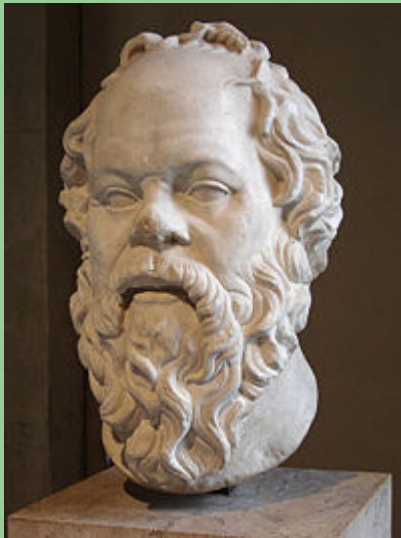


Asesoramiento filosófico

“Una vida sin examen no merece la pena ser vivida”, Sócrates



Blanca Fe Muñoz

Somos lo que pensamos

- Somos lo que pensamos, todo lo que somos surge de nuestros pensamientos, con nuestros pensamientos hacemos el mundo.
- Tu peor enemigo no puede dañarte tanto como tus propios pensamientos sin control.
- Y una vez dominados nadie puede ayudarte tanto, ni siquiera tu padre o tu madre.
- La felicidad llega con el dominio de la mente; sin dominar la mente, no hay forma de ser feliz.
- Enfocando tus pensamientos puedes volar, enfocando tus deseos te caes.
- Si algún hombre es desdichado hazle saber que la única razón de su desdicha es él mismo.
- El dolor es inevitable. El sufrimiento es opcional.

Introducción

- La práctica filosófica es la denominación que se da a cierto movimiento internacional de filósofos que se puso en marcha en los años 80, como a las actividades que dicho movimiento ha ido desarrollando.
- Actividades que caracterizan a la Práctica Filosófica
 1. El Asesoramiento filosófico personal
 2. Cafés filosóficos
 3. Talleres filosóficos
 4. Asesoramiento a organizaciones e instituciones.
 5. Filosofía para niños (Matthew Lipman, años sesenta).

Historia del Asesoramiento Filosófico

- **1981** Gerd B. Achenbach, filósofo alemán, abrió la primera consulta de asesoramiento filosófico.
- **1982** Funda la primera asociación de filósofos asesores “German Society for Philosophical practice and counseling”.
- **1984/5** se publican los primeros trabajos sobre la materia
- **1994** se celebró el primer congreso internacional de filósofos-asesores en la Universidad British Columbia de Canadá.
- **2002** se constituyó la “Asociación española para la Práctica y el Asesoramiento filosófico” (ASEPRAF)



¿Qué es el Asesoramiento Filosófico?

- **El Asesoramiento Filosófico** es una nueva modalidad de relación de ayuda para personas afligidas por problemas o preocupaciones que no son capaces de desenvolverse en su vida.
- En esta relación de ayuda:
 - el filósofo acompaña al consultante en una reflexión dialogada, y
 - desde una perspectiva filosófica orienta y clarifica sus preguntas, inquietudes o conflictos existenciales.

“La mayoría de los conflictos son de raíz filosófica, pues radican en la visión que el asesorado tiene del mundo a través de su mente (pensamientos)”



Objetivo del Asesoramiento Filosófico

- **El objetivo** es ayudar al consultante a tomar conciencia de las creencias, pensamientos, juicios de valor y actitudes básicas, así como del modo en que todo esto configura su experiencia de vida día a día, y le invita a reflexionar críticamente sobre ello.

En definitiva, ayudar al consultante a comprender y a comprenderse, a vivir con más conciencia.

¿De qué principios parte el Asesoramiento Filosófico?

- Parte de la constatación de que toda persona tiene su propia filosofía de vida, es decir:
 - escala de valores
 - creencias sobre sí mismo, y
 - sobre la realidadla que configura y determina su manera de estar y sentirse en el mundo.



Finalidad del Asesoramiento Filosófico

- Para favorecer que la filosofía del consultante se haga consciente se utiliza un estilo de diálogo que se orienta a ayudar mediante preguntas.
- Este proceder tiene su origen en el método practicado por Sócrates (S.V a.C), la mayeútica:
 - método socrático con el que el asesor, mediante preguntas, va haciendo que el consultante descubra su sabiduría interna (clarificando ideas, explicitando creencias y marcos de pensamiento). Es decir, que el escuchado se instruya a sí mismo en virtud de nuestra escucha inteligente.



¿Por qué acudir a una consulta de Asesoramiento Filosófico?

- Porque casi todas nuestras pautas emocionales y de conducta tienen, con mucha frecuencia, una raíz filosófica, ya que su origen se encuentra en:
 - El modo como juzgamos
 - La valoración o interpretación de lo que nos pasa
 - Conjunto de creencias asumidas como verdaderas
 - Patrones de pensamiento

“En pocas palabras: acuden al asesoramiento filosófico para comprender y ser comprendidos” Gerb B. Achenbach

¿A quiénes y a qué situaciones se dirige?

- A todo el mundo, ya que partimos del hecho de que todos tenemos una filosofía de vida.
- Suelen acudir personas enfrentadas a los retos, dudas y dificultades “normales” que acompañan al hecho de vivir tales como:
 - a quienes carecen de autoestima y de motivación
 - conflictos a la hora de tomar decisiones
 - dilemas éticos o dudas sobre la forma correcta de actuar
 - Incertidumbre sobre cuál es su función en la vida
 - personas que quieren aprender a conocerse mejor



Ejemplos:

- ¿Me separo? ¿soy un mal hijo si interno a mi madre en una residencia?
- Situaciones personales límite: un divorcio, abandono afectivo, una enfermedad...
- Realidades existenciales como la soledad, la decadencia física, la vejez o la muerte...
- Problemas de relaciones: comunicación con otras personas, dificultades para aceptar a los otros tal y como son...
- Sensación de sin sentido o de futilidad; de aburrimiento o desasosiego, etc.



El método: ¿De qué forma se ayuda al consultante?

- Tomando al consultante como un ser “único” y desvelando si ese ser vive conforme a sí mismo.
- Para llevar a cabo esta tarea se vale de una actitud y metodología específicamente filosóficas.



¿Qué entendemos por actitud filosófica?

- La conversación es de naturaleza filosófica porque tiene por objeto las concepciones sobre sí mismo y sobre la realidad.
- Compromiso firme con la verdad y no con el bienestar del consultante.
- Tratar los problemas a la luz de la vida de esa persona, como un todo unitario e indivisible.



¿Qué entendemos por metodología filosófica?

- Ofrecer un espacio de libertad y de respeto, sin juzgar.
- Apoyar a los demás en sus esfuerzos por clarificar sus pensamientos y sentimientos
- Conducir la reflexión detectando los puntos ciegos en los razonamientos.
- Saber escuchar y dialogar con consideración



Diferencias entre el A.F y las psicoterapias dominantes (1)

- No pretende curar o tratar enfermedades, ya que se ocupa de conflictos vitales y del malestar ocasionado por éstos.
- No diagnostica, ni etiqueta, ni pretende adaptación, ajuste o normalización alguna.
- No se ocupa de condicionar conductas (conductismo), ni de rastrear el inconsciente (psicoanálisis) sino que se centra en la dimensión consciente y racional, mediante el análisis de las ideas y creencias del sujeto y las emociones a ellas ligadas.



Diferencias entre el A.F y las psicoterapias dominantes (2)

- Centra su atención en analizar las cosmovisiones del individuo, y tiene como objetivo la búsqueda de la sabiduría y el crecimiento personal.
- Posee un mayor compromiso con la verdad antes que con la utilidad o el propio bienestar.
- Más que una ciencia el asesoramiento filosófico constituye un arte.

Semejanzas entre el A.F y las psicoterapias Heterodoxas: Humanistas, existenciales y antipsiquiatría (1)

- Prefieren no hablar de enfermedades o trastornos, sino de conflictos o crisis vitales o personales.
- Rechazan las categorías diagnósticas clínicas y el etiquetamiento social con vistas a una adaptación acrítica y normalizadora con los estándares sociales.
- No comparten la orientación jerárquica y directiva terapeuta-consultante

Semejanzas entre el A.F y las psicoterapias Heterodoxas: Humanistas, existenciales y antipsiquiatría (2)

- Centran la atención en la dimensión consciente y racional, analizando las ideas y creencias de la persona.
- Uso de metodologías dialógicas.
- Buscan la verdad, desde una medida contextual, personal, y que esta verdad nunca sea impuesta al individuo de manera directa o indirecta.



Conclusiones

- Las escuelas de psicología han llenado el vacío terapéutico dejado por la filosofía en una labor que le es consustancial.
- Integración de la psicología y la filosofía en una formación terapéutica
- El asesoramiento filosófico es, ante todo, un arte porque los procedimientos explicados no se pueden aprender ni aplicar mecánicamente.
- El dominio de dicho arte va a depender de la madurez del asesor, de su pasión por la verdad y del grado de conocimiento de sí.

“La filosofía no es una profesión sino una vocación”

Todo es mente

- Siembra un pensamiento y tendrás una acción.
- Siembra una acción y tendrás una costumbre.
- Siembra una costumbre y tendrás un carácter.
- Siembra un carácter y tendrás un destino.

Asesoramiento filosófico

“Conócete a ti mismo” Sócrates



La muerte de Sócrates. Jacques-Louis David

Bibliografía

- *“Introducción al asesoramiento y la orientación filosófica”*, José Barrientos, Idea.
- *“La filosofía maestra de vida”*, Monica Cavallé, Aguilar.
- Páginas web:
 - www.josebarrientos.net
 - www.asepraf.org (Asociación española para la práctica y el A.F)
 - www.grupo.us.es/hum063/ (Grupo de investigación “Filosofía aplicada: sujeto, sufrimiento y sociedad”)
 - www.achenbach-pp.de
 - www.filosofiaparalavida.com.ar
 - www.grupoetor.org
 - www.gabinetepharos.com
 - www.praxisassessors.com