

Pr: Diaria  
Tirada: 75.013  
Dif: 51.585

Mónica Cavallé Filósofa

# «Hay mucho sufrimiento que se debe a nuestra mala filosofía de vida»

Pionera del acompañamiento filosófico, presenta «El coraje de ser»

Macarena Gutiérrez. MADRID

**M**ónica Cavallé (Las Palmas de Gran Canaria, 1967) empezó a acompañar a personas desde una perspectiva filosófica de forma intuitiva hasta que se enteró de que era algo que ya existía. Este tipo de consulta comenzó de manera formal en Alemania en 1981 y ahora es tendencia en EE UU, lo que significa que acabará siendo rutina en España más pronto que tarde. Cavallé, fundadora de la Asociación Española para la Práctica y el Asesoramiento Filosóficos, presenta nuevo libro, «El coraje de ser» (Kairós).

## ¿En qué consiste el acompañamiento filosófico?

Es una relación de ayuda en la que un filósofo acompaña al consultante en una indagación que parte de sus preguntas, inquietudes y búsquedas, pero que siempre se orienta a indagar en la filosofía del consultante. Partimos de la base de que nuestra vida ya es la encarnación de una filosofía; lo que hacemos, lo que dejamos de hacer, lo que elegimos. Cuando miramos lo que hay detrás de todo eso, vemos que hay concepciones sobre nosotros mismos y sobre la realidad que reflejan una escala de valores. Muchas veces, esa filosofía que está en el sustrato de nuestra forma de vivir nos es completamente desconocida.

## ¿En qué difiere de una terapia psicológica convencional?

Hay muchas diferencias. La perspectiva y los métodos son filosóficos. No hay una lógica instrumental, es decir, no se pone la filosofía

al servicio de la resolución de problemas y malestares personales. Eso sería banalizar la filosofía. El objetivo es, sencillamente, vivir con más conciencia, con más profundidad. Hay transformaciones muy profundas que se derivan de ello, pero no es lo que buscamos.

## Esta tendencia parece demostrar que la psicología se queda corta para según qué temas...

Claro. La filosofía, en realidad, siempre ha tenido ese objetivo, pero durante muchos años se ha perdido de vista. El lema de la filosofía socrática y de todas las escuelas clásicas era «conócete a ti mismo». Un viaje que implicaba un proceso de liberación interior, un camino para conseguir la virtud, la felicidad. No es que la filosofía venga a llenar un hueco, es que siempre ha sido eso. La mirada psicológica tiene su lugar y hacen un trabajo estupendo. Esto no va de elegir una cosa u otra, pero hay mucho sufrimiento, mucha inquietud, que se origina, sencillamente, porque tenemos malas filosofías de vida y no sabemos quiénes somos. Funcionamos en base a mensajes externos que hemos interiorizado y que nunca hemos cuestionado. Y que no armonizan con nuestra verdad profunda.

## ¿Cómo reaccionan los acompañados?

Muchas personas que se acercan tienen la sensación de que no es un psicólogo lo que necesitan, sino una clarificación más de tipo existencial.

## Quizá es lo que antes ofrecía la religión.

Sí, yo creo que cada vez menos personas buscan respuestas en la religión, sobre todo en las dogmáticas,



JESÚS G. FERIA

ysiento que esto puede suponer un despertar espiritual. También es verdad que mucha gente está cansada de las modas, cada semana oímos hablar de una terapia nueva. Hay una cierta improvisación en muchas tendencias vinculadas al ámbito del desarrollo personal. Son terapias muy jóvenes, no son

tradiciones milenarias que han pasado la prueba del tiempo. Hay intuiciones atemporales que siempre han servido para proporcionar guía, orientación. Leer a Marco Aurelio o Epicteto es totalmente contemporáneo.

## ¿Qué tipo de personas se acercan a su consulta?

Pues son muy diversos. Podría parecer que a un enfoque de este tipo solo se acercan personas con estudios universitarios a los que no les intimida la palabra filosofía. Hay personas con estudios superiores, claro, pero también mucho más sencillas, amas de casa, jóvenes, también gente muy mayor que está casi al final de la vida.

## ¿Qué problemas le refieren?

Lo más común es una sensación

difusa de malestar, de insatisfacción. Del tipo: «He hecho todo lo que se supone que tenía que hacer en la vida, he conseguido mis objetivos, he tenido cierto éxito... ¿Cómo es posible que me sienta tan vacío?». Esto es una cuestión típica. Cuando se empieza a profundizar se puede descubrir que esa persona sí ha hecho lo correcto, pero ha estado funcionando en base a voces interiorizadas de la sociedad, de la familia... No se ha escuchado a sí mismo, no ha vivido guiándose por su propia voz interior. Finalmente, no se reconoce en su propia vida, con lo cual ese malestar no requiere un abordaje psicológico. No es algo que haya que silenciar con psicofármacos, tiene muchísimo valor. Es un malestar que, en el fondo, es un signo de salud espiritual. El sufrimiento siempre es una llamada a la investigación, a la indagación. Nos está invitando a un viaje y muchas personas lo agradecen porque fue el inicio de un cambio de vida que les llevó a un estado de mucha más congruencia, autenticidad y plenitud.

## ¿Cómo aterriza todo esto en consulta? ¿Cuál es la estructura?

Las consultas son de una hora. Si veo que la persona está en un momento álgido, se prolonga. Ahora tengo muchas consultas online. Este viaje se plantea como un diálogo y también hay unas directrices de trabajo en casa.

## ¿Cómo se hace ese proceso de autoconocimiento?

Tenemos toda una metodología que se enseña en la formación de acompañamiento. Es bastante exhaustiva, pero, a la vez, el diálogo es libre. Es como una especie de aventura en lo desconocido, no sabemos por dónde nos va a llevar cada persona. El método enlaza con una idea del libro, se luz para uno mismo, que la autoridad sea siempre el consultante. Yo no le diagnóstico, no digo lo que le pasa ni le doy consejos. Eso no tiene ningún sentido. También es una invitación a que sea mayor de edad, que aprenda a escucharse. Es un proceso que da mucha libertad.

## Esos que ahora llaman empoderamiento.

Exacto. Es lo que me dicen muchos consultantes, que nunca nadie, en ningún lugar, les había otorgado tanta autoridad. En la dedicación del libro agradezco precisamente la valentía que muestran esas personas, el coraje, porque estar dispuesto a ver la verdad sobre uno es estar dispuesto también a cuestionar ideas que, a lo mejor, te han dado seguridad y a las que llevas aferrado a lo largo de toda la vida.



No se trata de que la filosofía ocupe un hueco que no cubre la psicología; no hay que elegir»