

**SER AUTOR Y LECTOR: ESCRIBIRSE A SÍ MISMO. APLICAR LA  
ESCRITURA EN LA CONSULTORÍA FILOSÓFICA**

**BEING AN AUTHOR AND READER: WRITING TO YOURSELF. APPLY  
WRITING IN PHILOSOPHICAL CONSULTING**

MIGUEL CAMILO PINEDA CASAS

Pontificia Universidad Javeriana - Centro Educativo para la  
Creación Autónoma de Prácticas Filosóficas, Colombia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5259-6748>

[Pineda.casas14@gmail.com](mailto:Pineda.casas14@gmail.com)

RECIBIDO: 14 DE OCTUBRE DE 2023

ACEPTADO: 24 DE NOVIEMBRE DE 2023

**Resumen:** El propósito de este texto es presentar a la escritura como un acto filosófico que permite el encuentro y el diálogo consigo mismo, y que también permite abrir paso a la creatividad y la reflexión filosófica. Así, al aplicarla en la consultoría filosófica la escritura enriquece el acto filosófico, pues facilita el encuentro de la dimensión creativa y la dimensión crítica. Por medio de los ejercicios de escritura el consultante recurre a su experiencia, emociones, ideas y creencias para concretarlas, organizarlas y fijarlas en palabras por medio de la escritura, propio de la dimensión crítica; pero también podría recurrir a su libertad e imaginación para explorar nuevas posibilidades, proponer nuevas perspectivas, o relaciones entre ideas, abriendo paso a la dimensión creativa. Este texto también presenta ejemplos de ejercicios de escritura realizados durante algunas sesiones y expone el impacto que tuvieron en el desarrollo de la misma.

**Palabras clave:** Escritura, dimensión crítica, dimensión creativa, consultoría filosófica.

**Abstract:** The purpose of this text is to present writing as a philosophical act that allows for self-encounter and dialogue, while also paving the way for creativity and philosophical reflection. Thus, when applied in philosophical consultancy, writing enriches the philosophical act by facilitating the encounter between the creative and critical dimensions. Through writing exercises, the consultee draws upon their experiences, emotions, ideas, and beliefs to concretize, organize, and articulate them through writing, inherent to the critical dimension. However, they

could also tap into their freedom and imagination to explore new possibilities, propose fresh perspectives, or establish relationships between ideas, thereby opening avenues for the creative dimension. This text also provides examples of writing exercises conducted during certain sessions and elucidates the impact they had on their development.

**Keywords:** Writing, critical dimension, creative dimension, philosophical counseling.

La escritura es una serie de decisiones conceptuales. Incluso cuando uno está escribiendo ficción, debe describir, incluir, seleccionar, comparar, definir y dar atributos, entre muchas otras tareas lógicas. La escritura se mueve desde la evidencia, y a través del razonamiento, hacia la conclusión. Puede hacer estas cosas de mil modos diferentes: de un modo indirecto, como en la poesía; o pesadamente, como en la legislación. Después de todo, lo que se hace al escribir es traducir los sentimientos e intuiciones a proposiciones, y este es el proceder que subyace a todo lo que ocurre en la vida de la mente (Ronald Berman)

## Introducción

¿Cómo es la vida de la mente? ¿Qué hay en ese sistema vital que a veces se nos esconde, se nos complica, se nos enreda? Berman, en una sola cita, expresa algunas verdades sobre la escritura: que involucra tareas lógicas, pero es maleable, y en especial, que permite a quién escribe plasmar en palabras la vida que habita su mente. Aquel último pedacito sobre traducir los sentimientos e intuiciones a proposiciones que subyace todo lo que ocurre en la vida de la mente es lo que abre el camino para reflexionar sobre el valor de incorporar ejercicios de escritura a las sesiones de consultoría filosófica.

La implementación de la escritura en la consultoría filosófica permite que el consultante transite entre ser observador de su vida, hasta ser autor de sus posibilidades. La escritura pone en cuestión al

que escribe, lo enfrenta a sí mismo; como lo afirma Maximiliano Prada, “La acción de escribir se da no solo sobre el papel, sino muy especialmente sobre quien escribe y su mundo; por ello puede tener un carácter transformador, porque la escritura busca poner en cuestión a quién escribe”<sup>1</sup>.

Entonces, con la escritura el consultante logra un autoexamen, entra en un diálogo consigo mismo, se examina a la luz de sus propios ojos. En palabras de Calvo Ortega, la verdad desaparecida es reencontrada<sup>2</sup>. Así pues, más que para comunicar o exponer una doctrina, la escritura sirve para fijar el pensamiento, un modo de vida y proponer nuevas perspectivas de mundo y de versiones posibles del consultante mismo. En consecuencia, la escritura en la consultoría filosófica puede convertirse en una práctica de construcción ontológica de sí mismo. Esta construcción ocurre en torno a la actividad de escribir, a la tarea de adentrarse en la vida de la mente y explorarla por medio de palabras, creatividad y observación de la realidad; esto ocurre porque es ejercicio, actividad, no pasividad de quién espera una revelación de la esencia perdida. Por su carácter de actividad y del impacto que tiene la escritura sobre el consultante, puede implementarse mucho más en esta práctica filosófica para potenciar su riqueza y aporte a la vida de quienes acuden a ella. Para incorporar la escritura a esta práctica filosófica es valioso pensar, en primera instancia, el propósito de la escritura como tal, para luego desarrollar la relación entre la escritura y la filosofía, y finalmente su incorporación a la consultoría filosófica.

---

<sup>1</sup> Prada, Maximiliano - Acevedo Zapata, Diana María - Prieto Galindo, Fredy Hernán: *Filosofía como forma de vida. Laboratorio de escritura: Estrategia pedagógica*. Editorial Aula, Bogotá, 2019.

<sup>2</sup> Clavo Ortega, Francesc: “Ejercicios espirituales y pedagogía”, Moreu, Ángel y Prats, Enric (eds): *La educación revisitada: ensayos de hermenéutica pedagógica*, Universidad de Barcelona, Barcelona, 2010, pp. 39 - 58.

## ¿Para qué escribir?

Comenzando con el propósito de la escritura, lo más elemental consiste en notar lo evidente: escribimos para comunicar algo, cualquier cosa. Sin embargo, la mera comunicación ha perdido, y seguramente cada vez lo hará más, su valor significativo. Escribimos muchas veces sin pensar en el propio acto de la escritura, pues solo nuestro historial del teléfono sabe cuántos mensajes escribimos a diario, a nuestro jefe, a nuestros amigos, búsquedas en la web, entre muchas otras palabras que quedan grabadas en tal registro.

Escribir, empero, tiene dos valores agregados fundamentales. El primero de ellos es que la escritura es un factor fundamental para el desarrollo del pensamiento superior porque demanda poner en funcionamiento habilidades de argumentación, orden, creación y expresión; para escribir debemos estar atentos a muchas cosas, como nuestros recuerdos, ideas, sentimientos, pero también al espacio de escritura, o a la gramática, la ortografía y la sintaxis. Hadot recoge las palabras de Foucault, quien lo había notado al afirmar que quién escribe “mediante la formulación por escrito de sus actos personales está entrando en los engranajes de la razón, de la lógica, de la universalidad. De esta forma se objetiva lo que antes era confuso y subjetivo”<sup>3</sup>. Tal como lo manifiesta Diego Pineda, “si la lectura alimenta nuestros procesos de pensamiento y la discusión aguza nuestro poder de razonamiento, solo el ejercicio de la escritura obliga a nuestro pensamiento a ser más preciso, más riguroso, más concreto”<sup>4</sup>. En pocas palabras, la escritura permite esquematizar y fijar la vida de la mente.

---

<sup>3</sup> Hadot, Pierre: *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, Siruela, Madrid, 2006

<sup>4</sup> Pineda, Diego: “La escritura poética como camino hacia el filosofar. Anotaciones en torno a la traducción y adaptación cultural para el mundo de habla hispana de la novela filosófica Suki, de Matthew Lipman”, *Childhood & philosophy*, 1, pp. 127- 152.

El segundo valor fundamental de la escritura es que permite un diálogo consigo mismo más allá del diálogo con los demás, que a su vez se convierte en posibilidad filosófica del sujeto que escribe; se convierte en autor de sus palabras y de su vida misma. Varios pensadores han manifestado estos valores. Francis Bacon declaró que “La lectura completa al hombre; la conversación le prepara y la escritura le da exactitud; por tanto, si un hombre escribe poco, necesita tener mucha memoria; si conversa poco, tiene que tener mucho ingenio momentáneo; y, si lee poco, tiene que tener mucha astucia para aparentar lo que no tiene”<sup>5</sup>. Así pues, la escritura da exactitud y profundidad a quién la practica, desarrolla un pensamiento crítico, reflexivo y creativo, uno de los pilares de la consultoría filosófica, entonces ¿por qué no aplicarla?

### **Escribir como un ejercicio filosófico**

Antes de desarrollar la implementación de ejercicios de escritura en la consultoría filosófica, es pertinente explorar un poco más la relación entre escritura y filosofía. Pierre Hadot observa que la escritura es un ejercicio espiritual, que va mucho más allá de un ejercicio intelectual que se limita a la definición, división, razonamiento o estudio<sup>6</sup>. La escritura como ejercicio espiritual consiste en ampliar la actividad filosófica de tal modo que no se sitúe nada más en el conocimiento, sino en la dimensión del sujeto mismo. En este sentido, para Hadot, la escritura se constituye como un proceso en el que el sujeto se centra sobre sí mismo, su relación con los otros y el mundo en el que se desenvuelve, para así cuestionarse y reflexionarse a sí mismo. Así, la escritura “se trata de una

---

<sup>5</sup> Francis Bacon: *De la sabiduría egoísta*. Editorial Verbum, Madrid, 2019.

<sup>6</sup> Hadot, Pierre: *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, Siruela, Madrid, 2006

conversión que afecta la totalidad de la existencia que modifica el ser de aquellos que la llevan a cabo”<sup>7</sup>.

En efecto, el proceso de escritura permite un encuentro consigo mismo y facilita un proceso de reflexión, pero ¿en qué medida se convierte en un ejercicio filosófico? La escritura, cuando se toma como un ejercicio filosófico, se fundamenta en el examen de sí mismo, de la vida que se lleva; bien lo decía Sócrates “una vida que no se examina no merece la pena ser vivida”<sup>8</sup>. Este examen de vida tiene varias características: es constante, en primera persona, y se desenvuelve en dos ejes, dar cuenta de sí mismo, y examinar la manera en la que se puede vivir mejor. Entonces, “la escritura filosófica reflexiona acerca de la propia existencia, afectando sobre esta”<sup>9</sup>.

En este sentido, la escritura enmarcada en un contexto filosófico abre un diálogo del sujeto consigo mismo en el sentido más socrático; quien escribe se encuentra a sí mismo, se refuta las ideas que tiene asumidas de forma inconsciente, seguido por un acto de gestación de un nuevo pensamiento renovado y más reflexivo. Acoplando las palabras de Sócrates, “la escritura hace las veces de parturienta que permite el nacimiento de un conocimiento propio, un conocimiento que expande”<sup>10</sup>. En suma, la escritura con un propósito filosófico es una observación y escucha del ser que se manifiesta en palabras, y que plasma en ellas lo que es y en lo que quiere pensarse o cuestionarse. Este es, justamente, el impacto ontológico que tiene la escritura sobre quien la practica, y el efecto que se busca al implementarla en la consultoría filosófica.

---

<sup>7</sup> Ibid., p. 24.

<sup>8</sup> Platón: *Apología de Sócrates*, 38a.

<sup>9</sup> Prada, Maximiliano - Acevedo Zapata, Diana María - Prieto Galindo, Fredy Hernán: *Filosofía como forma de vida. Laboratorio de escritura: Estrategia pedagógica*. Editorial Aula, Bogotá, 2019.

<sup>10</sup> Ibid., p. 12.

De este modo, la escritura facilita y acompaña el pensamiento filosófico en tanto que permite el acto de detenerse a observar y observarse para reflexionar; permite, en palabras más simples, un lugar propicio para filosofar. Entonces, como se menciona en el epígrafe, la escritura permite observar más precisamente la vida de la mente. Así, la escritura adopta el papel de los ojos de los demás, pues durante el proceso de escritura y lectura posterior es el sujeto mismo quien se observa, tanto para escribir y escribirse, como para leerse después. Durante este proceso, quién escribe se siente acompañado, observado, pero no por los otros, sino por sí mismo. Sin embargo, el ejercicio de escritura no se limita nada más a esta observación y reflexión del sujeto sobre sí mismo, sino que por medio de ello pueda proyectarse.

Por otro lado, al escribir no se busca la filosofía en sí misma, sino la relación de la filosofía con la vida del sujeto, del consultante, del escritor; así como lo buscaba Kierkegaard<sup>11</sup>. Lo importante de la escritura no es tanto su contenido, sino el significado que tiene para el escritor y su lector, que en el caso de los ejercicios en la consultoría filosófica, el consultante es su propio escritor y lector. La filosofía presente en el acto de escribir, más que en el contenido mismo del escrito, es lo que guarda el valor significativo propio de estas acciones filosóficas. Así, “la filosofía cuestiona las ideas que cada cual tiene, las que operan en su vida cotidiana, las que expresa o formula con más o menos precisión y justificación, las ideas con las que cada uno se compromete y compromete su existencia, con las que se relaciona con los demás, y el mundo circundante en general”<sup>12</sup>. Entonces la escritura no es solamente un mensaje de ideas abstractas, sino un examen de las propias ideas, de las ideas vivas; es un paseo por la vida de la mente. Así pues, la escritura permite la observación, construcción y destrucción del sujeto mismo, que

---

<sup>11</sup> Ibid., p. 34.

<sup>12</sup> Ibid., p. 35.

también abre la posibilidad de nuevos mundos y perspectivas por medio de sus palabras. La escritura abre camino a la reflexión pero también al deseo, a la imaginación, al cuestionamiento y al análisis de premisas del lenguaje y del pensamiento del consultante.

Sin embargo, es preciso ser cautelosos, pues la escritura no solo es una herramienta o un instrumento, sino que es un fin filosófico en sí mismo para conocerse y formarse como sujeto. Desde una perspectiva puramente fenomenológica la escritura comienza con la fijación del discurso, como lo menciona Ricoeur “a primera vista, la escritura parece introducir un factor puramente exterior y material: la fijación que pone al acontecimiento discursivo a cubierto de la destrucción”<sup>13</sup>, pero esta fijación no solo involucra las palabras, sino que es también la fijación de las ideas en las palabras elegidas para ello. Esta fijación tiene varias implicaciones determinantes para el sujeto, pues no solo implica la conservación de estas ideas en un material para que luego sea encontrado y leído por alguien, sino que también en esta fijación queda manifiesta nuestra vida más allá de la mera unión entre ideas y conceptos.

Yendo más allá de la perspectiva fenomenológica, la escritura es también deseo, proyección y propuesta. La escritura fija nuestro discurso, nuevas ideas y nuestra vida, pero también expone nuestras experiencias y el significado que han tenido para nosotros, como también exhibe nuestros deseos de mundo. Entonces, “la escritura nos muestra un mundo que, habitado primero por quien escribe, se nos presenta como una posibilidad de mundo”<sup>14</sup>. De este modo, el consultante-autor es su primer insumo, pues sus palabras surgen de su propia vida y experiencia para posibilitar también el deseo y la reflexión de las mismas. Este aspecto será abordado más adelante.

---

<sup>13</sup> Ricoeur, Paul: *Del texto a la acción.: Ensayos de hermenéutica II*. Fondo de Cultura Económica, México D.F., 2006.

<sup>14</sup> Prada, Maximiliano; Acevedo Zapata, Diana María y Prieto Galindo, Fredy Hernán: *Filosofía como forma de vida. Laboratorio de escritura: Estrategia pedagógica*. Editorial Aula, Bogotá, 2019.



Todavía se puede llevar el impacto de la escritura más lejos de lo que hemos enunciado, pues no solo fija nuestra vida, o proyecta nuestras posibilidades, sino que además interpela al sujeto. También lo decía Ricoeur al expresar que “el texto es la mediación por la cual nos comprendemos a nosotros mismos”<sup>15</sup>. Esta interpelación del sujeto puede darse en dos momentos, que serán muy útiles para aplicar durante una sesión de consultoría filosófica. El primero de ellos es que mientras escribe, el sujeto se convierte en autor de sus palabras y de su vida, pues como ya hemos dicho, fija sus ideas y su vida en palabras, pero también como lector, que se encuentra en aquello que ha escrito, que descubre en sus palabras aquellas verdades ocultas en sí mismo; y a su vez, en segunda instancia, encuentra en su texto, o su texto despierte en él, el deseo de nuevas posibilidades de ser, actuar y vivir; encuentra su camino de autorreflexión y problematización de sí mismo una vez que se ha visto, reflexionado y leído a sí mismo. Podría decirse que después de estos dos momentos aparece un tercero, pues en función de lo que ha escrito y leído, el consultante puede tomar el rol de editor de aquello que ha escrito, de su propia vida; siempre puede retornar a lo que ha escrito para irlo editando, cambiando, cuestionando y ajustando, en función de su propio proceso de autoconocimiento.

Retomando lo que hemos dicho, la escritura no es solo una herramienta para la filosofía y mucho menos un mero instrumento durante la consultoría filosófica, es un fin en sí mismo que se debe buscar más allá de su aparente propósito de comunicar. Como hemos visto, la escritura se desea en sí misma en la proporción en la que se desea el autoconocimiento y la reflexión filosófica sobre la vida misma del sujeto, pues en ella se fija la vida de la mente y las posibilidades de reflexión y acción presentes en él.

---

<sup>15</sup> Ricoeur, Paul: *Del texto a la acción.: Ensayos de hermenéutica II*. Fondo de Cultura Económica, México D.F., 2006.

Así, la escritura no es solo un medio, sino una praxis. No está de más recordar que ‘praxis’ significa ejercicio o acción. Escribir, en este sentido, es colocar en acción el pensamiento con el propósito de conocerse a sí mismo y determinar cómo vivir, es el espacio apropiado para la reflexión y el autoexamen. En este sentido, el valor de la escritura está en su ejercicio, en su actividad, y no tanto en el resultado de este proceso.

La escritura tiene un poder tal, que ha sido aplicada en diferentes áreas del conocimiento. Por ejemplo, la Terapia Narrativa, desarrollada por Michael White y David Epston<sup>16</sup>, reconoce el lenguaje como constructor de realidades y significados personales. En este sentido, la escritura en la Terapia Narrativa se enfoca en la exploración subjetiva dentro de un contexto histórico y social específico, buscando desestabilizar historias arraigadas para permitir la incorporación de nuevos significados a eventos pasados difíciles<sup>17</sup>. Así, el proceso terapéutico desafía a las personas a adoptar nuevas perspectivas frente a sus vivencias<sup>18</sup>. También, esta terapia puede involucrar a testigos externos que pueden guiar reflexiones para ampliar la autodefinición del individuo<sup>19</sup>. En suma, la escritura en el contexto de la terapia narrativa podría verse como un medio para ganar conciencia personal, sanación emocional y

---

<sup>16</sup> White, Michael. y Epston, David: *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Paidós, Barcelona, 1993.

<sup>17</sup> Richardson, Laurel. y Adams St. Pierre, Elizabeth: “Writing. A method of inquiry”. En Denzin, N. K. (Ed.), *The SAGE handbook of qualitative research*. Sage Publications, Thousand Oaks, 2005, pp. 959-978

<sup>18</sup> Schaefer, Hardy: “Psicoterapias postestructuralistas y factores de cambio: posibilidades para una práctica efectiva”, *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 52, 3, 2014, pp. 177-184.

<sup>19</sup> Payne, Martin: *Narrative Therapy. An introduction for counsellors*. SAGE publications, Londres, 2006.

desarrollo personal<sup>20</sup>, como también puede tener otros beneficios como el alivio del estrés y la ansiedad<sup>21</sup>.

En una intervención de terapia narrativa, realizada por Quintal, Álvarez y Ayora<sup>22</sup>, con Luis, el paciente de tal proceso, “se puede observar que la historia alternativa que Luis construyó, evidencia la deconstrucción de los discursos familiares, sociales y personales en relación al amor.” Esta transformación narrativa es inherente a la esencia de la Terapia Narrativa, donde el enfoque se centra en la reinterpretación y reconstrucción de la narrativa personal del individuo. La deconstrucción de los discursos arraigados y la reconstrucción de una nueva historia permiten a la persona redefinir sus experiencias pasadas desde una perspectiva renovada.

En contraste, la escritura en la consultoría filosófica se inspira en la noción de autoconocimiento y transformación de Pierre Hadot, mencionado anteriormente. A diferencia de la terapia narrativa, no se limita a interpretar narrativas personales, sino que se convierte en un diálogo filosófico interno que gesta pensamientos profundos. Esta práctica filosófica busca la expansión del deseo, la imaginación y el cuestionamiento de las premisas del pensamiento. Además, es una praxis que va más allá de comunicar ideas, siendo un espacio para la reflexión y el autoexamen que impacta la vida del individuo de manera significativa, pues se centra en la introspección profunda que trasciende lo puramente emocional. En resumen, la esencia de la escritura filosófica radica en su carácter introspectivo y en su objetivo fundamental de ser un ejercicio de indagación ontológica.

---

<sup>20</sup> Keeling, Margaret. y Bermúdez, María: “Externalizing Problems Through Art and Writing: Experience of Process and Helpfulness”, *Journal of Marital and Family Therapy*, 32, 4, 2006, pp. 405-419.

<sup>21</sup> Anderson, Charles. y MacCurdy, Marian: *Writing and Healing: Toward an Informed Practice*. The National Council of Teachers of English, Urbana, 2000.

<sup>22</sup> Quintal, Jael., Álvarez, Silvia. y Ayora, Dora: “Leer y Escribir en Terapia Narrativa, Construyendo una Nueva Historia”. En *Revista de Psicoterapia*, 31, 16, 2020, pp. 227-245.

Adicionalmente, el propósito de la escritura filosófica no radica únicamente en su contenido, sino en el proceso mismo de reflexión y autorreflexión que conlleva. Al escribir desde una perspectiva filosófica, el individuo se sumerge en un diálogo interno, cuestionando sus supuestos inconscientes y gestando nuevos pensamientos más profundos; es, en esencia, un acto de parto de un conocimiento propio y reflexivo que amplía la comprensión y la percepción del mundo. La escritura en el contexto filosófico, especialmente en la consultoría, va más allá de ser un medio para comunicar ideas abstractas; es un proceso que implica observación, construcción y destrucción del sujeto mismo.

Las características que David Sumiacher<sup>23</sup> atribuye a lo filosófico refuerzan este contraste de la consultoría filosófica con la terapia narrativa. Lo filosófico en actos o procesos se distingue por su conexión con una procesualidad mayor, su orientación hacia la vida y la expansión de la misma, y la generación de múltiples inferencias que impactan significativamente en nuestras vidas y relaciones. Este contraste resalta cómo la escritura en la consultoría filosófica difiere significativamente de la terapia narrativa, enriqueciendo el entendimiento del proceso introspectivo y reflexivo que se busca a través de la escritura filosófica, evidenciando la riqueza profunda y filosófica de la escritura aplicada a esta práctica frente al enfoque más orientado a la sanación y la conciencia emocional de la escritura terapéutica en la Terapia Narrativa.

## **La escritura en la consultoría filosófica**

Una vez que hemos explorado el valor filosófico de la escritura, es necesario que lo vinculemos con las prácticas filosóficas. Sin duda

---

<sup>23</sup> Sumiacher, David: “La filosofía como expansión de la vida y los procesos”, Sumiacher, Davida (ed.): *Prácticas Filosóficas Comparadas*, Novedades Educativas - Editorial CECAPFI, Buenos Aires, 2019, pp. 121 - 132

la escritura, llevada de cierta manera puede ser altamente filosófica en cualquier práctica que así la utilice, pues como hemos visto propicia el encuentro consigo mismo, el análisis de premisas y presupuestos presentes en el discurso y en el pensamiento, el cuestionamiento y la reflexión. Ahora bien, particularmente he encontrado que en la consultoría filosófica ejerce un rol fundamental al permitir desarrollar la dimensión crítica y creativa. Como bien se sabe, las prácticas filosóficas circulan entre estas dos dimensiones. Es importante aclarar que estas dimensiones no se restringen únicamente al pensamiento, sino que incluyen también las acciones y el discurso. “Esto se debe a que el término pensamiento nos restringe a una sola área del ser humano, su pensar, mientras que el término dimensión permite considerar las propiedades de estas tendencias en todos los ámbitos del vivir, incluyendo los pensamientos, el discurso y las acciones: de este modo operamos en un marco más abarcativo.”<sup>24</sup>.

Estas dos dimensiones son polarizadas, es decir que lo crítico es estrictamente crítico, mientras que lo creativo es estrictamente creativo; esto no significa que se rechacen entre sí, pues un proceso crítico puede dar camino a un nuevo proceso creativo, como lo veremos aplicando la escritura a la consultoría filosófica. Finalmente, aunque sean polos opuestos, son fundamentales y constitutivas de la vida, así que no es deseable trabajarlas de manera aislada y excluyente, pues como lo decía Lipman “pretender tener lo crítico y lo creativo en forma aislada era como querer aplaudir con una sola mano”<sup>25</sup>.

La consultoría filosófica se enmarca más que todo en la dimensión crítica, sin que por ello deje de lado la dimensión creativa. En la consultoría filosófica se hace énfasis en la dimensión crítica en tanto que se relaciona con lo real, con el mundo concreto, nos referimos a

---

<sup>24</sup> Sumiacher, David: “Prácticas filosóficas críticas y creativas”, *Journal of Humanities Therapy*. 7, 1, 2016, pp. pp. 39-70.

<sup>25</sup> *Ibid.*, p. 6.

lo que ha sucedido, lo que se manifiesta de forma concreta, aquello que es observable. Quién acude a la consulta filosófica lo hace por diversos motivos, pero quizá el común puede ser la búsqueda del sentido, de un significado fundamental para sus vidas, acciones, relaciones, entre otras miles de posibles cuestiones y situaciones. Muchos de los consultantes acuden a las sesiones esperando respuestas profundas que iluminen y resuelvan sus problemas, o que al menos minimicen sus penas; algunos se acercan comprendiendo algo, pero queriendo entender aún más de sus propias vidas y situaciones. Quienes nos dedicamos a esto sabemos que quienes acuden esperando respuestas, encuentran preguntas, al final ¿por qué esperar las respuestas de alguien externo cuando se pueden crear por medio del ejercicio filosófico y de la escritura? A continuación veremos cómo la escritura puede presentarse como un camino para abordar la perspectiva crítica y creativa en la consultoría filosófica. El consultante acude a este espacio con la necesidad de comprenderse a sí mismo, sus relaciones con los demás y con el mundo en el que se desenvuelve; entre muchas otras necesidades relacionadas con la búsqueda del sentido. Para ello, el consultor emprende junto a su consultante un camino crítico para observar aquella situación desde diversas perspectivas que permitan su análisis y reflexión para desatorar los nudos del pensamiento, o para ver la situación desde otra perspectiva. El todo es que en la consultoría filosófica se enfatiza en lo crítico para poder comprender. Así, “el pensamiento crítico es pensamiento razonable y reflexivo enfocado en decidir qué cosas creer y cuáles no”<sup>26</sup>. Este carácter crítico de la consultoría filosófica permite abordar estructuras filosóficas existentes en el sujeto, adentrarse en la vida de su mente y navegar por ella, junto al consultante, explorando, armando y desarmando lo que en ella se encuentra. En este camino,

---

<sup>26</sup> Ennis, Robert: “Critical Thinking Dispositions: Their Nature and Assessability”, *Informal Logic*, 18, 2, 1996, pp. 165-182.

el consultante se confronta a sí mismo, y el consultor lo atrapa para que no le quede más remedio que observarse, examinarse, y reflexionarse. Entonces, “la consultoría filosófica no es en general un medio para que alguien pueda “ser escuchado” o para “ejercitar la razón”, más bien suele ser una forma de verse a sí mismo”<sup>27</sup>. Para este propósito, la escritura nos presenta todo un mundo de posibilidades.

Por ejemplo, tras escuchar a un consultante y haber conocido un poco de la vida de su mente, podemos tomar algunos elementos que resaltan en su discurso oral, y pedir que los utilice para narrar su situación o para crear una pregunta. Con estos ejercicios sencillos de escritura el consultante queda fijado en sus palabras, se observa por medio de ellas, se analiza y puede reflexionar sobre lo que ha dicho, y lo que ha escrito a partir de ello.

Un elemento de la dimensión crítica, como lo describe David Sumiacher, es la restricción o la limitación. Es importante que dentro de la consultoría filosófica se apliquen estrategias que permitan limitar las posibilidades del consultante para que se encamine hacia la reflexión de la realidad, de la verdad que habita. Para Sumiacher “La restricción opera delimitando las posibilidades del acto o proceso de diversas maneras. Lo verdadero está limitado al mundo, lo verdadero no es algo “libre” porque el mundo tiene propiedades que son independientes a mi deseo.”<sup>28</sup>. Para este propósito también se pueden usar ejercicios de escritura en la sesión de consultoría o a modo de ejercicio autónomo del consultante fuera de la sesión.

Por ejemplo, una consultante, Nora<sup>29</sup>, hacía mucho énfasis en las situaciones que la hacían sentir mal; solía decirme que le pasaban *todo* el tiempo y que ya estaba cansada de ellas. En medio de esta

---

<sup>27</sup> Sumiacher, David. “Prácticas filosóficas críticas y creativas”, *Journal of Humanities Therapy*. 7, 1, 2016, pp. 39 - 70.

<sup>28</sup> *Ibid.*, p. 11.

<sup>29</sup> Todos los nombres de los consultantes aquí mencionados han sido cambiados para conservar su privacidad.

sesión exploramos la frecuencia con la que ocurren estas situaciones, pues ella afirmaba que eran constantes, pero en el diálogo fuimos descubriendo que realmente eran esporádicas, pues en su día a día ocurrían situaciones que la hacían sentir bien con mucha más frecuencia que las otras. Ella aseguró que en efecto eran más frecuentes, pero ella no se daba cuenta de que le ocurrían. Para ello resolvimos llevar un diario de situaciones que la hicieran sentir bien en su día a día. El ejercicio era restringido, no podía escribir una situación que no tuviera las características precisas, únicamente aquellas que cumplían con los criterios que habíamos establecido. Así fue, y cuando nos volvimos a ver Nora confesó que había sido muy difícil restringirse solo a estos criterios, pues la obligaban a ver una realidad que se había negado a ver y vivir.

Por otro lado, el lenguaje, explica Sumiacher, permite que el pensamiento se fije, por lo que también es considerado fundamental en la dimensión crítica. Las palabras concretan, definen, fijan lo que se piensa. Sobre este aspecto se desarrollan varias prácticas, como la auto-consultoría escrita o la reflexión personal, también el caso de Anders Lindseth que lleva sus consultorías filosóficas por medio de cartas, o el laboratorio de escritura que trabaja Maximiliano Prada para enseñar a filosofar.

El lenguaje oral es ciertamente crítico al fijar las ideas en palabras, pero el lenguaje escrito tiene una fuerza crítica más fuerte. Como lo mencionamos antes, escribir, al menos fenomenológicamente, es un ejercicio de fijar las palabras sobre un material que permita que perduren en el tiempo; escribir es una fijación para el futuro que tiene un compromiso mayor. Dice Sumiacher que “la palabra oral genera un cierto sentido crítico, pero la escrita aún más ya que la fijación y materialidad propia del lenguaje de este modo se enfatiza”<sup>30</sup>. Debido a su gran fuerza crítica, es bueno aplicar ejercicios de escritura cuando reina la vaguedad y la dispersión.

---

<sup>30</sup> Ibid., p. 14.



En el caso de Nora, se evidencia la dimensión crítica de la consultoría filosófica al examinar la naturaleza de sus emociones y percepciones. A través de ejercicios escritos, Nora pudo cuestionar y reflexionar sobre la frecuencia y la intensidad de sus sentimientos. Con este ejercicio se fomentó la confrontación con sus propias ideas, desafiando la veracidad de sus creencias arraigadas. Además, la práctica de llevar un diario de situaciones positivas limitadas a criterios específicos sirvió como herramienta para restringir sus percepciones preestablecidas, y la orientó hacia la construcción de una nueva interpretación de su realidad, desafiando la inercia de sus emociones negativas. Esto provocó una revisión crítica de sus experiencias cotidianas, permitiéndole reestructurar su comprensión de la realidad. Nora se vio obligada a confrontar la discrepancia entre sus percepciones subjetivas y la realidad objetiva, lo que constituye un ejercicio fundamental en la dimensión crítica de la consultoría filosófica.

Por otro lado, la dimensión creativa se manifestó en la forma en que Nora se apropió del ejercicio de escritura para reinterpretar y reconfigurar su perspectiva. A través de la escritura reflexiva, Nora exploró sus experiencias de una manera creativa. Así, la creatividad se manifiesta en su capacidad para enriquecer la percepción de su propia vida, permitiéndole reconocer y enfocarse en aspectos positivos que antes pasaban desapercibidos.

La consultoría filosófica, como disciplina, se nutre de la integración de la lógica y la evaluación crítica como fundamentos esenciales. Esta interacción trasciende el mero acto de expresión verbal o la recolección de pensamientos dispersos; se adentra en un proceso estructurado que abarca desde la formulación de hipótesis fundamentadas hasta la construcción de argumentos rigurosos y la constante evaluación y cuestionamiento de estos. En este contexto, el enfoque se posiciona en inducir a los consultantes hacia un análisis lógico profundo de sus ideas preconcebidas. Este proceso implica una guía que desafía las percepciones arraigadas y plantea

interrogantes que llevan a la raíz de sus reflexiones. El uso estratégico de la escritura se convierte, entonces, en una herramienta valiosa para estructurar el pensamiento, enfocar la lógica y destilar reflexiones críticas. Por ejemplo, mediante la invitación a los consultantes para que expresen sus ideas en un formato escrito, se les desafía a organizar coherentemente sus argumentos, confrontar sus premisas y discernir entre lo emocional y lo racional.

Además, la construcción de hipótesis y la argumentación lógica se extienden más allá del ámbito conceptual, abordando la vida tangible del consultante. Se fomenta la realización de ejercicios prácticos que involucran la restricción consciente, como lo propuesto por David Sumiacher<sup>31</sup>, para confrontar la realidad, delimitar posibilidades y profundizar en la búsqueda de la verdad. Se promueve también la reflexión autónoma mediante ejercicios escritos que desafían la vaguedad y dispersión, facilitando una introspección profunda y un análisis crítico de la experiencia personal del consultante.

Sin embargo, en la consultoría filosófica no se deja de lado la dimensión creativa. Esta dimensión se vincula con la creación, con lo nuevo, con la novedad y la disrupción; es aquello diferente a lo presente, es muy útil para abrir nuevas perspectivas. Dice Sumiacher que “lo nuevo nos refresca, la creación nos alimenta y enriquece enormemente”<sup>32</sup>. Este poder de la dimensión creativa da un aire nuevo a la consultoría filosófica; es importante que no se estanque en lo crítico porque se vuelve pesada y tediosa, en cambio, cuando aparece la dimensión creativa se llena de un aire nuevo que facilita el asombro, el entusiasmo. Esta dimensión creativa permite reestructurar lo lógico que ya hemos analizado con tanta rigurosidad, da inicio a nuevos caminos y posibilidades de pensamiento o acción. Como lo dice De Bono: “El pensamiento tradicional permite refinar los modelos y comprobar su validez, pero para conseguir un uso

---

<sup>31</sup> Sumiacher, David: “Prácticas filosóficas críticas y creativas”, *Journal of Humanities Therapy*. 7, 1, 2016, pp. 39 - 70.

<sup>32</sup> *Ibid.*, p. 18.

óptimo de la nueva información hemos de crear nuevos modelos, escapando a la influencia monopolizadora de los ya existentes. La función del pensamiento lógico es el inicio y desarrollo de modelos de conceptos. La función del pensamiento lateral es la reestructuración (perspicacia) de esos modelos y la creación de otros nuevos (creatividad). El pensamiento lógico y el lateral son complementarios”<sup>33</sup>.

Para el acontecer de lo nuevo, nos podemos servir de la escritura. En la dimensión crítica nos fijamos en el uso fenomenológico de la escritura, en su fijación; pero cuando hablamos de la dimensión creativa se nos presenta en su forma de proyecto, de propuesta, y de autoría de la vida del consultante mismo por medio de sus palabras. Gracias a la escritura se pueden abrir caminos hacia nuevos mundos posibles y nuevas perspectivas del sujeto y de la vida de su mente. Por medio de la escritura podemos explorar las posibilidades inexistentes haciendo uso de la imaginación; podemos ir más allá de la lógica, de la verdad, de lo correcto y lo incorrecto.

Con un consultante, Alfonso, estábamos abordando el silencio. Alfonso argumentaba que prefería quedarse en silencio porque hablar le traería conflictos con los demás. Por medio de un ejercicio de escritura y de la imaginación exploramos algunas posibilidades. Una de las más valiosas para Alfonso fue la narración que construimos sobre la siguiente pregunta: ¿qué pasaría si todos fuéramos mudos? para llevar el silencio hasta su máxima expresión y poder determinar las implicaciones que eso tendría en sus relaciones con los otros y consigo mismo. Por medio de una narración fantástica comenzamos a imaginar que una epidemia avanzaba rápidamente sobre la humanidad, y él era el paciente cero. “Buenos días, mi amor”; es lo primero que le digo a mi esposa al despertar, pero esta vez no pude hacerlo, pues no podía hablar” así

---

<sup>33</sup> De Bono, Edward: *El pensamiento lateral. Manual de creatividad*, Paidós, Buenos Aires, 2000.

comenzaba su narración. El silencio le arrebató un saludo, y de hecho despertó un conflicto con su esposa, como lo contó más adelante en su escrito. Esta epidemia se fue expandiendo hasta que ya nadie pudo hablar, no se decían cosas bonitas que despertaban alegría, y tampoco se decían cosas que despertaran conflictos. Al final, Alfonso colocó un nombre a la epidemia: miedo.

En el caso de Alfonso, la dimensión crítica se manifiesta en su confrontación con el miedo al silencio. A través de la escritura y la imaginación, Alfonso exploró las implicaciones de su miedo al silencio. Con esta producción escrita se llegó a una exploración más profunda de su temor, desafiando su percepción y llevándolo a considerar los efectos de su preferencia por el silencio. El ejercicio de imaginar un mundo sin palabras sirvió como una herramienta para confrontar las limitaciones de su miedo y sus implicaciones en la vida cotidiana. Por su parte, la dimensión creativa se destaca en cómo Alfonso utilizó la escritura para imaginar y proyectar un mundo alternativo. A través de la narración fantástica, pudo explorar la libertad creativa al crear un mundo donde las palabras no existen. La libertad imaginativa se manifestó en su capacidad para construir y desarrollar una historia que proyecta las consecuencias de su miedo al silencio. Alfonso pudo explorar y expresar sus emociones y temores de manera creativa, utilizando la escritura como una herramienta para desafiar y reinterpretar su relación con el silencio. Por otro lado, la dimensión creativa permite la espontaneidad, pues en medio del proceso creativo el otro se muestra tal y como es, saltan con total libertad las ideas que viven en el consultante, en el autor. En este sentido, la espontaneidad permite la amplitud de posibilidades, y es allí donde el consultor debe estar atento para atesorar los elementos emergentes y plantear una pregunta precisa, o proponer la mejor actividad<sup>34</sup>. En el caso de Alfonso pude atesorar

---

<sup>34</sup> Sumiacher, David: “Prácticas filosóficas críticas y creativas”, *Journal of Humanities Therapy*, 7, 1, 2016, pp. 39 - 70.

algunos detalles que él me mostró con mucha naturalidad, casi sin darse cuenta. Por medio de su escritura libre pude encontrar conceptos fundamentales para él, como el miedo, el amor y la gratitud. Con estos nuevos elementos pude planear las siguientes sesiones y ejercicios pertinentes para Alfonso. El caso de Alfonso es uno entre varios, no siempre hace falta escribir una narración fantástica para que el otro sea espontáneo. Se puede comenzar una consultoría con un consultante que no trae una pregunta de inicio, pidiéndole que escriba las palabras que rondan por su cabeza al inicio de una sesión, pueden ser unas 3 o 5, y que con ellas construya la pregunta con la que quiere iniciar.

La libertad también es fundamental para la dimensión creativa, pero hay que tener cuidado de confundir la libertad con la libertad absoluta que puede generar angustia y vértigo al vernos enfrentados a la libertad infinita, en términos de Kierkegaard. La libertad con ciertas indicaciones y criterios permite que la creatividad fluya con cierta sencillez. Pocas cosas son más difíciles que enfrentarse a una hoja en blanco y tener la total libertad de escribir lo que sea, sin criterios ni restricciones. Sin embargo, cuando al menos se tiene un tema determinado y unas características necesarias, las palabras comienzan a fluir casi por sí mismas.

Con el propósito de llenar de vida un pensamiento cargado de emociones fue que Fernando y yo emprendimos el camino hacia un ejercicio complicado: una composición poética. Fernando es una persona que disfruta mucho escribir y más aún si se trata de poemas. En aquella consulta vino agobiado por la posibilidad de perder a la persona que ama, juntos construimos una afirmación: “En este momento soy un erizo que tiene miedo”. En aquella oración estaban condensadas sus emociones y la relación que hizo a partir de la metáfora de los erizos de Schopenhauer<sup>35</sup>.

---

<sup>35</sup> En su obra *Parerga y Paralipómena* Schopenhauer desarrolla el dilema del erizo, en el que un grupo de erizos, en un día muy frío, se dan cuenta de que sienten una gran necesidad de calor, y que para ello deben acercarse. Mientras se acercan

Partiendo de aquella afirmación le propuse hacer un poema en columna. Es decir, colocar cada palabra de su afirmación en un renglón diferente y en cada uno de ellos construir un verso que involucre la palabra que estaba allí. Esta es la condición con la que Fernando podría escribir con libertad, no se enfrentaba a la hoja en blanco, sino a un camino que podría recorrer con libertad. A pesar de que nos tardamos bastante, este fue el espléndido resultado:

**En** el camino que es la vida,  
**Este** hombre que está enfrente  
 No está pasando por su mejor **Momento**,  
 Pensando día a día si **Soy** suficiente.  
**Un** segundo a tu lado cambia todo lo que siento.  
 Dicen que todos somos un **Erizo**,  
**Que** busca a alguien más  
 Y aunque **Tiene** miedo,  
 Su peor **Miedo** es que tú no estás.

En esta construcción poética se encuentran lo crítico y lo creativo, pues Fernando pudo fijar en palabras sus sentimientos de una manera clara y distinta: quedó fijado que no estaba en su mejor momento porque no sabía si era suficiente para ella, que tiene miedo, pero que de todos esos miedos, el peor es no estar a su lado. Todas estas afirmaciones fijan la realidad de Fernando, pero también nos dejan ver algo creativo que se enlaza con lo que habíamos trabajado en la sesión. Fernando imagina que es un erizo que por su naturaleza tiene la capacidad de herir a los demás y ser herido por ellos, esta condición le asusta como ya nos lo hizo ver, pero ¿qué hará con ese miedo?, ¿desea ser el erizo que se aleja de todos y muere congelado?

---

notan que entre más cercanía, más dolor les causan las púas del erizo cercano. Sin embargo, al alejarse para no ser heridos por las púas se ven arrojados al frío insoportable. Así, los erizos se enfrentan a un dilema: herirse con la cercanía de los otros, o morir de frío.

¿O aquel que se acerca a los demás con el riesgo de ser herido pero que al menos no morirá de frío?

Si esta producción es un poema estricto o no, no es lo que nos ocupa. Lo importante aquí es lo que se ha podido ver de su autor en él, mucho más allá de las reglas poéticas. Rilke nos respalda, pues seguimos el consejo que le dio a aquel joven poeta “Evite en un principio aquellas formas demasiado habituales y comunes: esas son las más difíciles, pues es necesaria una fuerza grande y madura para producir algo propio allí donde se acumula una multitud de tradiciones buenas y en parte brillantes”<sup>36</sup>. Fernando salió de las formas más habituales de escritura para verse, reflexionarse y crearse, convertirse en erizo y en autor de sus emociones, deseos, y amores. Esta composición tan tremendamente suya, tan íntima y poderosa le dio la fuerza y motivación para seguir escribiendo, y aquella noche llevarle sus composiciones a su amada declarando su amor fuerte y poderoso con la esperanza de que ella no lo dejara, y así fue.

En este caso, la dimensión crítica se manifiesta en su proceso de expresión emocional y la confrontación con sus sentimientos. A través de la escritura poética, Fernando pudo fijar en palabras sus emociones y sentimientos más profundos. Con este ejercicio se pudo dar la exploración de sus emociones, desafiando su percepción sobre su situación emocional actual. La poesía se convirtió en una herramienta para capturar y examinar sus sentimientos, permitiéndole una comprensión crítica de sus experiencias emocionales. Mientras que la dimensión creativa se destaca en cómo Fernando utilizó la estructura poética para reinterpretar su realidad emocional. A través de la libertad creativa en la escritura, pudo proyectar sus emociones en una forma artística. La libertad expresiva

---

<sup>36</sup> Rilke, Rainer Maria: *Cartas a un joven poeta*, Norma-Colección Milenio, Bogotá, 1996.

se manifestó en la poesía como una herramienta para explorar sus sentimientos y su situación personal desde una perspectiva creativa. Finalmente, la creatividad también parte de la receptividad, no se trata de crear de la nada, sino desde lo que se ha percibido y experimentado. La creatividad no consiste en inventar cosas que no hay, sino en ver las cosas que normalmente no se veían. En el laboratorio de escritura de Maximiliano Prada la proyección del mundo que se hace posible por medio de la escritura, sólo surge mediante las propias vivencias de quien escribe, pues son estas el primer material para la escritura, el autoexamen y el proyecto. Quién escribe siendo consciente de que su fuente de inspiración es su vida misma y la vida de su mente sabe que emprende un camino en el que puede ser interpelado por aquello que escribe, tras haberlo recordado, visto, reflexionado y relacionado con otros conceptos, ideas o deseos. Entonces, al proyectar mundos posibles por medio de sus escritos, también proyecta las versiones de sí mismo que habitan en esos mundos. Así, por medio de la escritura basada en las propias vivencias, el consultante o el escritor se convierte en autor de sus propias palabras, y por medio de ellas, de su vida; como lo habíamos mencionado anteriormente. Entonces, el autor es su propia materia prima, y también su producto.

En este sentido, escribir también cultiva la sensibilidad. Retomando a Rilke, que recomienda al joven poeta a quien dirige sus cartas, que vea la naturaleza y escriba lo que siente sobre ella, que escriba lo que ama, sus deseos, pensamientos pasajeros y que se refiera a ellos con la sinceridad más profunda, silenciosa y humilde. Así, Rilke le recomienda a su receptor que la vida de su mente sea el primer insumo de sus escritos, porque además de estar fijadas en palabras, las percepciones se hacen más potentes, más fuertes, en el momento en que son elevadas a la conciencia por medio de la escritura, como



lo menciona Diego Pineda en sus clases sobre escritura y pensamiento filosófico<sup>37</sup>.

Así, una cosa es sentir miedo y otra cosa, más profunda, compleja y definitiva es escribir “tengo miedo” y explorar esa sensación hasta sus últimas consecuencias sirviéndose de las sensaciones que despierta en el cuerpo, las ideas que surgen en el pensamiento y los recuerdos que sacuden nuestra memoria. Este proceso de sentir y escribir aquello que el consultante es o experimenta permite la fijación de ello y la reflexión sobre la sensación y, ojalá, de sus consecuencias.

Haciendo uso de este componente sensorial de la escritura fue que una consultante identificó su miedo, lo enfrentó y formuló acciones filosóficas para superarlo. Nicole, quién se acercó afirmando que el miedo la paraliza y no la deja continuar, aceptó el ejercicio de tomar su miedo como insumo y escribirle un breve mensaje: “Horrible miedo: no te necesito en mi vida. Si apareces no me detendré a escucharte”. Más que un mensaje era una declaración y una amenaza hacia esa sensación horrible que le habla y la detiene. En este ejercicio Nicole tomó su propio miedo como insumo, y sobre él proyectó las acciones que quisiera tomar sobre la situación.

Luego de este mensaje, pude notar que el miedo le habla, y ella lo escucha, un asunto filosófico tremendamente interesante: el hablar de las emociones. Siguiendo con el ejercicio, le pedí que formulara una pregunta sobre lo que había escrito, su interrogante fue “¿por qué me detengo a escuchar el miedo?” y le pedí que ella misma se respondiera. Su respuesta fue escueta “porque a veces dice la verdad” y yo la cuestioné así: “las veces en las que el miedo no te dice la verdad, ¿qué emoción te la dice?” y ella respondió “la paciencia”. Después de su respuesta le pedí incorporar este nuevo elemento a su mensaje, y quedó así: “Horrible miedo: no te necesito en mi vida. Si apareces no me detendré a escucharte; escucharé a la

---

<sup>37</sup> Curso dictado en la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá en el 2021.

paciencia”. En este pequeño mensaje está su percepción del miedo, sus recuerdos sobre él, y la acción que quiere implementar para lidiar con él.

Ahora bien, en el caso de Nicole, la dimensión crítica se manifiesta a través del cuestionamiento de sus propios miedos y emociones. Mediante ejercicios de escritura, Nicole confrontó directamente su miedo paralizante. Con este ejercicio se orientó la práctica filosófica hacia la autorreflexión, desafiando la validez y el impacto de sus sentimientos limitantes. Entonces, la escritura se convirtió en una herramienta para enfrentar sus emociones, llevándola a formular un mensaje desafiante hacia su miedo. Este acto de confrontación representa la esencia de la dimensión crítica al desafiar las creencias arraigadas y las percepciones limitantes. La dimensión creativa, por su parte, se manifiesta en la forma en que Nicole utilizó la escritura para proyectar una nueva forma de abordar sus miedos. A través de la escritura reflexiva, Nicole no solo confrontó su miedo, sino que también generó una nueva posibilidad de acción de él. Su capacidad para proyectar acciones y soluciones a través de la escritura muestra una tendencia creativa hacia la resolución de problemas. Además, la libertad creativa se exhibió al imaginar una respuesta alternativa al miedo paralizante, mostrando una versión diferente de su relación con el temor y la adversidad.

Otro ejemplo del proceso de cuestionamiento y autoconocimiento latente en los procesos de escritura, es el ejercicio desarrollado con Hugo. A lo largo de la sesión encontramos diversos conceptos importantes para él, fue una sesión predominantemente crítica en la que observamos con mucho detalles estos conceptos y las relaciones entre sí. Al final de la sesión le pedí a Hugo que con estos conceptos construyera una carta para sí mismo en la que se diera una solución a la pregunta que traía ese día usando los conceptos que habíamos desarrollado en la sesión. Los conceptos que habían surgido eran: tranquilidad, dolor, perdón, culpa, amor, aceptación y soledad. Un pequeño fragmento de su carta dice: “para tener una vida feliz y

tranquila es necesario que quites el dolor, perdónate, aleja la culpa a través de la aceptación y el amor”. En este ejercicio Hugo es médico y paciente, acude a sí mismo en busca de una cura que obtiene por medio de sus propias palabras. En la carta que se hizo a sí mismo colocó de él su sufrimiento y el hombre que quiere ser. Él mismo fue insumo para su narración y para su proyección.

En este ejercicio la dimensión crítica se refleja en su proceso de autoexploración y búsqueda de respuestas. A través de la escritura reflexiva, Hugo pudo fusionar sus conceptos y reflexiones filosóficas para llegar a una nueva perspectiva. Con este ejercicio se consiguió una introspección profunda, desafiando sus ideas preconcebidas y llevándolo a confrontar sus propias creencias. La carta que escribió para sí mismo representó un ejercicio crítico donde Hugo se convirtió en su propio médico y paciente, desafiando y reevaluando sus propias percepciones y sentimientos. Por otro lado, la dimensión creativa se evidencia en la forma que utilizó Hugo para idear una solución a través de sus propios conceptos y reflexiones. Esto también se manifestó en su capacidad para expresar sus ideas y sentimientos de una manera estructurada y reflexiva, utilizando la escritura como un vehículo para explorar soluciones a sus inquietudes.

Así las cosas, los escritos de los consultantes se gestionan desde una perspectiva filosófica para incitar un diálogo interno en el individuo, donde se fomente la reflexión crítica sobre su vida, sus percepciones y sus creencias arraigadas. No se trata simplemente de interpretar historias o sucesos personales, como en el caso de la terapia narrativa, sino de impulsar al consultante a cuestionar y refutar sus ideas preconcebidas, propiciando así la gestación de nuevos pensamientos más reflexivos y renovados.

El enfoque filosófico de la gestión de escritos implica un examen constante y profundo de la existencia del individuo en primera persona. Se trata de una exploración que no se queda en la mera exposición de vivencias, sino que promueve una introspección en

torno a cómo esas vivencias configuran la identidad y la percepción de la realidad del consultante. En este contexto, la escritura se convierte en una herramienta para la autorreflexión, donde el consultante, al plasmar sus pensamientos, se observa a sí mismo desde una perspectiva más distante y objetiva. A través de la escritura filosófica, se busca que el consultante se convierta en autor de su propia vida, no solo para expresar sus vivencias, sino para explorar las implicaciones filosóficas que estas tienen en su forma de ser y relacionarse con el mundo. Entonces, la gestión de los escritos en la consultoría filosófica no se limita a un ejercicio de interpretación emocional o de reinterpretación narrativa. Más bien, propicia un espacio de autorreflexión, donde el consultante se convierte en observador crítico de su propia vida y de las ideas que configuran su existencia.

## **Reflexiones finales**

En conclusión, lo que se juega en una consultoría es la construcción del sentido, y como hemos visto, la escritura ofrece un sinnúmero de posibilidades para esta construcción. Dado que en esta práctica filosófica las respuestas no vienen del exterior, la escritura ofrece una posibilidad para que el consultante entre en un camino de encuentro consigo mismo. En este sentido, la escritura no se hace para comunicar algo a los otros, sino para entrar y construir un diálogo consigo mismo, al verse a sí mismo, recordarse, y cuestionarse colocando en función de este encuentro sus memorias, emociones, deseos, frustraciones, sueños, entre otros. Entonces, por medio de la escritura el consultante puede seguir el consejo de Rilke “entrar en usted mismo y examinar las profundidades de las que

brota su vida”<sup>38</sup> o en palabras de Berman, experimentar la vida de la mente.

A pesar de que ya se ha resaltado el valor crítico de la escritura, no se debe olvidar su importancia creativa, pues ofrece la posibilidad de proyectar mundos nuevos y versiones del consultante-autor. La escritura aplicada a la consultoría filosófica permite que el sujeto se observe y examine a sí mismo, pero que también se convierta en deseo y proyecto de sí mismo y del mundo que desea habitar. Entonces, la escritura en la consultoría filosófica presenta un puente para el desarrollo de la dimensión crítica y creativa. Gianni Rodari manifiesta muy bellamente este equilibrio del pensamiento, pues afirma que el ejercicio de la escritura es la composición perfecta entre la rigurosidad lógica y la habilidad fantástica<sup>39</sup>.

Entonces, a pesar de que la escritura demanda rigurosidad y precisión para poder determinar por medio de la razón las consecuencias posibles de una situación, o poder fijar en palabras la esencia de quien escribe, también involucra el análisis de las premisas y argumentos presentes en el texto creado, interpelando al sujeto y su relación consigo mismo y con el mundo a través de sus palabras. No solo eso, la escritura también se manifiesta como campo de creación y de proyecto, dando paso a la imaginación y a la articulación de nuevas ideas.

Por otro lado, la escritura moviliza la mente y toda la vida que la habita: los recuerdos, los deseos, emociones, sueños, frustraciones, etc. Colocar un pensamiento en un papel físico o digital moviliza la mente y su entramado. La escritura permite materializar estos contenidos mentales dándoles forma, contexto, relaciones, y vida. Al final, un pensamiento que no se expresa, se estanca, se pudre, muere

---

<sup>38</sup> Rilke, Rainer Maria: *Cartas a un joven poeta*. Norma-Colección Milenio, Bogotá, 1996.

<sup>39</sup> Rodari, Gianni: *Gramática de la fantasía. Introducción al arte de inventar historias*, Ediciones del Bronce, Barcelona, 1997.

y no precisamente porque nadie lo conozca, eso es lo de menos, sino precisamente porque no se vuelve palabra para relacionarse con otras que pueden nutrirlo inmensamente.

Así, este trabajo muestra que la escritura desarrolla la sensibilidad y el intelecto, la reflexión y la creatividad. La escritura es, entonces, una forma de descubrirnos a nosotros mismos y entrar en un diálogo armonioso con la vida de nuestra mente y con las proyecciones de mundo y las versiones de nosotros mismos que queremos alcanzar. La escritura es una forma de descubrir y construir significados para nuestra existencia. Por todas estas razones he incorporado diversos ejercicios de escritura a mis consultorías filosóficas y me he maravillado enormemente con los resultados que se han obtenido. Sin duda, implementar ejercicios de escritura en las sesiones las enriquece, explora nuevos horizontes y potencia el quehacer filosófico, pero principalmente, resalta el protagonismo del consultante en su proceso de autoconocimiento. Adicionalmente, enriquece la experiencia del consultante durante las sesiones y la prolonga una vez que se han terminado, pues lo escrito queda en manos del consultante para que continúe meditando sobre ello, reflexionando cada vez que así lo desee.

## Referencias

Anderson, Charles. y MacCurdy, Marian: *Writing and Healing: Toward an Informed Practice*, The National Council of Teachers of English, Urbana, 2000.

Bacon, Francis: *De la sabiduría egoísta*, Editorial Verbum, Madrid, 2019.

Calvo Ortega, Francesc: “Ejercicios espirituales y pedagogía: la práctica de la filosofía en el mundo grecolatino”, Moreu, Ángel – Prats, Enric (coords.): *La educación revisitada: ensayos de*

*hermenéutica pedagógica*, Universidad de Barcelona, Barcelona, 2010, pp. 39 - 58.

De Bono, Edward: *El pensamiento lateral. Manual de creatividad*, Paidós, Buenos Aires, 2000.

Ennis, Robert: “Critical Thinking Dispositions: Their Nature and Assessability”, *Informal Logic*, 18, 2, 1996, pp. 165-182. DOI: <https://doi.org/10.22329/il.v18i2.2378>

Hadot, Pierre: *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, Siruela, Madrid, 2006.

Keeling, Margaret. - Bermúdez, María: “Externalizing Problems Through Art and Writing: Experience of Process and Helpfulness”, *Journal of Marital and Family Therapy*, 32, 4, 2006, pp. 405-419. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2006.tb01617.x>

Payne, Martin: *Narrative Therapy. An introduction for counsellors*, SAGE publications, Londres, 2006.

Pineda, Diego: “La escritura poética como camino hacia el filosofar. Anotaciones en torno a la traducción y adaptación cultural para el mundo de habla hispana de la novela filosófica Suki, de Matthew Lipman”, *Childhood & philosophy* 1/1, 2005, pp. 127- 152.

Platón. “Apología de Sócrates”, Platón: *Diálogos I*, Madrid, Gredos, 1981, pp. 137 - 186.

Prada, Maximiliano; Acevedo Zapata, Diana María y Prieto Galindo, Fredy Hernán: *Filosofía como forma de vida. Laboratorio de escritura: Estrategia pedagógica*, Editorial Aula, Bogotá, 2019.

Quintal, Jael., Álvarez, Silvia. y Ayora, Dora. “Leer y Escribir en Terapia Narrativa, Construyendo una Nueva Historia”, *Revista de Psicoterapia*, 31, 116, 2020, pp. 227-245. DOI: <https://doi.org/10.33898/rdp.v31i116.293>

Richardson, Laurel - Adams St. Pierre, Elizabeth: “Writing. A method of inquiry”, Denzin, N. K. (Ed.), *The SAGE handbook of qualitative research*, Sage Publications, Thousand Oaks, 2005, pp. 959-978

Ricoeur, Paul: *Del texto a la acción.: Ensayos de hermenéutica II*, Fondo de Cultura Económica, México D.F., 2006.

Rilke, Rainer Maria: *Cartas a un joven poeta*, Norma-Colección Milenio, Bogotá, 1996.

Rodari, Gianni: *Gramática de la fantasía. Introducción al arte de inventar historias*, Ediciones del Bronce, Barcelona, 1997.

Schaefer, Hardy: “Psicoterapias postestructuralistas y factores de cambio: posibilidades para una práctica efectiva”, *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 52, 3, 2014, pp. 177-184. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272014000300005>

Schopenhauer, Arthur: *Parerga y paralipómena*, Ingenios, Madrid, 2019.

Sumiacher, David: “La filosofía como expansión de la vida y los procesos”, Sumiacher, David (ed): *Prácticas Filosóficas Comparadas*. Novedades Educativas - Editorial CECAPFI, Buenos Aires, 2019, pp. 121 – 132.

Sumiacher, David: “Prácticas filosóficas críticas y creativas”, *Journal of Humanities Therapy*, 7/1, 2016, pp. 39 - 70.

White, Michael. y Epston, David: *Medios narrativos para fines terapéuticos*, Paidós, Barcelona, 1993.