



Entre líneas y espejos. La escritura como herramienta filosófica en la
autoconsultoría[‡]

Between Lines and Mirrors. Writing as a Philosophical Tool in Philosophical
Self-Counseling

Miguel Camilo Pineda Casas[§]

CECAPFI - Colombia

Sonia Romero Vela

Institución Educativa Universidad Femenina del Sagrado Corazón - Perú^{**}

DOI: <https://doi.org/10.33975/disuq.vol14n2.1487>

Φ

Resumen

Este artículo explora la escritura como una práctica filosófica que potencia la autoconsultoría, diferenciándola de los enfoques terapéuticos convencionales. A través de una revisión teórica que integra las ideas de autores como Mónica Cavallé y Ran Lahav, y la sistematización de experiencias vivenciales, el texto analiza cómo la escritura facilita la clarificación del pensamiento, el diálogo interno estructurado y el cultivo de la autoconsciencia. Se argumenta que, al escribir, el sujeto se posiciona como autor y editor de su propia existencia, transformando la experiencia en objeto de reflexión. El estudio concluye que la escritura no es un simple registro, sino una praxis que activa las dimensiones crítica y creativa del pensamiento, devolviéndole al individuo el poder de pensarse éticamente y construir sentido para su vida.

Palabras clave: autoconsultoría filosófica, escritura, práctica filosófica, pensamiento crítico, pensamiento creativo.

[‡] Recibido: junio 25 de 2025. Aceptado: julio 28 de 2025.

[§] Contacto: pineda.casas14@gmail.com

^{**} Contacto: sonialidiaromerovela@gmail.com

Abstract

This article explores writing as a philosophical practice that enhances philosophical self-counseling, distinguishing it from conventional therapeutic approaches. Through a theoretical review that integrates the ideas of authors like Mónica Cavallé and Ran Lahav, along with the systematization of lived experiences, the text analyzes how writing facilitates the clarification of thought, structured internal dialogue, and the cultivation of self-awareness. It is argued that, by writing, the subject positions themselves as the author and editor of their own existence, transforming experience into an object of reflection. The study concludes that writing is not a mere record, but a praxis that activates the critical and creative dimensions of thought, returning to the individual the power to think ethically and construct meaning for their life.

Keywords: Philosophical Self-counseling, Writing, Philosophical Practice, Critical Thinking, Creative Thinking.

Cómo citar este artículo: Pineda Casas, M. C., & Romero Vela, S. L. (2025) Entre líneas y espejos: La escritura como herramienta filosófica en la autoconsulta. *Revista Disertaciones*, 14(2), 47–67. <https://doi.org/10.33975/disuc.vol14n2.1487>



Material publicado de acuerdo con los términos de la licencia [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International \(CC BY-NC-ND 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). Usted es libre de copiar o redistribuir el material en cualquier medio o formato, siempre y cuando dé los créditos apropiadamente, no lo haga con fines comerciales y no realice obras derivadas.

Introducción¹

Durante siglos, la filosofía ha sido concebida como una actividad eminentemente teórica, restringida al ámbito académico y al ejercicio especulativo. No obstante, en las últimas décadas ha emergido una corriente renovadora conocida como filosofía práctica, que propone recuperar el sentido originario de la filosofía como arte de vivir y como herramienta para la transformación personal. En esta línea se inscribe la propuesta de la autoconsultoría filosófica: una práctica reflexiva en la que el sujeto, a través del ejercicio del pensamiento y la escritura, se convierte en interlocutor de sí mismo. Este giro no busca negar la tradición teórica, sino reinsertarla en la vida, reconociendo que la filosofía puede ser una experiencia existencial, una vía de autocomprensión y una actitud frente al mundo. Así, guiado por preguntas fundamentales, símbolos, metáforas y silencios fecundos, el sujeto se enfrenta a sí mismo. En este proceso, la escritura desempeña un rol clave: ya no es un mero instrumento de registro, sino un espacio de revelación, un espejo donde la conciencia se ve, se escucha y se confronta.

La consultoría filosófica no consiste en proporcionar respuestas acabadas, sino en facilitar un proceso de desocultamiento del ser, donde el sujeto pueda reconocerse más allá de sus máscaras o automatismos (Cavallé 2006). La escritura, en ese sentido, es una forma de acompañarse a uno mismo en ese desocultamiento, de sostener el hilo del pensar en medio de la confusión emocional, y de reapropiarse del sentido de lo que se vive. Es una práctica sapiencial.

¹ El artículo se deriva de un trabajo de investigación y práctica en el marco de la especialización en Consultoría Filosófica promovida por el Centro Educativo para la Creación Autónoma en Prácticas Filosóficas (CECAPFI) en el que se realizaron más de 30 consultorías filosóficas. Estas consultorías fueron realizadas tanto con consultantes externos como en el marco de procesos de auto-consultoría filosófica, lo cual permitió explorar de manera sistemática las dinámicas, los desafíos y las potencialidades de la práctica. La investigación se orientó a identificar los aportes de la consultoría filosófica en contextos existenciales, educativos y de reflexión personal, articulando la experiencia práctica con referentes teóricos de la filosofía contemporánea y de la filosofía práctica aplicada.

Por su parte, Ran Lahav ha propuesto una ‘filosofía profunda’ (*Deep Philosophy*), en la que el ejercicio filosófico se convierte en un encuentro con la interioridad. De este modo, la escritura en autoconsultoría puede leerse como uno de esos momentos de profundidad, en los que el sujeto no escribe para exhibir ideas, sino para estar con su pregunta, dejar que lo-no-resuelto tome forma, y permitir que emerja una comprensión más amplia de sí y del mundo. Lahav enfatiza la importancia del silencio, de la pausa y de la lentitud reflexiva, dimensiones que la escritura íntima también cultiva (Lahav 2022).

Así pues, aunque íntimamente relacionada con el movimiento de la consultoría filosófica en general, la autoconsultoría filosófica se distingue por la ausencia de un interlocutor externo. Mientras que la consultoría filosófica se basa en un diálogo entre consultante y consultor para esclarecer creencias y valores, la autoconsultoría es un ejercicio reflexivo y personal en el que el individuo asume ambos roles. En este proceso, el sujeto se convierte en su propio interlocutor, guiado por preguntas fundamentales, símbolos y metáforas. El objetivo no es reemplazar la consultoría con un tercero, sino habilitar al sujeto a sostener un hilo de pensamiento en la confusión emocional, reapropiándose del sentido de lo vivido. A lo largo de este artículo, nos centraremos en cómo la escritura potencia este ejercicio interiorizado, que se alinea con el ideal socrático del "conócete a ti mismo".

La escritura se ha considerado como un ejercicio filosófico desde la antigüedad, ejemplo de ello podrían ser las Meditaciones de Marco Aurelio o las Confesiones de San Agustín. La escritura, en un sentido filosófico, es un medio privilegiado para entablar un diálogo interno que va mucho más allá de la mera transcripción de los pensamientos, pues supone, a la vez, que quién escribe se convierta en explorador y autor de su realidad, deseos, emociones e ideas. Así pues, la escritura propicia una especie de autoexamen, incluso en sentido socrático, en el que el escritor se observa a sí mismo a través de sus palabras, para desde allí comprenderse, cuestionarse o modificarse.

Incluso se puede considerar a la escritura como la ‘partera’ socrática del autoconocimiento, pues el proceso de escribir no busca transmitir llanamente conocimientos o ideas, sino guiar al escritor hacia el descubrimiento de verdades, o creencias, que habitan en su interior y configuran su existencia. Al plasmar sus ideas en letras el escritor se ve arrojado a ser interpelado por sí mismo, a verse entre líneas y espejos, y confrontar aquello que ha escrito y le revela su vida interior.

Pierre Hadot resalta el rol de la escritura como un ejercicio espiritual, donde escribir no se trata de un ejercicio intelectual, sino que es un acto que afecta profundamente la existencia del sujeto. La escritura, bajo esta óptica, no es un fin en sí misma, sino un vehículo de la introspección, y por supuesto, de la autoconsultoría filosófica. Así, la escritura se constituye como ejercicio espiritual al no agotarse nada más en el conocimiento, sino que interpela al sujeto mismo. En este sentido, quien escribe se centra sobre sí mismo, su relación con el mundo y los otros, para así cuestionar y reflexionar sobre sí mismo. De este modo, escribir “se trata de una conversión que afecta la totalidad de la existencia que modifica el ser de aquellos que la llevan a cabo” (Hadot 25), pues se ven abocados a explorarse a sí mismos, para luego organizarse en las categorías y la sintaxis del lenguaje, que permitirán un posterior cuestionamiento, reflexión de sí mismo y su realidad, seguido por la posible creación de nuevos escenarios, pensamiento y creencias acompañados por las inmensas posibilidades de las palabras.

Así, lejos de ser un ejercicio pasivo, escribir posiciona al sujeto como agente activo de sí mismo. Así, al volverse autor de sus palabras y de su vida, y no solo limitarse a ser espectador, el individuo no solo se conoce mejor, sino que también se transforma a través del acto crítico y creativo que supone la escritura. En suma, la escritura se revela como una práctica transformadora de realidades y sujetos que trasciende la superficie del lenguaje, al exponer, ordenar, cuestionar, modificar y crear al adentrarse en las profundidades de quién escribe, ofreciendo un camino autorreflexivo.

Este artículo propone una exploración teórica sustentada en la experiencia vivencial de las consultorías filosóficas, con el objetivo de comprender cómo la escritura puede constituirse en una herramienta filosófica central en los procesos de autoconsultoría. Desde esta perspectiva, la escritura no se limita a ser un medio de registro, sino que se convierte en un espacio de pensamiento, autointerpelación y resignificación. En lugar de respuestas definitivas, se abre a una práctica de sí donde la filosofía deja de ser un discurso y se convierte en un modo de estar presente ante lo que duele, lo que arde, y lo que aún no se comprende.

Consultoría filosófica: límites y contrastes frente a las terapias convencionales

En el contexto contemporáneo, donde el malestar emocional suele abordarse mayoritariamente desde el campo de la psicología o la psiquiatría, puede resultar confuso ubicar a la consultoría filosófica como una vía legítima de acompañamiento. Sin embargo, lejos de pretender reemplazar enfoques terapéuticos clínicos, la consultoría filosófica plantea un paradigma alternativo: uno que no patologiza ni interpreta al sujeto, sino que lo invita a pensarse a sí mismo desde su propia libertad y profundidad existencial.

La diferencia fundamental radica en la naturaleza de la pregunta y en la relación con el saber. Mientras que la terapia convencional se orienta a menudo a diagnosticar, reparar o reequilibrar el aparato psíquico, la consultoría filosófica no se centra en el “síntoma”, sino en el sentido. Su finalidad no es curar, sino acompañar un proceso de autocomprensión lúcida desde la apertura del pensamiento.

Como señala Cavallé (2006), la consultoría filosófica no es psicoterapia ni coaching: no busca aplicar técnicas específicas, enseñar habilidades ni interpretar el inconsciente. Su propósito no es clínico, sino reflexivo. El consultor filosófico se sitúa como un compañero de pensamiento que acompaña al consultante en el esclarecimiento de sus propias creencias, valores, conflictos y contradicciones, apelando a su capacidad de autocomprensión.

En la misma línea, Lahav (2022) subraya que la práctica filosófica no persigue un cambio conductual inmediato, sino que invita a profundizar la vida interior, permitiendo detenerse ante el sufrimiento sin la urgencia de eliminarlo. La filosofía no interpreta ni diagnostica al otro; más bien, le ofrece un espacio de autenticidad en el que pueda habitar su propia pregunta.

Por ello, la consultoría filosófica se estructura como un diálogo entre dos personas consultor y consultante, que se reconocen como interlocutores en igualdad, sin jerarquías terapéuticas ni interpretaciones impuestas, tal como lo propuso Achenbach (1981) en su concepción originaria de la orientación filosófica.

Autoconsultoría

La autoconsultoría filosófica se define como una práctica de interiorización filosófica sostenida en el diálogo reflexivo consigo mismo, guiado por preguntas fundamentales y apoyado en la escritura como vehículo privilegiado de indagación. A continuación, se esquematizan las características de varios enfoques de ayuda para ilustrar con claridad las distinciones consultoría filosófica y otras consultorías. Esta comparación permite visibilizar la manera en la que la consultoría filosófica se constituye como una práctica única, centrada en el pensamiento reflexivo y la autocomprensión, a diferencia de los paradigmas clínicos, médicos o motivacionales correspondiente a otras disciplinas.

Es importante señalar que la comparación entre la consultoría filosófica y otros enfoques no busca invalidar ni oponerse a estos últimos, sino precisar el plano de operación de cada uno. Las caracterizaciones presentadas en este análisis, especialmente en la Tabla 1, se basan en modelos clásicos y predominantes de la psicología, psiquiatría, psicoanálisis y coaching. Se reconoce que estos campos son vastos, dinámicos y están en constante evolución, con múltiples corrientes contemporáneas que podrían matizar las descripciones aquí planteadas. No obstante, esta simplificación es útil para resaltar el paradigma alternativo de la consultoría filosófica, que se centra en el sentido, el pensamiento reflexivo y la autocomprensión, en lugar de en el diagnóstico clínico, la patología o la optimización de metas.

Como puede observarse en la tabla, la consultoría filosófica no responde a un paradigma médico, ni terapéutico. No diagnostica ni cura en el sentido clínico. Tampoco busca el logro de objetivos externos o la resolución de conflictos inconscientes. En cambio, se sitúa en otro plano: el del pensamiento, del sentido y de la conciencia ética. Por ello, no trata al otro como paciente ni cliente, sino como un sujeto pensante que puede asumir el reto de mirarse, preguntarse y transformarse.

La consultoría filosófica se diferencia radicalmente de otros enfoques de ayuda, no por oponerse a ellos, sino por operar en un plano distinto: el existencial y reflexivo. Mientras que la psicología, la psiquiatría y el psicoanálisis abordan el malestar desde marcos clínicos, diagnósticos o simbólicos, la consultoría filosófica invita al sujeto a

pensarse desde su propia capacidad de clarificación y sentido. Como lo señala Cavallé, el consultor filosófico no diagnostica ni interpreta al otro, sino que le facilita un espacio de autodescubrimiento lúcido, no desde una técnica, sino desde el arte del pensar (Cavallé 2018).

Tabla 1. Diferencias clave entre la consultoría filosófica y otros enfoques de ayuda

Categoría diferenciadora	Psicología (terapia)	Psiquiatría	Psicoanálisis	Coaching	Consultoría filosófica
Enfoque	Clínico/conductual/emocional	Biomédico/psico patológico	Inconsciente/estructural	Motivacional /estratégico	Existencial (Cavallé 2018) Reflexivo (Lahav 2022)
Objetivo	Sanar, regular emociones, mejorar el bienestar	Estabilizar, tratar síntomas con medicación	Hacer consciente lo inconsciente	Logro de metas y rendimiento	Clarificar creencias (Cavallé 2018) Pensar con profundidad las emociones (Marinoff 2021)
Relación con el consultante	Relación terapeuta-paciente	Relación médico-paciente	Transferencia—analista	Relación mentor—cliente	Diálogo entre interlocutores desde la igualdad (Cavallé 2006)
Marco teórico	Psicología (TCC, humanista, etc.)	Psiquiatría, farmacología	Freud, Lacan y derivados	PNL, psicología positiva, empresa	Filosofía práctica, ética, existencialismo (Lahav 2016)
Herramientas	Técnicas psicológicas, test, escucha activa	Diagnóstico, recetas, evaluación clínica	Asociación libre, interpretación	Preguntas motivadora, plan de acción	Diálogo socrático, preguntas, metáforas filosóficas (Cavallé 2018; Lahav 2022)

Lenguaje	Clínico/técnico	Médico/ diagnóstico	Analítico/simbólico	Positivo/ empresarial	Reflexivo/analítico/metafórico (Arnaiz 2007)
Rol del sujeto	Paciente que necesita ayuda	Paciente con desequilibrio neuroquímico	Sujeto dividido entre yo e inconsciente	Cliente con objetivos concretos	Persona, invitado, consultante, pensante, capaz de filosofar sobre su vida (Lahav 2022; Marinoff 2020)
Duración esperada	Media/larga (según necesidad)	Variable, según evolución clínica	Prolongada (a veces indefinida)	Corta (orientada a resultados)	Variable, según proceso reflexivo y hasta cuando el invitado prefiera
Condición para iniciarla	Malestar emocional, crisis, conflicto	Trastorno mental, síntomas clínicos	Deseo de analizar lo reprimido	Objetivo de mejora personal o laboral	Deseo de pensar con mayor profundidad y lucidez (Cavallé 2018; Lahav 2022)

Fuente: elaboración propia

En este sentido, la consultoría filosófica recupera la raíz socrática del diálogo como camino hacia el conocimiento de sí. El sujeto no es un paciente ni un cliente, sino un interlocutor pensante, capaz de filosofar sobre su vida. Esta posición ontológica del sujeto también es defendida por Lahav, quien propone una “filosofía profunda” donde el consultante no busca eliminar su sufrimiento, sino estar con él de manera más consciente y transformadora (Lahav 2022).

A diferencia del coaching, cuyo objetivo es la optimización personal o laboral desde parámetros de éxito, la consultoría filosófica no parte de metas externas, sino de preguntas esenciales. El énfasis está en el sentido, no en el logro. Además, el lenguaje empleado es analítico, metafórico y reflexivo, en contraste con el lenguaje técnico, clínico o motivacional de otros enfoques.

Como lo plantea Lou Marinoff, la consultoría filosófica se basa en el principio de que todos los seres humanos tienen la capacidad de pensar filosóficamente sobre sus dilemas vitales. No se trata de aplicar recetas ni interpretar el inconsciente, sino de habilitar un espacio de diálogo donde el sujeto se reencuentre con su libertad y su responsabilidad (Marinoff 2021).

Este enfoque, al no ser clínico ni terapéutico, no depende de una patología ni de una crisis diagnosticable para iniciar. Basta con el deseo de pensar con mayor lucidez. Su duración es variable, y su finalidad es la autocomprensión profunda, no la normalización funcional. En ello radica su potencia transformadora: en devolver al sujeto el derecho y el poder de pensarse éticamente.

Por su parte, la autoconsultoría filosófica, como forma de consultoría interiorizada, permite que este ejercicio se dé sin necesidad de un acompañante externo. A través de la escritura, el sujeto se convierte en su propio interlocutor, creando un espacio de pensamiento y cuidado del alma, en línea con el ideal socrático del *conócete a ti mismo*.

La mirada que vuelve: autoconsultoría como práctica de interioridad

Frente al bullicio de lo inmediato, al vértigo de la productividad constante y al ruido de las voces externas que pretenden definirnos, la autoconsultoría filosófica emerge como un acto contracultural: un salto hacia adentro, una interrupción consciente en la que el sujeto se detiene y se dispone a preguntarse profundamente por lo que vive, siente y cree. En lugar de buscar soluciones externas, la autoconsultoría propone volver al núcleo de uno mismo, pero no desde el juicio, sino desde la escucha reflexiva y la hospitalidad interior.

Este salto no es automático ni cómodo: requiere valentía. La filosofía práctica implica una disposición a ir más allá del yo superficial y funcional, hacia el sí mismo esencial, al que solo se accede cuando uno está dispuesto a dejar de distraerse de su verdad (Cavallé 2006). La autoconsultoría es, en este sentido, una práctica de auto-revelación, donde el sujeto deviene testigo activo de su propio proceso, sin técnicas terapéuticas, sin diagnósticos, sino con el poder del pensamiento riguroso y la pregunta radical.

Por su parte, Carmen Zavala propone que este movimiento hacia la interioridad filosófica requiere una actitud de profundidad: no se trata de analizar emociones desde categorías, sino de estar con lo que hay, permitir que emerjan las preguntas esenciales y sostenerlas sin prisa (Zavala 2010). En la autoconsultoría, no se busca “resolver” el problema, sino habitarlo con conciencia, dejar que madure, y descubrir qué verdades se esconden bajo lo que inicialmente parecía solo confusión o malestar. Para este propósito el ejercicio de escritura resulta fundamental.

Escribir para comprender(se): funciones filosóficas de la escritura en la autoconsultoría

La propuesta metodológica que se presenta a continuación se ha construido a partir de una reflexión teórica que integra las ideas de la filosofía práctica, en particular las de autores como Mónica Cavallé y Ran Lahav, con la sistematización de experiencias personales y ejercicios prácticos de autoconsultoría. Este enfoque vivencial, no basado en un estudio clínico formal, busca ofrecer una estructura flexible que cimiente el ejercicio, reconociendo que las necesidades individuales pueden requerir ajustes. El objetivo es guiar al individuo en un proceso de reconocimiento, observación crítica, cuestionamiento y formulación creativa.

La escritura no se presenta solo como un fin en sí mismo para el autoconocimiento, sino que es más bien una praxis un ejercicio mismo del pensamiento y de la existencia con el propósito de examinarse a sí mismo y dar paso a las múltiples interpretaciones que puedan salir a la luz a través de las palabras.

Escribir involucra diferentes procesos de pensamiento y existenciales que permiten el autoconocimiento. En primer lugar, permite fijar los pensamientos en palabras, un acto de la dimensión crítica del pensamiento, pues exige la selección de palabras que más se ajusten a los conceptos que se quieren plasmar en palabras, para luego ser ordenadas según las reglas gramaticales del lenguaje. Este proceso permite fijar las ideas en palabras y en una relación con un contexto del lenguaje que reduce la divagación del escritor y de alguna manera le permite ver y tomar postura frente a sí mismo. Por ello, esta fijación no solo es

conservación de las palabras escritas, sino que es una manifestación de la vida más allá de la clasificación de conceptos.

Fijar conceptos o situaciones en palabras exige una clarificación del pensamiento en tanto que se requiere de un relacionamiento preciso entre lo pensado o vivido, y las palabras elegidas para expresarlo. De esta manera, la escritura demanda al escritor revisar su experiencia, tomarla como insumo y ser claro y preciso con sus elecciones de palabras para representar fielmente sus vivencias con las palabras. Por ejemplo, quién escribe sobre la tristeza ha determinado bajo ciertos criterios interiores que es tristeza y no frustración o decepción. Así, nombrar y clasificar experiencias permite que el pensamiento se aclare y se organice.

Esta claridad también permite tomar una postura o crear argumentos con mucha más solidez. Una vez que se han elegido las palabras más fieles a la situación o experiencia determinada, su posterior relacionamiento con otras ideas fluye con más naturalidad, pues es posible pensar relaciones lógicas con sentido si se han elegido las palabras correctas, lo que a su vez permite determinar y descartar posibles falacias presentes en los razonamientos que han movido los hilos de las actitudes y acciones de quien escribe. Por ejemplo, puede haber quién escriba preguntándose sobre la rabia que siempre aparece cuando alguien no cumple sus promesas. En primer lugar, eligió la rabia y no otra emoción tras seguramente haberla comparado con otras emociones y palabras, lo que ya supone un ejercicio reflexivo importante. Posteriormente, puede comenzar a notar que su rabia no es siempre, sino en determinados contextos, lo que tal vez le permita observarse con más detalle en cada uno de ellos, encontrar patrones o desestimar teorías sobre sí mismo.

Luego de haber construido el escrito se asoma la interpretación del mismo. Una vez plasmado el pensamiento en palabras, el texto se convierte en un espejo que revela entre las líneas escritas la vida de quién lo ha escrito. De esta manera, el autor se dispone a exponerse e interpretar las palabras que manifiestan sus más profundas creencias e ideas y sus dinámicas que componen su vida. Esto permite que la observación y escucha del ser adquiera una dimensión más profunda. Es aquí donde el diálogo interno que comenzó con la estructuración del escrito se vuelve protagonista. Retomando el ejemplo de quién escribe preguntándose por la rabia tras el incumplimiento de una promesa, pueden surgir preguntas que facilitan el diálogo interno: ¿qué hace que me de rabia? ¿en qué ocasiones me da rabia y en cuáles siento otra cosa? ¿qué puedo hacer en esas situaciones? Tras

escribirse y verse en el espejo de sus letras, quien escribe da paso a su autoconsciencia, pues puede cuestionarse y abrir nuevas puertas de diálogo interior.

La interpretación abre paso a la posibilidad de creación y modificación. Una vez que el lector se ha visto a sí mismo en el espejo de sus líneas, puede abrir la puerta al cuestionamiento, la reflexión, reestructuración o creación de nuevas ideas o relaciones entre ideas, que le permitan esbozar nuevas realidades o actitudes frente a la realidad misma. Entonces, el escritor se ha visto a sí mismo, se comienza a visualizar también creando nuevas realidades a través de las posibilidades y juegos de las palabras; acto que resalta la naturaleza continua y no lineal del autodescubrimiento por medio de la escritura. Este aspecto corresponde a la dimensión creativa del pensamiento, aunque el acto mismo de escribir sea principalmente crítico, la creatividad tiene lugar en el acto de escribir, que repercute en la comprensión del sujeto mismo.

Dado que la escritura puede verse como un puente sinérgico entre la dimensión creativa y la dimensión crítica del pensamiento, esta interacción dialéctica es esencial en el proceso de escritura que se puede ejecutar en una autoconsultoría. Por su parte, la dimensión crítica se vincula con lo tangible y lo fáctico, es decir, con aquellos eventos concretos que se presentan y pueden ser observados. De esta manera, escribir permite esquematizar y fijar su vida interior, como se mencionó anteriormente. Esta ‘fijación’ es meramente crítica, pues demanda precisión, rigor, y concreción. Además, un aspecto clave de esa dimensión es la restricción o limitación, que opera delimitando posibilidades de acción para guiar la reflexión hacia la realidad de la manera más objetiva posible.

Por otro lado, complementando la dimensión crítica, emerge la dimensión creativa. Esta resulta fundamental para la generación de ideas frescas, innovadoras y capaces de romper con lo establecido, así como para abrir horizontes y nuevas formas de interpretación. Esta chispa de creatividad permite revitalizar el ejercicio reflexivo, evitando que la autoconsultoría filosófica se torne monótona, rígida o meramente repetitiva.

Por otro lado, la escritura no se reduce a organizar el pensamiento, sino que también cultiva la sensibilidad al conectar las experiencias del autor con sus emociones y recuerdos. La escritura toma como primer insumo la propia experiencia que va ligada a las emociones que sus recuerdos evocan. Por medio del proceso escritor estos estados

internos se tornan conscientes y pueden ser activamente recordados y reinterpretados. De este modo, la escritura cultiva la sensibilidad al nutrirse de las experiencias personales.

Entonces, debe escribirse desde la más profunda honestidad, lo que hace que las percepciones sean elevadas a la consciencia por medio de la escritura (Cf. Rilke 8-9), lo que convierte a la escritura en una especie de cognición encarnada. Así, no se trata netamente de un proceso abstracto, sino de la activar la capacidad de llevar la propia vida y el amplio espectro de la experiencia humana a una forma reflexionada y consciente. En suma, el acto de escribir obliga a una desaceleración, a un alto en el camino para volcar la mirada hacia el complejo mundo interior donde nuestras diferentes dimensiones van apareciendo en la escena del pensamiento y van tomando un lugar al ser vistas y organizadas por medio del lenguaje escrito (De Certeau).

Este proceso de verse enfrentado al espejo de las letras permite de alguna manera materializar los contenidos mentales al otorgarles forma, contexto y relaciones. Esta transformación de la sensación cruda a la idea articulada posibilita que la experiencia interna sea observada con cuidado y rigor, para poder analizarla, cuestionarla y reinterpretarla si es el caso. Es por medio de la escritura que el autor puede lidiar activamente con sus experiencias, en lugar de ser espectador o un protagonista pasivamente abrumado por sus vivencias. De este modo, la escritura abre paso hacia el camino del autoconocimiento al poner de manifiesta la necesidad de un compromiso deliberado y consciente con el mundo interior, lo que conduce a la auto-reinterpretación reflexionada (Ricoeur).

En este proceso, la escritura cumple un papel privilegiado: es el nivel donde la experiencia se vuelve pensable, donde la emoción se hace palabra, y donde la palabra se convierte en espejo. Escribir en una sesión de autoconsultoría no es redactar un texto “correcto”, sino escribir-se, permitir que lo que está dentro tome forma sin censura. Como si cada frase pudiera llevarnos un paso más profundo hacia aquello que todavía no tiene nombre, pero que nos habita. La escritura interrumpe la fuga hacia el exterior. En ella, el sujeto se acompaña a sí mismo, se lee, se contesta, se contradice y se abre. Por eso, autoconsultarse escribiendo es un gesto de autoescucha filosófica, en la que el lenguaje no sirve para decorar el pensamiento, sino para descubrirlo (Cavallé 2006).

Escribir(se): técnicas filosóficas para el autodiálogo y la transformación interior

La autoconsultoría filosófica dista de ser un ejercicio meramente pasivo de introspección, pues se constituye como un laboratorio dinámico donde el análisis y el cuestionamiento, liderados por el pensamiento crítico y creativo, se entrelazan con las experiencias del individuo, para forjar nuevas comprensiones y perspectivas sobre la vida misma. En este espejo, la escritura no solo documenta el viaje interior, sino que permite catalizar, estructurar, cuestionar y transformar. Para ello, la escritura puede convertirse en una herramienta fundamental de este autodescubrimiento siguiendo estructuras propias de la consultoría filosófica.

Lo primero que hay que mencionar es que la estructura de la autoconsultoría filosófica por medio de la escritura aquí presentada es flexible, y aunque cimienta las bases del ejercicio, está abierta a los ajustes y necesidades individuales requeridos, siempre y cuando permitan el reconocimiento del individuo, la observación crítica de sus situaciones, el cuestionamiento de sus conceptos y creencias, y la formulación creativa de nuevas comprensiones, perspectivas o preguntas.

Lo primero será reconocer, nombrar y describir. A este paso se le puede resumir con la palabra ‘conceptualizar’. Este primer estadio de la reflexión permite explorar las situaciones interiores dándoles, más allá de un nombre, un lugar en la discusión posterior. La escritura, en este momento, opera como un primer acto de anclaje para organizar las experiencias y sensaciones inarticuladas en palabras concretas que van formulando relaciones organizadas. Como se mencionó previamente, este proceso de organización no se agota en las palabras, sino que son ellas las que van a reflejar la organización y categorización interior que les ha dado el sujeto a sus propias vivencias.

Este proceso se evidencia claramente en una sesión de autoconsultoría filosófica donde la consultante expresó: “A veces no sé si lo que siento es tristeza o ira... porque llegan juntas, como una avalancha, como un porrazo que me revuelca y no me deja pensar con claridad” (Autoconsultoría, Día 1). Al ser guiada por preguntas, pudo evocar una experiencia concreta de su vida laboral en la que emergieron simultáneamente indignación, frustración, tristeza e ira. Mediante la escritura y la evocación de recuerdos,

comenzó a distinguirlas, a nombrarlas y a comprender sus causas. Como ella misma señaló más adelante, “mi rabia no quiere destruirme, quiere protegerme”, reconociendo que cada emoción contenía un mensaje y una necesidad existencial no escuchada. Esta capacidad de introspección emergió gracias al acto de escribir y de nombrar la experiencia.

Así, al conceptualizarse y escribirse de esta forma, se ha permitido desplegar la complejidad emocional, visibilizando las diferentes emociones que entran en escena y sus repercusiones en la existencia de la consultante. Como lo advierte (Ricoeur), nombrar las emociones permite pensarlas y, en ese acto interpretativo, abrir posibilidades de sentido. En la misma línea Delgado Lombana et al. sostienen que el proceso de autoconsultoría filosófica permite clarificar la experiencia emocional al convertirla en objeto de reflexión activa. En este sentido, la escritura se convierte en un espacio de escucha simbólica donde la subjetividad puede tomar forma sin censura, dando lugar al pensamiento y al cuidado de sí.

Una vez que se han conceptualizado las experiencias a analizar, es pertinente desplegar la pregunta filosófica para que sea la brújula en el cuestionamiento profundo. En este punto la problematización es fundamental. Esto se relaciona con esta última cita: “buscar objeciones o preguntas que permitan mostrar los límites o las imperfecciones de una proposición inicial, para acabar eliminándola, modificándola, o enriqueciéndola” (Brenifier 73). Para ello será fundamental ser muy sensible a las palabras elegidas y a las relaciones establecidas entre ellas. Por suerte, la escritura ofrece un lienzo físico o digital en el que quedan plasmadas las palabras y sus relaciones, para retomarlas con paciencia y rigor. Volviendo al ejemplo de autoconsultoría, tras describir que las emociones llegan como una marcha espesa que la arrastran y la encierran, que aparecen como un “porrazo que me revuelcan y no me dejan pensar con claridad”, se pueden realizar varias preguntas a propósito de la relación metafórica establecida por la consultante. Por ejemplo: Si las emociones no te dejan pensar con claridad, ¿qué tipo de saber se pierde o se hace inaccesible? O, cuando las emociones se mezclan en una 'mancha espesa' que te arrastra y encierra, ¿qué revela este encierro sobre la capacidad de actuar frente situaciones apremiantes? De esta manera, las preguntas problematizadoras revelan el sentido subyacente de la situación, y la escritura permite que las preguntas se sostengan, haciendo que sea posible revisar atentamente las palabras, relaciones e implicaciones descritas con

las palabras, además de permitir que surja un diálogo interior sin presiones, que a su vez reduce la posibilidad de que se evadan las preguntas, al estar fijadas en palabras.

Las metáforas y recursos literarios poseen un valor filosófico profundo al ampliar la comprensión de la interioridad y revelar estructuras ocultas del pensamiento. Como señala Hadot (2006), en la práctica filosófica la metáfora no adorna, sino que transforma, actuando como catalizadora de una conversión interior. Sin embargo, su riqueza simbólica también puede dificultar la interlocución si no se contextualiza adecuadamente. En este sentido, Ricœur (1996) advierte que la metáfora es un espacio semántico abierto que exige una interpretación responsable.

Desde la autoconsultoría filosófica, el uso de imágenes y símbolos requiere una actitud hermenéutica crítica y reflexiva. Cavallé (2006) subraya que solo en la tensión entre claridad conceptual y apertura simbólica puede emerger el desocultamiento del ser. Asimismo, Lahav (2022) recuerda que el lenguaje filosófico profundo no busca definir, sino permitir que emerja lo aún no dicho. Así, la escritura metafórica no debe ser ornamentación vacía, sino un camino hacia la lucidez y el autoconocimiento.

Tras la problematización, que se lleva gran parte del proceso reflexivo, se puede abrir paso a la reconfiguración de la situación. Tras haber cuestionado, integrado, descartado y reformulado la situación con preguntas, quien escribe es capaz de revisar lo que ha pensado y ha escrito, para así organizarlo de nuevo, enriquecerlo, descartarlo, modificarlo o cuestionarlo desde otra perspectiva. Esta conclusión permite hacer el paso del entendimiento a la integración, pues se sintetizan los descubrimientos y se transforma, o no, la situación descrita. Tras todo el proceso de cuestionamiento, en el ejercicio de autoconsultoría que hemos tomado como ejemplo, la marcha espesa de emociones se ha transformado en un ‘coraje lúcido’, donde la ira especialmente no es un enemigo, sino un mensaje, una especie de energía que reclama dirección. Es necesario resaltar que no siempre se debe llegar a una transformación de la situación, a veces la reflexión conduce a nuevas preguntas más complejas y profundas. No se trata de forzar la transformación de ideas, sino en su observación con distancia para tomar una postura consciente frente a ellas.

Ahora bien, la escritura no solo sirve como archivo de las ideas que han aparecido en el escenario de la consultoría filosófica. Como se ha mencionado anteriormente, la

escritura se configura como un puente sinérgico entre la crítica y creatividad. Para ello, el ejercicio de escritura puede tomar diferentes formas a lo largo del proceso filosófico, además de registrar las preguntas y respuestas planteadas. Por ejemplo, se puede hacer uso de las cartas a las emociones, situaciones o personas en cuestión, o al revés, dónde sean las emociones o situaciones quienes escriban una carta al consultante. También se puede hacer uso del cuento o el poema, como también se puede recurrir a la argumentación.

En síntesis, la escritura en la autoconsultoría filosófica no es un mero registro, sino una praxis vida. Ese el pincel con el que se dibuja el mapa de la consciencia y de las experiencias, elaborando argumentos internos y sirviendo de espejo donde se reflejan las posibilidades del cuestionamiento y la reflexión.

Conclusiones

A lo largo del texto se ha explorado y consolidado la tesis fundamental de que la escritura es mucho más que un mero ejercicio de registro de ideas o pensamientos: constituye una praxis filosófica encarnada, un espacio en el que se revela la vida interior y se abren caminos de transformación personal. Desde esta perspectiva, se ha sostenido que la autoconsultoría filosófica, mediada por la escritura, permite abordar de forma profunda y consciente las múltiples dimensiones de la existencia, favoreciendo un proceso de clarificación, cuestionamiento y resignificación del sentido de vivir.

En este sentido, la escritura se ha presentado como una herramienta filosófica que interrumpe la fugacidad de la experiencia para convertirla en objeto de reflexión. Su fuerza radica en posibilitar el retorno a sí mismo, no como un repliegue egocéntrico, sino como un proceso de autoexploración lúcida y transformadora. Así, escribir se convierte en un acto de resistencia contra la automatización del pensamiento, al exigir precisión, coherencia interna y compromiso con las propias ideas.

Asimismo, se ha argumentado que la escritura en contexto de autoconsultoría filosófica opera como un laboratorio simbólico donde se entrecruzan las dimensiones

críticas y creativas del pensar. La dimensión crítica exige rigor conceptual para cuestionar presupuestos, examinar creencias y problematizar experiencias. La dimensión creativa, en cambio, impulsa la imaginación reflexiva, permitiendo generar nuevas posibilidades de interpretación y acción sobre la realidad. Ambas dimensiones convergen en una dinámica filosófica donde el sujeto se convierte en autor de sus propios procesos de transformación.

Es importante diferenciar con claridad la propuesta de la consultoría filosófica, centrada en el acompañamiento reflexivo de un consultor hacia otra persona, de la autoconsultoría filosófica, que implica un trabajo deliberado del sujeto consigo mismo. En la consultoría filosófica, como señalan (Achenbach) y (Lahav 2001), se produce un diálogo entre dos personas: el consultor filosófico y el consultante, donde el primero guía mediante preguntas críticas que estimulan la clarificación del pensamiento, sin asumir un rol terapéutico ni directivo. Por el contrario, en la autoconsultoría filosófica, el sujeto asume ambos roles: el de quien interroga y el de quien responde. Se trata de una práctica reflexiva autoinducida, en la cual la escritura se convierte en herramienta privilegiada para generar ese diálogo interno. Guiado por preguntas filosóficas, el sujeto examina sus creencias, contradicciones y experiencias, sin la mediación de un tercero. En este proceso emerge un "alter ego" filosófico: una voz interna que observa cuestiona, contradice o reconfigura las narrativas del yo.

En síntesis, la consultoría filosófica implica un encuentro dialógico con otro, mientras que la autoconsultoría filosófica se despliega en un espacio íntimo de reflexión escrita, donde el otro es una instancia del sí mismo. Ambas comparten la finalidad filosófica de clarificar la vida, pero lo hacen desde modalidades distintas de interacción: una interpersonal, la otra intrapersonal. Finalmente, se afirma que el sujeto, al escribir, se convierte en autor y editor de su experiencia, capaz de nombrarla, cuestionarla y transformarla mediante el lenguaje. Esta práctica filosófica no busca respuestas definitivas, sino abrir espacios para el pensamiento deliberado, la autenticidad existencial y la construcción consciente de sentido. La escritura, así concebida, no solo refleja los procesos de vida, sino que también los fecunda: actúa como espejo, como pregunta y como gesto creador.

Referencias

- Achenbach, Gerd. “Breve respuesta a la pregunta: ‘¿Qué es la orientación filosófica?’” (1981): 1–7. Disponible en: <https://consultoresfilosoficos.org/material-de-consulta/>
- Arnaiz, Gabriel. “Relevancia de las aportaciones de Pierre Hadot y Michel Onfray para la Filosofía Práctica”. *A Parte Rei: Revista de Filosofía* 52 (2007): 12-17.
- Brenifier, Oscar. *Filosofar como Sócrates*. 2011.
- Cavallé, Mónica. *La sabiduría recobrada: Filosofía como terapia*. Ediciones Martínez Roca, 2006.
- _____. *La sabiduría recobrada*. Kairós, 2007.
- _____. *La consulta filosófica: Una alternativa sapiencial al acompañamiento terapéutico*. Editorial Kairós, 2018.
- Davidson, Arnold y Pierre Hadot: *Ejercicios espirituales y Filosofía Antigua*. 2006.
- De Certeau, Michel. *La invención de lo cotidiano I: Artes de hacer*. Universidad Iberoamericana, 1990.
- _____. *Deep Philosophy: Guidance at the Threshold*. Paragon House, 2022.
- Delgado Lombana, César y Prada Londoño, Manuel. “Dolor y sufrimiento. Lecturas complementarias con Gadamer y Ricœur”. *En-Claves Del Pensamiento* 31 (2022) <https://doi.org/10.46530/ecdp.v0i31.481>
- Hadot, Pierre. *La filosofía como forma de vida. Conversaciones con Jeannie Carlier y Arnold I. Davidson*. Barcelona: Ediciones Alpha Decay, 2009.
- Lahav, Ran. “Philosophical Counselling as a Quest for Wisdom”. *Practical Philosophy*, (2001): 6–19.
- Lahav, Ran. *Saliendo de la caverna de Platón: Consejería filosófica, práctica filosófica y autotransformación*. 2018.
- Marinoff, Lou. *Más Platón y menos Prozac*. Barcelona: Penguin Random House, 2021.
- _____. “La Terapia basada en las Humanidades como remedio para los perjuicios de una Tecnocracia”. *Dilemata* 32 (2020): 59-69, <https://www.dilemata.net/revista/index.php/dilemata/article/view/412000350>.
- Ricœur, Paul. *Sí mismo como otro*. Editorial Trotta, 1996.

Rilke, Rainer Maria. *Cartas a un joven poeta*. Traducido por E. Popovici, Norma–Colección Milenio: Berlín, 2006.

Sumiacher, David. “Practical Philosophy and self-Understanding: A Path to reflective life practice”. Editorial: CECAPFI, 2017.

Zavala, Carmen. “La consultoría filosófica de Ran Lahav, Oscar Brenifier y Ora Gruengard: ¿Aproximaciones incompatibles?”. *Revista internacional de Filosofía Aplicada HASER 1* (2010): 91–119.