

DOI: <https://doi.org/10.14201/0AQ0379205216>

ACOMPAÑAMIENTO FILOSÓFICO.
UN RENACER DEL PAPEL TERAPÉUTICO
Y TRANSFORMADOR DE LA FILOSOFÍA

Inmaculada COTANDA RICART¹

Universidad de Valencia

ORCID: <https://orcid.Org/0000-0002-0465-7611>

RESUMEN: Con el paso de los siglos, el ser humano ha logrado progresar a nivel técnico y científico, no obstante, en el nivel moral y psicológico sigue estancado en los mismos problemas, lo que se plasma en las constantes crisis a todos los niveles que asolan a nuestro mundo y que llegan a poner en peligro el futuro de la humanidad. Si la filosofía quiere hacer frente a este enorme reto que se le presenta, tendrá que recuperar, después de muchos siglos de olvido, el papel terapéutico y transformador con el que nació tanto en Oriente como en Occidente, pues solo yendo a la raíz del conflicto humano será posible el desarrollo moral de la humanidad. A este propósito trata de hacer frente la práctica del acompañamiento filosófico, una relación de ayuda que busca introducir el autoconocimiento filosófico en nuestras sociedades haciendo de ellas un mundo mejor para habitar.

Palabras clave: Arte de vivir; Autoconocimiento; Acompañamiento Filosófico; Terapia.

ABSTRACT: Over the centuries, human beings have made progress at the technical and scientific level, however, at the moral and psychological level, they are still stuck in the same problems. Proof of this is the constant crises at all levels that plague our world and endanger the future of humanity. If philosophy wants to face this enormous challenge, it will have to recover, after many centuries of oblivion, the therapeutic and transforming role with which it was born

both in the East and in the West, because only by going to the root of human conflict will the moral development of humanity be possible. This is what the practice of philosophical accompaniment seeks to address, a helping relationship that seeks to introduce philosophical self-knowledge into our societies, making them a better world to live in.

Keywords: Art of living; Self-Knowledge; Philosophical Accompaniment; Therapy.

1. INTRODUCCIÓN

A LO LARGO DE LOS SIGLOS, nuestra civilización ha demostrado ser particularmente apta para los medios, como vemos por los avances vertiginosos que no paran de sucederse a nivel científico y tecnológico, sin embargo, psicológicamente el ser humano sigue estancado con los mismos obstáculos que se encontró hace miles de años. Muestra de esto son las continuas guerras, las crisis ecológicas, el vacío existencial, etc., que asolan a nuestro mundo en pleno siglo XXI. El problema es que el desfase cada vez más grande que se da entre estas dos dimensiones es hoy día más peligroso que nunca, ya que una tecnología con tanto potencial, guiada por una psique tan limitada, pone en peligro el futuro de la humanidad. En esta contribución me gustaría mostrar qué puede aportar la filosofía ante este enorme reto que se le presenta. Considero que al igual que el médico trata de ir al origen de la enfermedad para curarla, el filósofo ha de intentar alcanzar la raíz del conflicto y del sufrimiento humano, y que esto solo puede suceder si recuperamos la tarea de autoconocimiento filosófico con la que nació. Desde aquí veremos como el Acompañamiento filosófico se abre paso como una profesión de futuro que recupere el papel terapéutico y transformador de la filosofía permitiendo nuestro desarrollo como seres humanos.

2. EL NACIMIENTO DE LA FILOSOFÍA COMO UN ARTE DE VIVIR

Si nos retrotraemos a la Antigüedad, veremos que la Grecia clásica fue un tiempo en que la filosofía era considerada una empresa útil y práctica, como la terapia del alma que nos encaminaba a una mejor comprensión de uno mismo y del mundo que habitamos. De hecho,

Sócrates, el filósofo que ha sido considerado oficialmente como el padre de la filosofía, no escribió ningún libro ni postuló grandes sistemas de pensamiento, sino que dedicó gran parte de su vida (y hasta incluso su muerte) a espolear a sus conciudadanos por las calles de Atenas a través del diálogo a que examinaran y cuidaran de su existencia más que de sus posesiones, invitándoles a una vida más consciente. De este modo apelaba Sócrates a un ateniense:

¿No te avergüenzas de preocuparte de cómo tendrás las mayores riquezas y la mayor fama y los mayores honores, y en cambio no te preocupas ni te interesas por la inteligencia, la verdad y por cómo tu alma va a ser lo mejor posible?

Este mensaje que alcanzó a las llamadas escuelas socráticas supuso la existencia de una época sin precedentes donde la filosofía tenía un valor y una influencia en aquellos que dedicaban su vida a la misma. Tenemos, por tanto, que la filosofía nació en la Antigüedad, tal y como defendió el historiador de filosofía antigua Pierre Hadot, como un arte de vivir, donde lo realmente importante no era tanto la elaboración de grandes sistemas teóricos como la actitud y el estilo de vida del practicante que le acercaban a la verdadera sabiduría:

la filosofía no consiste en la mera enseñanza de teorías abstractas o aún menos, en la exégesis textual, sino en un arte de vivir, en una actitud concreta, en determinado estilo de vida capaz de comprometer por entero la existencia. La actividad filosófica no se ubica solo en la dimensión del conocimiento, sino en el del «yo» y del ser: consiste en un proceso que aumenta nuestro ser, que nos hace mejores. Se trata de una conversión que afecta a la totalidad de la existencia, que modifica el ser de aquellos que la llevan a cabo. Gracias a tal transformación se puede pasar de un estado inauténtico en el que la vida transcurre en la oscuridad de la inconsciencia, socavada por las preocupaciones, a un estilo vital nuevo y auténtico, en el cual el hombre alcanza la consciencia de sí mismo, la visión exacta del mundo, una paz y libertad interiores³.

La característica fundamental que separa a los antiguos de los modernos se encuentra en cómo entendemos el conocimiento. En la Antigüedad la filosofía y la espiritualidad iban de la mano, ya que no existía separación entre teoría y práctica, entre conocimiento y transformación, pues era imprescindible que «el sujeto se modifique, se

transforme, se desplace, se convierta, en cierta medida y hasta cierto punto, en distinto de sí mismo para tener derecho a la verdad⁴. De tal modo que aquel que quería acceder a una verdad tenía que realizar previamente todo un trabajo sobre su interioridad (ejercicios espirituales), que le permitieran ir liberándose de su ignorancia existencial para alcanzar una mirada más penetrante y objetiva de la realidad. Además, como resultado de este proceso, dicho sujeto entraba en contacto con su propia virtud, es decir, con sus potencialidades en tanto que ser humano, que quedaban reflejadas en unos frutos, como una mayor armonía, plenitud, y libertad interior. En la Antigüedad esto se concretaba en la figura del sabio, cuyo modelo ejemplar en nuestra tradición occidental queda reflejado en Sócrates.

3. SITUACIÓN ACTUAL DE LA FILOSOFÍA Y DE LA SOCIEDAD

No obstante, a partir del siglo v d. C. la filosofía comenzaría a llevar un nuevo rumbo donde espiritualidad y conocimiento se irían distanciando, primero al convertirse en esclava de la teología, y posteriormente, ya entrados en la Edad Moderna, al convertirse en un discurso demasiado autorreferencial y definirse como unos meros «juegos del lenguaje» analíticos⁵. A partir de entonces se postulará que el sujeto es capaz de adquirir el conocimiento –entendido como una información meramente intelectual– en virtud de sus propias estructuras sin que esto suponga ninguna consecuencia transformadora en el mismo. Dicho proceso es recogido por Foucault de la siguiente manera:

Pues bien, ahora, si damos un salto de varios siglos, podemos decir que entramos en la edad moderna [...] el día en que se admitió que lo que da acceso a la verdad, las condiciones según las cuales el sujeto puede tener acceso a ella, es el conocimiento, y sólo el conocimiento. Vale decir, a partir del momento en que, sin que se le pida ninguna otra cosa, sin que por eso su ser de sujeto se haya modificado o alterado, el filósofo [...] es capaz de reconocer en sí mismo y por sus meros actos de conocimiento, la verdad, y puede tener acceso a ella⁶.

Es así como, al deshacerse de su papel originario como arte de vivir dedicado al autoconocimiento y a la transformación virtuosa del ser humano –el cual quedaría relegado a un segundo plano–, la

filosofía se ha ido recluyendo cada vez más al ámbito académico lo cual ha supuesto dos consecuencias fundamentales:

En la medida en que tanto ayer como hoy al ser humano no le resulta fácil vivir, ya que a diferencia del animal, no cuenta con una guía certera como es el instinto que le dicte cómo tiene que actuar, a lo que habría que añadir el mundo complejo en el que actualmente vivimos –donde impera el cambio y el desarrollo tecnológico acelerado, ha dejado un vacío espiritual y existencial que en los últimos siglos están tratando de llenar una serie de prácticas, como la psicología y los discursos de autoayuda.

Otra consecuencia fundamental ha sido la imagen que generalmente se tiene aún hoy día, en pleno siglo XXI, de la misma, pues tanto dentro como fuera del ámbito académico, la filosofía es definida como una árida, abstrusa y ardua disciplina intelectual, solo asequible a especialistas y cultivada en los centros académicos, cuyos temas parecen alejados de los problemas cotidianos y que nada tienen que decir al público y a la vida en general.

Frente a esta concepción limitada de la filosofía y al vacío que ha dejado, nace, en 1982, el movimiento internacional de la Práctica Filosófica, cuyo principal propósito es el de recuperar el sentido originario con el que nació la filosofía, a saber, el de ser una guía en el arte de vivir encaminada al desarrollo de nuestras mejores posibilidades, permitiendo que rebese su actual circunspección al ámbito académico y recupere su relevancia para la sociedad. Dentro del movimiento existen diferentes vertientes, entre ellas, la del «Acompañamiento filosófico»⁷ (AF), una nueva relación de ayuda específicamente filosófica cuyas principales características vamos a ver a continuación⁸.

4. EL ACOMPANAMIENTO FILOSÓFICO COMO ALTERNATIVA A LA PSICOTERAPIA TRADICIONAL

4.1. Enfoque filosófico existencial

El AF parte de la idea de que nuestra vida es siempre la encarnación de una filosofía, en la medida en que nuestras experiencias no están constituidas por hechos y circunstancias neutras, frías y objetivas, sino que más bien las estamos continuamente interpretando, valorando y dándoles un significado para poder desenvolvernos en

las mismas. Además, la valoración que hacemos de estos acontecimientos, la realizamos desde el bagaje del conjunto de creencias y valores que hemos ido asumiendo desde nuestra infancia, las cuales determinan en última instancia lo que pensamos, cómo nos sentimos, y finalmente, imprimen una determinada dirección a nuestras conductas. En este punto es importante advertir que dicha filosofía de vida no se refiere tanto a aquello que creemos que somos –nuestra filosofía teórica– como a la filosofía operativa, es decir a «la que está íntimamente entrelazada en nuestras actitudes, emociones y conductas» y es la que interesa conocer «pues solo la clarificación de esta última tiene la capacidad de transformarnos al incumbir a los cimientos mismos de nuestros conflictos y vivencias cotidianas».

Lo que pasa es que muchas veces esas filosofías de vida son con frecuencia precarias, pues parten de concepciones limitadas acerca de uno mismo y la realidad, que no se han asumido desde un proceso activo de reflexión sino que han sido incorporadas de manera inconsciente, y acaban siendo el origen de buena parte de la desarmonía y el sufrimiento existente en nuestras vidas. Es por ello que el AF defiende que la raíz de una gran parte de nuestras dificultades y conflictos vitales no son de naturaleza médica ni psicológica, sino específicamente filosófica, y que por ello, en la medida en que se trata de crisis y retos inseparables de nuestro desarrollo como seres humanos, que son de facto, la fuente de nuestro crecimiento, pueden ser abordados filosóficamente. Será desde esta convicción desde la que el AF deje de lado modelos clínicos como el de salud / enfermedad, normalidad / anormalidad, así como categorías médicas como síntoma, enfermedad, tratamiento, curación, etc., y que se oponga a esa tendencia tan común de nuestro tiempo de patologizar cualquier conflicto o estado emocional causante de desarmonía en nuestras vidas¹⁰.

4.2. Método socrático

La mayoría de los acompañantes filosóficos reconocen en Sócrates y su método filosófico (la mayéutica socrática «el arte de partear») un claro inspirador de su práctica. Pues Sócrates, lejos de postular teorías de modo dogmático diciendo a sus interlocutores cómo tenían que ser o vivir, buscaba favorecer, mediante indagaciones dialogadas que sus interlocutores examinaran su vida, tomando consciencia y cuestionando aquellas creencias limitadas que conforman su filosofía

operativa (*eléntica*), y desde aquí, que alumbraran al igual que las mujeres que daban a luz, sus propias comprensiones conforme a la sabiduría que habita de forma latente en su interior (*mayéutica*).

Estas dos fases que estructuran el diálogo socrático, la *eléntica* y la *mayéutica*, y que normalmente se preceden o se alternan entre sí, coinciden con las dos vertientes fundamentales del proceso de autoconocimiento: la de reconocer aquello que no somos pero con lo que nos hemos identificado hasta el momento y hemos creído ser, y la de comenzar a vivirnos desde nuestro verdadero centro y expresar lo que sí somos.

4.3. Dimensión ontológica de la identidad

Originariamente, la cuestión del conocimiento de sí mismo era una tarea específicamente filosófica pero con el paso de los siglos sería la disciplina de la psicología la que pasaría a ocuparse de la misma. Es así que se vuelve de capital importancia para el AF especificar cuál es la diferencia existente entre la aproximación filosófica y la aproximación psicológica a la hora de abordar la cuestión de la identidad, es decir, en la respuesta que cada una de ellas da a la pregunta radical: ¿quién soy yo?, y por ende, cómo entiende cada una de ellas ese «sí mismo».

Etimológicamente, la psicología es aquella disciplina que se ocupa del estudio de la psique, es decir, de aquello que denominamos la vida psíquica del ser humano que incluye sus impulsos, deseos, emociones y cogniciones. Partiendo de aquí, muchos desarrollos dentro de la psicología consideran que la madurez personal se alcanza cuando la persona adquiere una representación realista, objetiva, unitaria, integrada y funcional de sí misma. El AF también considera, en la línea de muchos enfoques psicológicos, que todos nosotros necesitamos tener una imagen propia de nuestras características singulares lo más objetiva y adecuada posible. Es más, considera que gran parte de nuestros conflictos emocionales tienen su origen en creencias distorsionadas que hemos asumido sobre nosotros mismos desde nuestra infancia. Pero considera que hay un problema más profundo que no suelen tener en cuenta los enfoques psicológicos: el hecho de vivirnos como imagen. Pues buena parte de los enfoques psicológicos parten de un presupuesto filosófico implícito acerca de la identidad, a saber: consideran que la identidad del ser humano radica en su estructura psicofísica.

En este punto es donde se va a distanciar claramente el AF, junto con algunas corrientes de la psicología humanista, pues defienden que si bien estamos habituados a confundirnos con cierto constructo mental al que denominamos «yo», nuestro sentido último de identidad no puede radicar en última instancia en una imagen que está constantemente cambiando y que solo existe, de hecho, cuando pensamos en ella. Si nos paramos a pensar, nos daremos cuenta de que lo único que permanece con el paso del tiempo y que hace que surja esa noción de sentido de yo que todos tenemos, es la experiencia indubitable de que sencillamente somos. Una «presencia» ontológica a la cual no llegamos ni a través del pensamiento ni de los sentidos físicos, sino mediante un sentido directo e inmediato que no puede ser deducido de nada más originario al que Cavallé denomina como «sentido ontológico»¹¹. Se trata de la dimensión ontológica o espiritual a la que hacen referencia las diversas tradiciones sapienciales bajo diferentes expresiones como *nous*, consciencia, ser esencial, yo regente, etc., que integra y jerarquiza a las dimensiones física y psíquica, estando por ello más allá de sus condicionamientos ambientales, biológicos y psicológicos.

El filósofo invita al interlocutor a reconocer vivencialmente y ubicarse en esta dimensión más originaria de lo que somos, pues solo desde ella es posible ir soltando los distintos patrones limitados con los que hasta el momento había estado identificado, pasando con ello de vivir enajenado de sus propias respuestas actuando de manera mecánica y reactiva, a comenzar a vivirse como sujeto de la propia experiencia generando respuestas libres y creativas al entorno. Para el AF pasar por este proceso es fundamental pues consideran que el sufrimiento humano no encuentra su raíz última en los conflictos emocionales o en los traumas infantiles, sino en la desconexión ontológica de nuestra auténtica identidad.

4.4. La filosofía como forma de vida

En una consulta de AF se va a buscar, a diferencia de en muchas psicoterapias, hacer de la filosofía un nuevo modo de vida, y no simplemente en una práctica ocasional ligada solo al contexto de las consultas, dudas o conflictos puntuales, aunque esto último sea también algo legítimo. Esto va a ser así fundamentalmente por dos razones:

- Primero, porque la vida siempre nos va a poner por delante nuevos retos para hacer frente, por lo que se buscará que

el consultante aproveche cada una de estas dificultades para conocerse mejor a sí mismo y mejorarse como ser humano.

- En segundo lugar, para que una vez que haya clarificado, a través del proceso de autoconocimiento en la consulta, dónde radica su auténtica identidad, no lo tome como un punto y final, sino como el verdadero punto de partida: es decir, que sea la dimensión desde la que se viva en su vida cotidiana aunque siga teniendo patrones limitados que observar y comprender.

Además, con el fin de que las nuevas comprensiones alcanzadas durante la sesión, como puede ser la de vivir la propia identidad desde esa dimensión más originaria, se vayan incorporando y asentando en la vida del interlocutor, el filósofo podrá sugerir a sus consultantes, siempre con el acuerdo de los mismos, la realización de algunas prácticas filosóficas en su vida cotidiana como la realización de un diario personal, la lectura de algunos textos filosóficos, acudir a diálogos filosóficos, etc.

4.5. Relación filósofo-consultante

El acompañante filosófico es una persona que tiene una formación adecuada, es decir, que conoce el riquísimo acervo histórico del pensamiento y los métodos filosóficos que se ponen en práctica dentro de la consulta, pasados por el filtro de su propia experiencia, pero sobre todo, que está comprometido con el proceso de autoconocimiento y ha comenzado a experimentar sus efectos transformadores consigo mismo. Esto último va a ser fundamental en la medida en que la dimensión más importante para la eficacia del trabajo filosófico en la consulta se encuentra no tanto en los contenidos que se expresan, como desde qué lugar de sí mismo se está viviendo el filósofo y está haciendo AF¹²: es decir, no se trata tanto de que ya no tenga ningún patrón limitado que trabajarse, lo cual es imposible ya que siempre va a tener alguno mientras exista, sino de que tenga la capacidad de habitar esa instancia más originaria que realmente lo constituye sin identificarse con sus patrones limitados.

Además, su tarea, al igual que la de Sócrates, no es la de ofrecer respuestas, soluciones o consejos, proporcionando una receta que aplaque el malestar emocional de la otra persona, sino el de hacer de espejo y acompañar en el proceso de que la otra persona se com-

prenda mejor a sí misma de lo que lo hacía previamente adoptando una filosofía con más coherencia interna, madurez y amplitud que a su vez le permita un ajuste más armónico y creativo con la realidad.

5. CONCLUSIONES

Vivimos en un mundo marcado por el conflicto y el sufrimiento en todas sus dimensiones, tanto individual como social. Ante el vacío existencial y espiritual que asola a nuestro mundo, la filosofía no se puede quedar con los brazos cruzados, tiene que actuar. Para ello, si quiere ir al origen de dicho conflicto, tiene que recuperar la tarea de autoconocimiento, y con ello, la dimensión terapéutica y transformadora con la que nació la filosofía, orientada al pleno desarrollo de nuestras potencialidades en tanto que seres humanos, cuyo ejemplo paradigmático encontramos en Sócrates. Para hacer frente a tal reto, ha surgido en nuestros contextos actuales la práctica filosófica del Acompañamiento Filosófico, una forma de relación de ayuda alternativa a la psicoterapia que busca acompañarnos en el proceso de poner más verdad en nosotros mismos y en nuestras vidas, y desde aquí, comenzar a vivir una vida filosófica, más auténtica, más bella y más libre.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BAÑERAS, Nacho. *Acompañamiento filosófico. Un ejercicio vital hacia el autoconocimiento filosófico*. Barcelona: Comanegra, 2017.
- BARRIENTOS, José. *Introducción al asesoramiento y la orientación filosófica*. Santa Cruz de Tenerife: Ediciones Idea, 2005.
- BLAY, Antonio. *Ser. Curso de psicología de la autorrealización*. Barcelona: Índigo, 1992.
- CAVALLÉ, Mónica. *La filosofía, maestra de vida*. Madrid: Aguilar, 2004.
- CAVALLÉ, Mónica. *El arte de ser. Filosofía sapiencial para el autoconocimiento y la transformación*. Barcelona: Kairós, 2017.
- CAVALLÉ, Mónica y Julián D. MACHADO. *Arte de vivir, arte de pensar. Iniciación al asesoramiento filosófico*. Bilbao: Descleé De Brouwer, 2007.
- FOUCAULT, Michel. *La hermenéutica del sujeto*. Trad. Horacio Pons. México: Fondo de Cultura Económica, 2001.
- HADOT, Pierre. *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Trad. Javier Palacio; introducción de Arnold I. Davidson. Madrid: Siruela, 2006.

- KRISHNAMURTI, Jiddu y BOHM, David. *El futuro de la humanidad*. 1.º Ed. Trad. Armando Clavier. Madrid: Ediciones Librería Argentina, 2005.
- MARINOFF, Lou. *Más Platón y menos prozac*. Trad. Borja Folch. Barcelona: Círculo de lectores, 1999.
- PLATÓN. *Diálogos*. 9 vols. Madrid: Gredos, 2018.
- ZANETTI, Carmen. *La consulta filosófica. Cuestiones fundamentales sobre su naturaleza y aportación teórico-práctica del «Enfoque Sapiencial»*. Tesis doctoral, 2020, UCM.
- ZANETTI, Carmen. *Filosofía centrada en el autoconocimiento*. Madrid: Íbera, 2023.

NOTAS

- 1 Departamento de Filosofía. Unidad docente de Filosofía Moral, Política y Social. Universitat de València. Becaria de investigación FPU del Ministerio de Educación y Ciencia. Este trabajo ha sido llevado a cabo en el proyecto de investigación ETICORDIAL. Referencia del proyecto: PID2022-139000OB-C21 financiado por MCIU/AEI/10.13039/501100011033/FEDER, UE.
- 2 PLATÓN, *Apología* 29d-e. En *Diálogos I*. Madrid: Gredos, 2018.
- 3 P. HADOT, *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Trad. Javier Palacio; introducción de Arnold I. Davidson. Madrid: Siruela, 2006, p. 25.
- 4 M. FOUCAULT, *La hermenéutica del sujeto*. Trad. Horacio Pons. México: Fondo de Cultura Económica, 2001, p. 33.
- 5 En este punto hay que aclarar que la filosofía como arte de vivir seguía existiendo en la época Moderna pero en un segundo plano. Tenemos el ejemplo de la filosofía de Spinoza.
- 6 M. FOUCAULT, *La hermenéutica del sujeto*. *Op. cit.*, p. 36.
- 7 Aquí cogemos la expresión que acuña Nacho Bañeras en su obra *Acompañamiento Filosófico* por considerarla más adecuada que otras más comúnmente utilizadas como asesoramiento filosófico.
- 8 Algunas figuras importantes en este campo son: Lou Marinoff, Peter Raabe, Ran Lahav y Gerd B. Achenbach, a nivel internacional, y Mónica Cavallé, José Barrientos y Nacho Bañeras a nivel nacional.
- 9 M. CAVALLÉ y J. MACHADO, *Arte de vivir, arte de pensar*, Bilbao: 2007, p. 24.
- 10 Esta tendencia se muestra como dice Lou Marinoff en el aumento vertiginoso de consumo de medicamentos por depresiones, como el prozac, en los EE.UU y en el resto del mundo.
- 11 *Idem*. p. 69.
- 12 C. ZANETTI, *La consulta filosófica*. Madrid: 2020, p. 381.