conducta, pues entre ambas cosas se da una relación de causa-efecto. Las creencias son causa de nuestras emociones y conductas.



El problema surge cuando hemos ido asumiendo estas creencias sin darnos cuenta y sin examinarlas, ya que entonces en el proceso de configuración de esas creencias se cuelan elementos como el miedo, la inseguridad, malas experiencias, conclusiones parciales y muy subjetivas sobre nuestras vivencias, etc. El resultado es que las creencias con las que interpretamos la vida son profundamente irracionales. Y las creencias irracionales limitan nuestra experiencia vital, lejos de potenciarla y amplificarla, generando en las personas un sufrimiento innecesario que se puede articular en sensación de fragilidad de la identidad personal, en la falta de contacto con uno mismo, en la pérdida de nuestros propios criterios, etc.

El objetivo del Asesoramiento Filosófico es, por tanto, ayudar al consultante a identificar sus creencias básicas, a tomar conciencia de la forma en la que éstas configuran su experiencia, y a reflexionar críticamente sobre ellas, transformándolas en creencias cada vez más racionales, objetivas y verdaderas. De esta forma, las personas que acuden a una consulta de Asesoramiento Filosófico cumplen tres objetivos: clarifican su filosofía personal, viven de una forma más consciente, y se conocen más a sí mismos.

Sin embargo, este objetivo global del Asesoramiento filosófico, que bien podríamos sintetizar en vivir de una forma más consciente, no se busca para lograr un mayor bienestar, como sí hacen las psicoterapias. Tampoco para conseguir ciertas metas como intenta hacer el *coaching*. Evidentemente, el trabajo de una persona que revisa y transforma sus creencias operativas para amplificar su experiencia vital suele traer consigo un mayor bienestar, serenidad y plenitud. Lo que es importante es que la introspección filosófica no se convierta en un medio para alcanzar ese bienestar ni ninguna otra meta más allá del



autoconocimiento. El compromiso con una vida más consciente y verdadera es siempre un fin que se busca por sí mismo en una consulta de Asesoramiento filosófico. En el momento en el que se convirtiera en un medio, en una forma de lograr otra cosa, obstaculizaríamos la comprensión y el conocimiento de uno mismo.

### **Referencias bibliográficas:**

Barrientos Rastrojo, José: *Introducción al asesoramiento y la orientación filosófica*. Ediciones X-XI, Sevilla, 2004. Buena introducción al asesoramiento filosófico, en la que se recoge de una forma bastante sistemática el enfoque de algunos de los asesores más importantes de la actualidad.

Cavallé, Mónica: *La filosofía, maestra de vida*. Santillana Ediciones Generales, Madrid, 2004. Aunque en otras de sus obras recoge con mayor profundidad su propia concepción del asesoramiento filosófico y de la metodología que ella emplea en sus consultas, este libro ofrece una interesante presentación de algunas de las creencias más difundidas en nuestra sociedad desde la perspectiva de género.

VV.AA: *Arte de vivir, arte de pensar. Iniciación al asesoramiento filosófico*. Desclée de Brouwer, Bilbao, 2007. En este libro varios autores tratan algunos de los elementos más importantes del asesoramiento filosófico, como son el diálogo, la función de las emociones, la creatividad, la transformación personal y social y la dimensión ética en la consulta filosófica.

### **Si desea citar esta entrada**

Sainz Benítez de Lugo, Lucía: ¿Qué es el asesoramiento filosófico? En *Niaia*, consultado el 04/05/2018 en <https://niaia.es/que-es-el-asesoramiento-filosofico/>