

# La Práctica Filosófica para la paz

Soledad HERNÁNDEZ BERMÚDEZ

Asociación Consulta Filosófica

La práctica filosófica es una actividad en la que un filósofo se ofrece para acompañar a sus consultantes durante una reflexión dialogada, orientada a clarificar, las preguntas, conflictos, retos o inquietudes existenciales de la persona. El filósofo asesor es una persona con formación filosófica, instruido en el diálogo lógico, ordenado, mayéutico... que proporciona a sus consultantes una ayuda humana efectiva consistente en aclarar ideas, reformular términos, aprender a pensar y en fin, conocerse a sí mismo a través de la palabra. La práctica filosófica trabaja con muy diversas edades, desde niños de 3 años hasta adultos de más de 80. Siempre trabajando a través del diálogo socrático, utilizando herramientas del pensamiento como: definir, conceptualizar, argumentar, problematizar... etc, y actitudes para pensar como: la paciencia, la escucha activa, la suspensión del juicio, la sorpresa, el rigor, la humildad... Todas estas herramientas y actitudes que se trabajan en grupo no sólo ayudan a pensar mejor, de manera más coherente y ajustada con la realidad sino que también fomentan el conocimiento de sí mismo y la consciencia del entorno. La creación de comunidades de investigación (caracterizadas por ser igualitarias, justas, y donde se trabaja la tolerancia, la no-competición, la suspensión del juicio, el respeto, la libertad de pensamiento y su expresión...) se rige por valores democráticos que fomentan la paz.

## ¿Qué es y en qué consiste la práctica filosófica?

La práctica filosófica es una actividad en la que un filósofo se ofrece para acompañar a sus consultantes durante una reflexión dialogada, orientada a clarificar, las preguntas, conflictos, retos o inquietudes existenciales de la persona. El filósofo asesor es una persona con formación filosófica, instruido en el diálogo lógico, ordenado, mayéutico... que proporciona a sus consultantes una ayuda humana efectiva consistente en aclarar ideas, reformular términos,

aprender a pensar y en fin, conocerse a sí mismo a través de la palabra. Se tiene la idea de que la filosofía es aburrida, intelectual y alejada de la realidad... Pero, verdaderamente, la filosofía no es más que una actitud ante la vida, una forma de vivir y cuestionarse... De manera que es algo muy práctico y útil a la hora de enfrentarnos con nuestro día a día. El asesoramiento filosófico parte del supuesto de que buena parte de los conflictos humanos son, en su origen, de naturaleza filosófica, pues es la filosofía personal de cada uno la que conforma las actitudes básicas ante la realidad, ante la vida. Por ello, busca apoyar a quienes desean comprender y comprenderse, incrementar sus habilidades de reflexión, imprimir una dirección más consciente en su vida, enriquecer y ampliar sus perspectivas, a quienes aspiran, a vivir con más congruencia, lucidez y conciencia. A lo largo de nuestra vida surgen preguntas, conflictos o retos que tenemos que atender, que no son patologías clínicas ni pertenecen a disfunciones psicológicas... El asesor filosófico entiende que las crisis son inseparables del desarrollo del ser humano y que carece de sentido patologizarlas por sistema. Sin embargo, siempre que el asesor considere que la situación u objetivos que plantea el consultante no se adecuan al tratamiento filosófico y requieren, en cambio, un abordaje psicológico, lo derivará a los profesionales correspondientes.

#### *Filosofía para niños:*

Trabajamos con niños desde la etapa infantil para trabajar capacidades como pensar por sí mismos, elegir, posicionarse, argumentar, escuchar, saber estar...

#### *Filosofía con adolescentes:*

En la adolescencia necesitamos cuestionar nuestro mundo, cuestionarnos a nosotros mismos y al resto, necesitamos posicionarnos y conocernos para poder actuar con firmeza y decisión. Con adolescentes trabajamos la consciencia de ellos mismos, la argumentación, el respeto a las diferentes ideas, la reformulación, el control de las reacciones...

#### *Filosofía para adultos:*

Tanto en el trabajo, como en el medio familiar o entre amigos, conocerse a sí mismo resulta esencial para relacionarse con los demás y reaccionar adecuadamente ante los problemas de la vida. La práctica filosófica es útil para todas las edades de la vida.

#### *Filosofía en la vejez:*

La soledad, la muerte, o la falta de trabajo del pensamiento y la memoria son tal vez más grandes cuando el tiempo pasa. Los diálogos filosóficos son un buen medio para continuar trabajando la memoria, la reflexión, la escucha y otras tantas herramientas del pensamiento más.

#### *Filosofía en el campo social:*

Muchas formas de lo que se ha dado en llamar discapacidades, el riesgo de exclusión social, o las situaciones radicales del sujeto y la vida, pueden ser mejor comprendidas y vividas de forma más calmada y lúcida a través de la práctica filosófica.

*Filosofía y mediación:*

Conocer las formas de resolución de conflictos dentro del ámbito laboral, familiar, vecinal... etc, y servirnos de la práctica y el diálogo filosóficos para ello, resulta de enorme interés, y nos dota de herramientas para conocernos, escucharnos, atendernos, aceptarnos y modificar nos tanto a nosotros mismos como a nuestro entorno...

*Filosofía y orientación laboral:*

El conocimiento de sí mismo es la clave para el arraigo en los diferentes entornos, con los otros y con el mundo en general. Encontrar sus propios gustos, sus proyectos, sus metas y su forma de encarar la vida a través del diálogo filosófico permiten realizar con objetividad proyectos de futuro...

*Filosofía en hospitales:*

¿Y por qué no llevar la filosofía práctica allí donde el dolor, la muerte, el nacimiento, la espera, y otras partes de la vida están tan patentes?

**¿Cómo fomenta la consecución de la paz?: Las cuatro dimensiones:**

*Dimensión intelectual: pensar por uno mismo:*

- Comprender las ideas de los otros y las suyas.
- Argumentar.
- Iniciarse en la lógica: relacionar conceptos, mostrar coherencia de las ideas y su legitimidad.
- Desarrollar el juicio.
- Formular preguntas y objeciones.
- Reformular una idea o modificarla.
- Analizar.
- Articular ideas, clarificarlas y estructurarlas.
- Utilizar instrumentos conceptuales y crearlos: error, mentira, verdad, absurdo, identidad, contrarios, categorías...
- Trabajar la relación entre el ejemplo y la idea.
- Verificar que se ha comprendido una idea.
- Proponer conceptos e hipótesis.

*Dimensión existencial: ser uno mismo:*

- Singularizar el pensamiento universal.
- Controlar reacciones propias.
- Tomar consciencia de sí mismo: ideas y comportamiento.
- Tomar distancia con uno mismo, con sus ideas y su forma de ser.
- Trabajar su manera de ser y su pensamiento.
- Ver sus propios límites, aceptarlos, verbalizarlos y trabajar sobre ellos.
- Interrogarse, descubrir el error y la incoherencia en sí mismo y reconocerlo.

-Expresar identidad personal por medio de juicios y elecciones y asumirla.

*Dimensión emocional: sentir y pensar las emociones:*

- Aceptar las emociones.
- Aprender a analizar emociones.
- Aprender a manejar o servirse de las emociones.
- Aprender a distinguir emociones en uno mismo y en los otros.
- Aprender a comparar emociones.

*Dimensión social: ser y pensar con los otros:*

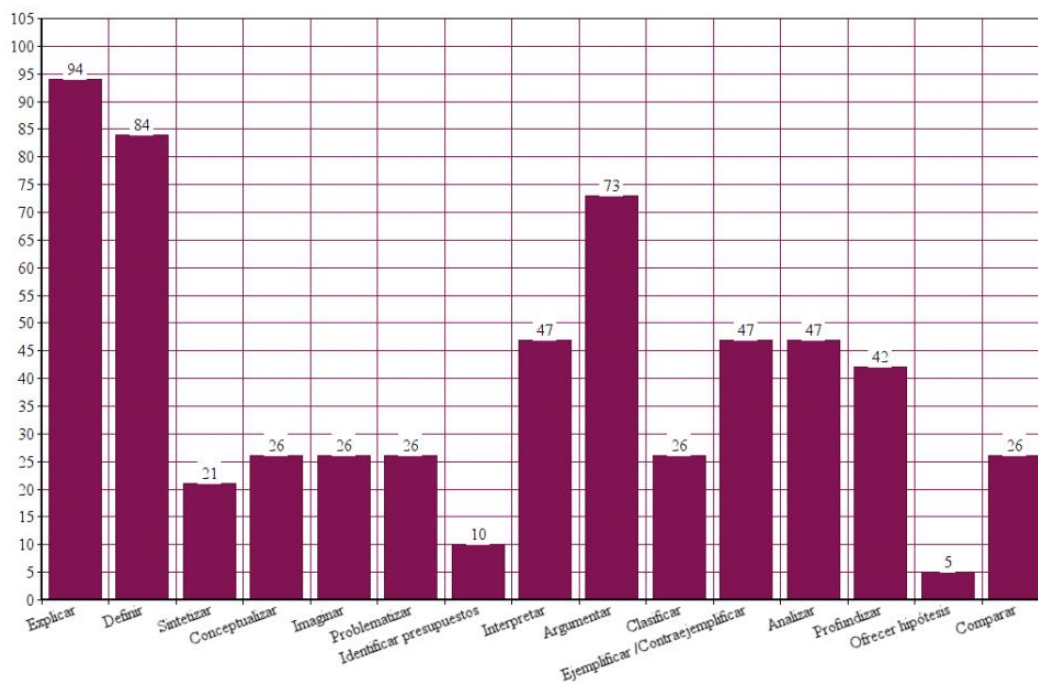
- Escuchar al otro, darle espacio, respetarlo y comprenderlo.
- Interesarse por el pensamiento del otro: descentrarse por medio de la reformulación, las preguntas y el diálogo.
- Asumir riesgos e integrarse en un grupo.
- Comprender, aceptar y aplicar las reglas de razonamiento y funcionamiento.
- Discutir las reglas de funcionamiento.
- Responsabilizarse: modificación del estatus de la persona frente al estatus del maestro y del grupo.
- Pensar con los otros en lugar de competir: aprendizaje de la confrontación de ideas y de la emulación.

Las herramientas del pensamiento que se utilizan para todos estos objetivos en sus cuatro dimensiones, podrían ser los que siguen: definir, ejemplificar, sintetizar, analizar, buscar contrarios, universalizar, particularizar, conceptualizar... Algunas de las actitudes que se trabajan siempre en nuestros talleres son: sorpresa, humildad, suspensión del juicio, disponibilidad, distancia, rigor, responsabilidad, confrontación, posicionamiento...

**¿Cuándo no va de razones... de qué va? Resultados de nuestra práctica filosófica:**

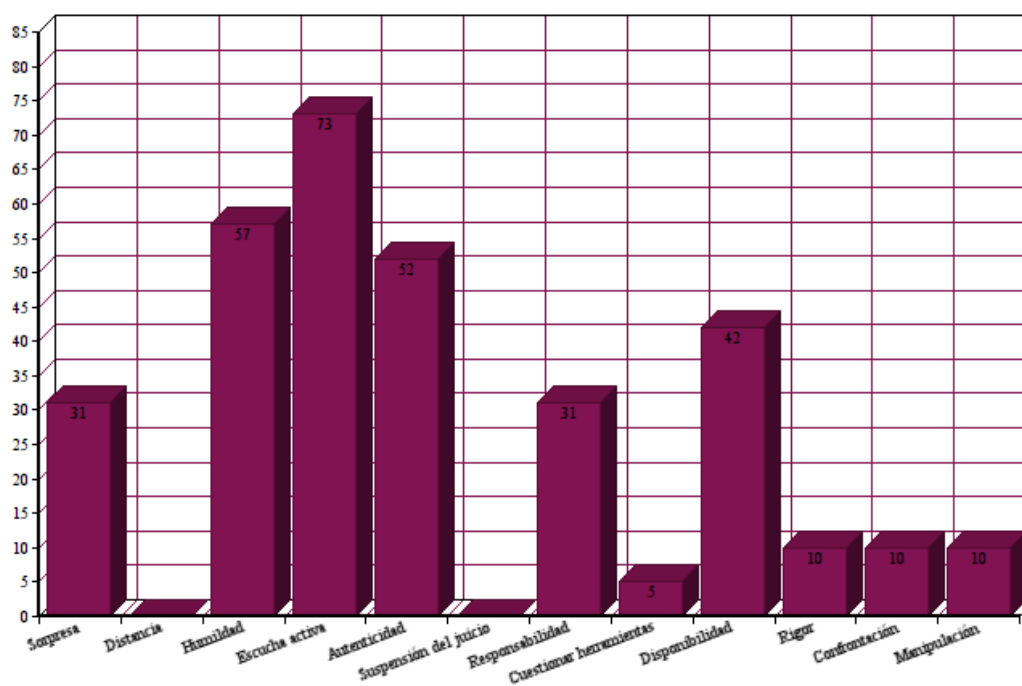
Tanto en el Instituto en el que trabajamos con adolescentes, como en los centros de logopedia con niños, o en centros sociales con personas con discapacidad y en consultas individuales y cafés filosóficos con adultos, tenemos constancia de que ha habido enormes progresos y una mejora del nivel de consciencia en los siguientes campos e ítems. Estas son las mejoras que se han producido en el curso 2015-2016 en la utilización de herramientas del pensamiento, en tanto por ciento:

Herramientas



Estas son las mejoras que se han producido a lo largo del curso 2015-2016 en la práctica de actitudes del pensamiento, en tanto por ciento:

Actitudes



Los resultados sobre habilidades emocionales nos muestran que hay una mayor confianza en sí mismos, que hay una mayor confianza de los padres hacia ellos, y un mayor respeto entre ambos. En los resultados sobre habilidades intelectuales vemos claramente como aprenden más fácil a aprender junto con un aprendizaje de métodos de estudio o formas de memorización. En cuanto a las habilidades existenciales también observamos grandes cambios: se produce un mayor nivel de consciencia de sí mismos, un mayor nivel de autoconocimiento y una mayor consciencia del entorno. Para las habilidades sociales los resultados son sorprendentes, pues la comunicación con las familias se hace mayor de mejor calidad, y observamos también mejoras en la elección de relaciones de amistad.