



# FILOSOFÍA PRACTICA



Diálogos inspirados directamente por la realidad, herramientas, técnicas y ejercicios para pensar mejor y aplicar la filosofía a tu vida. Para más info escribe a [info@equanima.org](mailto:info@equanima.org)

**L**as palabras que has leído debajo del titular son de Fran Peavey, conocido en el mundo organizacional y empresarial por poner el foco en la importancia de las preguntas estratégicas. Su metáfora de la palanca viene a ilustrar a la perfección **la fuerza rupturista, provocadora y creadora de las preguntas**. Sin embargo, no hemos prestado suficiente atención a las preguntas y demasiada a intentar dar respuestas, soluciones y resultados. Pero ¿cómo vamos a dar con buenas respuestas sin buenas preguntas? ¿Cómo vamos a dar buenas soluciones a nuestros problemas si la mayoría de las veces no sabemos determinar exactamente qué preguntamos? Einstein lo tenía claro: “Si yo tuviera una hora para resolver un problema y mi vida dependiera de la solución, yo gastaría los primeros 55 minutos para determinar la pregunta apropiada, porque una vez supiera la pregunta correcta, podría resolver el problema en menos de 5 minutos”.

**E**l arte de preguntar es una de las potentes herramientas para pensar mejor que la filosofía abandera. **El filósofo siempre ha comenzado su indagación con preguntas que planteaba acerca de cualquier fenómeno** cuyas respuestas eran tentativas de dar explicaciones o elaborar teorías acerca del mundo o del ser humano. Sócrates es el gran exponente del arte de preguntar, ejemplificado en su mayéutica, un arte de hacer parir conceptos e ideas a través de preguntas. No hay más que tomar uno de los *Diálogos* de Platón, donde Sócrates desplegaba su arte poniendo en cuestión las ideas, escarbando en significados, indagando en ejemplos y contraejemplos y formulando preguntas clave que lograban sacar lo mejor del pensamiento “enterrado” de sus interlocutores.



## SÉ TU PROPIO SÓCRATES

*“Las preguntas pueden ser como una palanca que usas para forzar o abrir la tapa pegada de una lata de pintura... Si tenemos una palanca corta, no podemos más que solo romper la tapa de la lata. Pero si tenemos una palanca más larga, o una pregunta más dinámica, podemos abrir la lata ampliamente hasta remover todo su contenido... Si se aplica la pregunta correcta, y excava lo suficientemente profundo, entonces podemos remover o sacar todas las soluciones creativas”*

**N**ormalmente el arte de la mayéutica es practicado por un filósofo que guía y facilita la indagación del consultante. Sin embargo, **la capacidad filosófica de hacer preguntas radicales reside en cada uno de nosotros**. Cuando uno mismo se pregunta en la intimidad, formula una cuestión importante para él, radical, certera. ¡Seamos nuestros propios Sócrates!

### Qué preguntas debes hacerte

Este ejercicio consiste precisamente en autpreguntarse como forma de clarificar el pensamiento y ayudar a alumbrar ideas y conceptos latentes en nosotros. Uno mismo es a su vez el filósofo que hace la pregunta y el consultante que la responde.

**E**lige un lugar tranquilo en soledad. Para ayudarte a cambiar de rol, toma dos papeles como si fueran carteles, escribe en uno tu nombre, por ejemplo, “Juan”, y en el otro escribe “Sócrates” seguido de tu nombre, por ejemplo, “Sócrates Juan”. Así cuando cambies de rol podrás tomar el cartel correspondiente y no liarte en el proceso.

**A**hora toma el que pone tu nombre o sitúate en el rol de ti mismo. Describe un problema que tengas, algo que te preocupe. O quizá puedes hacer una pregunta, esa pregunta que siempre te haces. **Escríbalo. Debes tener a mano papel y bolígrafo e ir anotando para apuntar todo el ejercicio con precisión.**

**A**hora toma el otro papel donde eres “Socrates...” y lee la inquietud o pregunta que tú has escrito previamente (para ti ahora es la inquietud o pregunta de tu consultante).

Ahora has de pensar como si fueras Sócrates: ¿qué le preguntarías a una persona que describe esa inquietud o señala esa pregunta? Haz una pregunta como Sócrates. La primera que se te ocurra, no te censure. Anótala en tu papel (nota: escribe la secuencia de preguntas como un diálogo, en nuestro ejemplo los personajes serían “Juan” y “Sócrates Juan”). Ahora toma de nuevo el papel con tu nombre y responde a la pregunta que Sócrates te ha hecho. Si no la recuerdas, mira el papel, ahí debes anotarlas todas. Continúa preguntando como Sócrates y respondiendo como tú mismo.

Si como Sócrates te bloqueas, ayúdate con esta pregunta: ¿qué le preguntarías a una persona que dice lo que dice “Juan” (en lugar de Juan, pon tu nombre)? Así ayudas a situarte con cierta distancia de la situación.

El juego debe continuar un rato, hasta que te canses o llegues a donde te interesa. Piensa que siempre puedes retomarlo en cualquier momento, más tarde, otro día, cuando te vuelva la inquietud. No es un proceso cerrado, es dinámico y abierto según tú quieras hacerlo.

Verás cómo descubres interesantes pensamientos y logras cuestionarlos desde la autenticidad de ser tú mismo. Además, eso te ayudará a tener más conciencia sobre el proceso de consultoría socrática (presente en muchos de los diálogos de Platón), sobre la capacidad filosófica de cuestionamiento que todos llevamos dentro de un modo innato y te servirá para llevar a cabo un proceso de autoconocimiento e indagación muy enriquecedor para ti mismo.

### ¡CUÉNTANOS TUS EXPERIENCIAS!

**M<sup>a</sup> ÁNGELES QUESADA**  
CEO & cofundadora de Equánima  
maquesada@equanima.org

**EQUÁNIMA**  
LABORATORIO FILOSÓFICO EMPRESA-SOCIEDAD

EQUÁNIMA aplica las herramientas de pensamiento que la filosofía ha desarrollado durante siglos a los problemas de hoy, generando innovación social y empresarial. Para conocer nuestros servicios: [www.equanima.org](http://www.equanima.org)  
Búscanos en twitter y en facebook.

# ¡SACA EL FILÓSOFO QUE HAY EN TI!

POCOS LO SABEN, PERO TODAS LAS GRANDES TRADICIONES DE SABIDURÍA Y ESPIRITUALES (CRISTIANISMO, SUFISMO, BUDISMO, ZEN, HINDUISMO, ETC.) TIENEN INTUICIONES FILOSÓFICAS MUY SIMILARES. UNA DE ESTAS IDEAS COMUNES ES QUE EN EL AUTOCONOCIMIENTO RESIDE LA ESENCIA DE LA SABIDURÍA.

**V**eamos un texto atribuido a Bodhidharma (s. V), introductor del budismo zen en China y fundador del Kung-fu: “Los que viven el pensamiento ilusorio no se dan cuenta de que su propia mente es el buda y no dejan de buscar fuera de ellos. Nunca dejan de invocar o venerar a los budas y de preguntarse: ¿Dónde está el buda? No te abandones a estos engaños. Conoce tu mente. No existe ningún buda más allá de tu mente. En los sutras se dice: «**Estés donde estés, allí hay un buda**». Tu mente es el buda. No utilices un buda para venerar a un buda”.

Seguro que recuerdas el famoso “Conócete a ti mismo” que también se atribuye a varios filósofos griegos, fundamentalmente a Sócrates. **Es muy significativo que en todas las grandes tradiciones filosóficas y espirituales se repita esa idea de que en el autoconocimiento radica la esencia de la sabiduría.** Esta conocida variación de la máxima es aún más sugerente: “Hombre, conócete a ti mismo y conocerás al universo y a los dioses”. Es posible conocer la esencia del mundo indagando en uno mismo.

Pero ¿por qué? ¿Por qué profundizar en uno mismo te lleva a conocer las demás cosas? ¿Acaso hay un fondo común a todo? Las tradiciones de sabiduría responden con un sí rotundo, y articulan diversos conceptos para expresarlo: el Logos griego, el Brahman indio, el Tao de extremo oriente... Pero también hay otra enseñanza más fácil de aprender en el texto de Bodhidharma y en el *Nosce te ipsum*, y es la de confiar y recurrir a la propia razón para descubrir la verdad y orientarse en la vida, lo que podríamos llamar pensamiento autónomo. **En lugar de ello, cuántas veces recurrimos a amigos, familiares y expertos para decidir qué pensar y qué hacer.** Nos mostramos más proclives a valorar la opinión de un desconocido antes que dedicar tiempo efectivo a

indagar en nosotros mismos. Prestamos oídos a cualquier voz antes que a la nuestra. Vamos a cursos, leemos libros, buscamos “maestros” para que nos digan quiénes somos y qué decisiones son las correctas. Intentamos escapar de la incertidumbre buscando fuera una fuente de certeza que ponga fin a nuestras dudas, y sin embargo, parecemos no hallarla nunca. Y es que, cuanto más atención prestamos a otros, menos conscientes somos de nuestra propia capacidad para conocer la realidad y gobernar la vida.

En este sentido, cuánto daño ha hecho y hace un sistema educativo que deposita en el profesor la fuente de la autoridad y del conocimiento, que despoja a los niños de la confianza en su talento, de la conexión con sus auténticos intereses, de su espíritu indagador, de su habilidad para gestionar su tiempo, de su capacidad de pensar, elegir y moverse en libertad. La pedagogía que fundamenta el sistema educativo es una triste caricatura del verdadero potencial del ser humano.

**Sobran docentes, sobran gurús, budas, psicólogos, sacerdotes y filósofos que no creen en la capacidad humana de aprender y pensar por uno mismo.** Falta confianza en el ser humano y en sus capacidades. Solo eso explica ese miedo a la libertad.

**ADA GALÁN**  
Filósofa de EQUÁNIMA  
Artesana de ideas y blogger  
agalan@equanima.org



**“Los docentes de filosofía que se presentan como figuras de autoridad traicionan el legado de Sócrates”**

MARTHA NUSSBAUM

# LOS 15 MEJORES EPITAFIOS DE LOS LECTORES

Os pedimos que nos enviarais vuestros epitafios y lo habéis hecho. ¡Gracias! Son pequeñas frases que recogen toda una manera de entender la vida. Frases que hacen pensar. Aquí puedes ver una selección con los que más nos han gustado.

*“Si sabes cómo vivir, podrás vivirlo todo, incluso la muerte”*

PAULA ORTIZ

*“Apenas caen las hojas del árbol y ya no estoy”*

EDUARDO ROMÁN

*“Aquí te espero”*

ALBANO CRUZ

*“Cinco minutos más...”*

ANTONIO GARCÍA

*“Aquí yace el que hizo lo que quiso”*

ADRIANA VEGA

*“Lo he hecho lo mejor que he sabido”*

CHEMA BALLARIN

*“Al fin soy libre”*

ANDREA CUEVAS

*“Muerte, ya no tengo miedo”*

AITOR TORRES

*“Que me envidien los dioses por haber sido libre, por haber sido feliz... y que finalice ya esta ilusión”*

MAITE VERANO

*“Suelta ya mi mano, estaré bien”*

MARÍA SAN JUAN

*“Yo ya empecé a morir el mismo día en que nací”*

BRUNO CORBEIRAS

*“Luchar y luchar, para al final, siempre perder”*

CECILIA LÓPEZ

*“Tendría que haber besado más”*

GELU JOGLAR

*“No lloráis mi muerte, lloráis vuestra vida sin mí”*

CLAUDIA DE DIOS

*“Y ahora ¿qué le pasará a mi bici?”*

ADRIÁN DÍAZ