

Filosofía como terapia

→ FUNDAMENTOS PARA UNA VIDA PLENA

UNA CONSULTA DE PSICOLOGÍA O PSICOTERAPIA HOY DÍA ES ALGO COMÚN. PERO UNA CONSULTA DE FILOSOFÍA O ASESORAMIENTO FILOSÓFICO AÚN CAUSA SORPRESA. MÁS LLAMATIVO TODAVÍA RESULTA UNA CONSULTA INTERDISCIPLINAR DE FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA. SIN EMBARGO, ESTA INTEGRACIÓN NO SÓLO ES COHERENTE, SINO TAMBIÉN PERTINENTE.

Qué es el asesoramiento filosófico (AF)

Aunque surgido en la década de los ochenta, el AF llegó al gran público en el nuevo milenio a partir del best-seller de Marinoff *Más Platón y menos prozac*, si bien muchos asesores filosóficos consideran que dicho libro expone una imagen un tanto simplista de esta actividad. El AF pretende retomar el objetivo originario de la filosofía: la orientación hacia la vida plena y feliz. «*Vana es la palabra de un filósofo que no cura ningún sufrimiento del hombre*», proclamaba el filósofo griego Epicuro. Durante siglos, la filosofía fue sinónimo de cura y medicina para el alma. La sabiduría acumulada en Oriente y Occidente, y la capacidad de análisis y pensamiento crítico sobre los problemas fundamentales del ser humano, son las características que identifican el saber filosófico y proporcionan las más altas perspectivas de comprensión de la realidad y el más potente motor de lucidez y crecimiento personal. Con el tiempo, esta finalidad práctica y vital dio paso al paulatino aislamiento de la actividad filosófica en el mundo académico hasta que, en el pasado siglo, el papel que anteriormente cumplían las escuelas filosóficas fue asumido por las distintas escuelas de psicología.

Quizás la diferencia más destacable entre el AF y los enfoques comunes en psicología y psiquiatría es que en el AF no se tratan enfermedades o patologías clínicas o mentales, pues se considera que muchas de las así consideradas son en realidad conflictos y problemas vitales o personales cuya raíz es filosófica, problemas derivados de la relación y comprensión de uno mismo y la realidad. Por lo tanto, es a este nivel como deben ser considerados.

El filósofo asesor no mantiene una relación jerárquica

o directiva con el consultante: su objetivo no es dictarle qué tiene que hacer o cuál es la solución a su problema. El AF desarrolla una relación horizontal y abierta en la que el filósofo asesor ayuda al consultante, mediante las preguntas e indicaciones adecuadas, a tomar consciencia de su filosofía personal,



es decir, de su concepción del mundo o sistema de creencias y valores, para detectar las posibles inconsistencias, contradicciones, presupuestos o implicaciones allí presentes aunque a menudo inadvertidos, y de las que derivan buena parte de los problemas y conflictos que manifestamos las personas. Aunque pueden aportarse elementos de aquellas teorías filosóficas que resulten pertinentes, el AF focaliza su atención en el nivel más profundo: el análisis de la filosofía implícita en la propia persona. El objetivo final es que ésta pueda alcanzar aquel conocimiento y consciencia de su situación que le permita reformular adecuadamente y resolver la misma, logrando así la mayor autonomía posible. Mediante técnicas y métodos genuinamente filosóficos, la relación de AF permite al consultante encontrar o elaborar aquellas claves que sólo él o ella puede identificar como oportunas para su caso particular.

en el asesoramiento filosófico no se tratan enfermedades o patologías clínicas o mentales, sino problemas vitales cuya raíz es filosófica

Filosofía y psicología

El mayor reto actual en terapia y asesoramiento es la integración coherente de las teorías y técnicas terapéuticas y asesoras. La actitud limitada a lo propio e ignorante de lo ajeno resulta ya obsoleta en un campo cuyo objetivo es ofrecer el adecuado servicio y ayuda a quien así lo demanda. Una demanda cuyas motivaciones varían desde trastornos de ansiedad y depresión, o problemas personales, éticos y afectivos, hasta el sentimiento de vacío vital y espiritual o la falta de comprensión y autoconocimiento. La integración implica el abandono de las perspectivas reduccionistas, que no pueden dar razón de la complejidad del ser humano, pero es imprescindible que la apli-

cación de las distintas técnicas de terapia tenga un sentido unitario y coherente, lejos del mero 'collage'. Sólo una concepción completa y no sesgada de la persona y su contexto puede acoger bajo su manto las variadas técnicas de terapia y asesoramiento de un modo consistente y bien fundamentado. Así, la integración de los diversos enfoques de psicología y psicoterapia alcanza su máximo sentido y eficacia al subsumirse con la filosofía en la práctica del AF. La psicología siempre fue parte esencial de la filosofía. De hecho, los creadores de las psicoterapias más conocidas (cognitivas, existenciales, humanistas, transpersonales y psicodinámicas) fundamentan de manera explícita sus teorías y métodos en la tradición filosófica. De este modo, la re-integración de la filosofía y la psicología es la referencia ineludible de un futuro que ya está aconteciendo.



José Luis Romero y Silvia Herranz son filósofos asesores, Erika Adánez es psicóloga colegiada. Los tres forman Alter Consulta, una de las primeras consultas interdisciplinares de filosofía y psicología a nivel internacional.



www.alterconsulta.com