

Mónica Cavallé: “El ser humano está constituido de tal manera que sólo el interés incondicional por la realidad, el amor a la verdad, le plenifica y le hace libre”

Licenciada en Filosofía por la Universidad de Navarra y Doctora en Filosofía por la Complutense de Madrid, Mónica Cavallé es considerada la pionera en España en el asesoramiento filosófico, un campo en el que trabaja de manera profusa en la actualidad. De esta dedicación surgió, precisamente, la Asociación Española para la Práctica y el Asesoramiento Filosóficos (ASEPRAF), un colectivo creado y presidido en sus comienzos por Cavallé, que además ha sido coordinadora y docente de buena parte de sus cursos. Autora de libros como ‘La sabiduría recobrada’ y ‘La filosofía, maestra de vida’, Mónica Cavallé ha participado recientemente en una jornada de introducción al asesoramiento filosófico organizada por la Fundación para la Investigación en Psicoterapia y Personalidad (FUNDIPP) y la Sociedad Cántabra de Filosofía (SoCfia), que se celebró en la sede del Colegio de Médicos de Cantabria en Santander. La filósofa asesora nos muestra, en la siguiente entrevista, los entresijos del asesoramiento filosófico.

¿Qué es el asesoramiento filosófico?

A inicios de los años 80 tomó cuerpo un movimiento internacional formado por filósofos que consideran que la Filosofía —que se ha convertido en una disciplina académica teórica e hiperespecializada— ha de volver a recobrar la relevancia práctica para la vida social e individual que tuvo en sus inicios. Una de las formas en que se concreta ese objetivo, no la única, es el asesoramiento filosófico, una relación de ayuda por la que un filósofo asesor acompaña a sus consultantes en una reflexión dialogada que les permita recapacitar críticamente acerca de aquellas ideas o visiones del mundo asociadas a los problemas o retos vitales que plantean, y que contribuya a clarificar sus dudas, preguntas significativas, dificultades y retos personales desde una perspectiva filosófica.

¿De qué premisas parte?

Esta actividad parte del supuesto de que buena parte de las dificultades vitales que puedan plantearse al asesor son, en su raíz, de naturaleza filosófica, y no directamente médica o psicológica, pues radican en la implícita visión del mundo del asesorado. Esto nos pone

en conexión con un segundo supuesto: nuestra vida es la encarnación de una filosofía, nos demos cuenta de ello o no; todos tenemos una filosofía de vida que configura nuestra experiencia cotidiana, pues nuestra vida no está hecha de circunstancias neutras, sino que es un modo de vivir, de ver, de interpretar y valorar cada acto y cada situación. Cuando estas concepciones son limitadas, cuando los supuestos y valores que la constituyen no han sido asumidos a través de un proceso activo de reflexión sino que han sido incorporados irreflexiva o inadvertidamente, necesariamente ello se reflejará en nuestra experiencia y habrá conflicto, insatisfacción y, en general, sufrimiento. Por último, esta actividad presupone que las principales preguntas y tareas, las que más nos conciernen como seres humanos, las que estructuran y fundamentan nuestra existencia, como las preguntas por quiénes somos, qué queremos en último término y hacia dónde nos dirigimos, cuál es el sentido de nuestra vida, cuál es la naturaleza de la felicidad más elevada que nos es posible alcanzar, cómo lograr la libertad interior, etc., son estrictamente filosóficas.

Todo ello explica la importancia decisiva de la reflexión filosófica y crítica sobre nuestras actitudes mentales, interpretaciones y creencias, así como la necesidad de llevar a cabo una aproximación al sufrimiento, a las dificultades y a los retos, y la consecución de la plenitud que nos es propia, desde un paradigma no meramente médico y psicológico, sino existencial y filosófico.

¿Qué objetivos persigue esta nueva corriente de asesoramiento?

Esta actividad busca contribuir a que la filosofía rebase los ámbitos académicos, a que deje de ser una disciplina meramente especulativa y recupere su originaria dimensión transformadora y operativa, su capacidad para proporcionar una orientación existencial efectiva y disolver el sufrimiento inútil. También busca devolver a esta actividad su vocación universal, pues la ciencia que nos enseña a ser seres humanos, a ser interiormente libres y a vivir de forma plena y lúcida, no puede quedar relegada a unos pocos especialistas.

Frente a otras relaciones de ayuda, advierte del error que supone dejar de lado el legado de sabiduría filosófica milenaria de la humanidad, una sabiduría verificada y contrastada por el tiempo, para pretender innovar permanentemente en todo lo relativo a la consecución de los fines de la vida humana.

“Esta actividad busca devolver a la filosofía su vocación universal, pues la ciencia que nos enseña a ser seres humanos, a ser interiormente libres y a vivir de forma plena y lúcida, no puede quedar relegada a unos pocos especialistas”

¿En qué se diferencia de otras formas de ayuda psicológica, como, por ejemplo, la psicoterapia?

Los filósofos asesores no acudimos al esquema salud-enfermedad, normal-anormal. Tampoco nos centramos en los datos y circunstancias psico-biográficas. Favorecemos que el asesorado descubra qué ideas, visiones del mundo y actitudes están en la base de sus dudas, preguntas o dificultades, para que, mediante esta toma de conciencia, tenga la posibilidad de modificarlas y madurarlas. Tampoco nos centramos en la resolución de problemas y conflictos, sino que buscamos que lo que plantea el consultante sea una oportunidad para desvelar y madurar su filosofía de vida, para que viva más consciente

y auténticamente. El asesoramiento filosófico no es una actividad instrumental, como no lo es la filosofía, pues la comprensión y la autoconciencia crecientes que proporciona el diálogo filosófico son tanto el medio como el fin.

Es importante advertir que el asesoramiento filosófico no sustituye ni se opone a las psicoterapias, sino que las complementa. A lo que sí se opone es al psicologismo, es decir, a la generalizada tendencia a interpretar todos los aspectos de la vida desde una perspectiva psicológica y a olvidar que la vida tiene aspectos filosóficos significativos que no pueden ser reducidos a asuntos y procesos psicológicos.

¿Qué cualidades cree que debe reunir un buen asesor filosófico?

Un buen filósofo asesor ha de tener madurez personal y filosófica. Esto último implica que no ha asimilado su filosofía personal de forma eminentemente intelectual, sino que la encarna creativamente en su propio ser. Ha de tener un alto grado de compromiso en llevar una vida examinada, en vivir conscientemente, y ha de haber saboreado en sí mismo que la comprensión filosófica es fuente de transformaciones profundas. Su trabajo en la consulta ha de ser una prolongación del que realiza sobre sí mismo en su vida cotidiana. Ha de tener, además, las habilidades deseables en todos aquellos que establecen relaciones de ayuda: empatía, respecto activo por la libertad y la singularidad del consultante, capacidad de hacer buenas preguntas, habilidad para entrar con delicadeza en el mundo del otro y comprenderlo, habilidades lógicas y dialógicas, etc.

¿Y qué disposición debe mostrar una persona que solicita asesoramiento filosófico?

Es preciso que el consultante no busque meramente una solución rápida para sus problemas, que sólo le interesen los posibles resultados. Ha de tener amor por la verdad, interés por la realidad, de modo que éste llegue a ser para él el objetivo fundamental de la indagación filosófica. No siempre esta actitud la tiene el consultante en un inicio, especialmente cuando está apremiado por las dificultades o la confusión, pero es suficiente con que pueda irse despertando y desarrollando en las consultas. Ha de tener también autonomía de pensamiento, que no busque la sumisión a una autoridad externa, sin caer tampoco en el apego rígido a los propios planteamientos y actitudes, pues ello

imposibilitaría una auténtica indagación conjunta.

“Favorecemos que el asesoramiento descubra qué ideas, visiones del mundo y actitudes están en la base de sus dudas preguntas o dificultades”

En sus obras usted aboga por el papel terapéutico de la filosofía. ¿Cuáles considera que son las fortalezas de esta disciplina, desde un punto de vista terapéutico?

La filosofía antigua se concebía como una suerte de terapéutica de las distintas formas de sufrimiento, esclavitud interior y enajenación que ocasionan en el ser humano las falsas opiniones, su conocimiento deficiente de sí mismo y del mundo tal como es. Para la filosofía antigua y para las sabidurías orientales la superación del sufrimiento psicológico y el logro de la tranquilidad del alma han sido tareas específicamente filosóficas.

Esto es tan vigente hoy como lo fue ayer. Pensar correctamente es indispensable para vivir correctamente. Cuando cambia nuestra mirada, cambia nuestro ser y cambia el mundo que percibimos. Por eso los consultantes experimentan transformaciones claras a lo largo de los procesos de asesoramiento filosófico. Manifiestan, por ejemplo, sentirse más centrados, más serenos, más conectados consigo mismos, más auténticos y mejor orientados existencialmente, tener más capacidad para comprender a los demás y verlos de una forma más objetiva, para aceptarse a sí mismos y aceptar las cosas tal y como son, para confiar en su fondo y en el fondo de la realidad, para estar más atentos y despiertos en su vida cotidiana y reducir su nivel de inconciencia y automaticidad, para distinguir lo esencial de lo accesorio, para ver el mundo de un modo más amoroso y directo y menos filtrado por el exceso de auto-referencialidad y de subjetividad, etc.

“La comprensión y la autoconciencia crecientes que proporciona el diálogo filosófico son tanto el medio como el fin”

En su trayectoria como asesora filosófica ¿cuáles son los problemas que más comúnmente le ha consultado la gente?

Son muy diversos. Son motivos frecuentes: la sensación difusa de insatisfacción no ligada a un problema específico; las dudas éticas sobre el modo correcto de actuar en una determinada situación; las dudas vocacionales sobre cuál es el propio camino en la vida; el deseo de vivir de una forma más auténtica y autónoma y la conciencia de que no se está viviendo la propia vida; la búsqueda de un mayor auto-conocimiento; las crisis vitales en las que el estrés y la elevada tensión emocional enturbian las capacidades cognitivas incluso de las personas más inteligentes; los conflictos reiterados en el vivir –en las relaciones interpersonales, en el ámbito profesional, etc.- que hacen sospechar que es preciso un cuestionamiento profundo de nuestras creencias y actitudes; las frustraciones personales (profesionales, creativas, afectivas...); el miedo a la enfermedad o a la muerte; la falta de sentido y la desmotivación existencial; las pérdidas no asimiladas; etc.

¿Para qué otros problemas está indicado el asesoramiento filosófico?

El asesoramiento filosófico no sólo está indicado ante los problemas y conflictos. También acuden personas que no tienen conflictos especiales pero desean movilizar su propio potencial, llevar una vida examinada - como propugnaba Sócrates- y crecer en conciencia, madurez y libertad.

Según usted, el camino para alcanzar la plenitud está en la sabiduría ¿por qué?

Si esto sólo lo pensara yo, sería una afirmación sin valor. Lo relevante es que eso lo han afirmado los grandes sabios de la humanidad. Éstos han considerado que la raíz última del sufrimiento humano es la ignorancia, que el sufrimiento inútil, por tanto, es la señal de un alejamiento de la realidad; han sostenido, a su vez, que la mirada justa sobre la realidad -y la vida respetuosa con ella- es lo que satisface las necesidades más profundas del ser humano, lo que actualiza sus potencialidades más específicamente humanas y lo que le permite alcanzar la forma más elevada y estable de felicidad a la que puede tener acceso. El ser humano está constituido de tal manera que sólo el interés incondicional por la realidad, el amor a la verdad –que se traduce en veracidad existencial-, le plenifica y le hace libre. Esto se suele pasar por alto en una sociedad estructurada en torno a fines meramente utilitarios.