



FILOSOFÍA PRACTICA



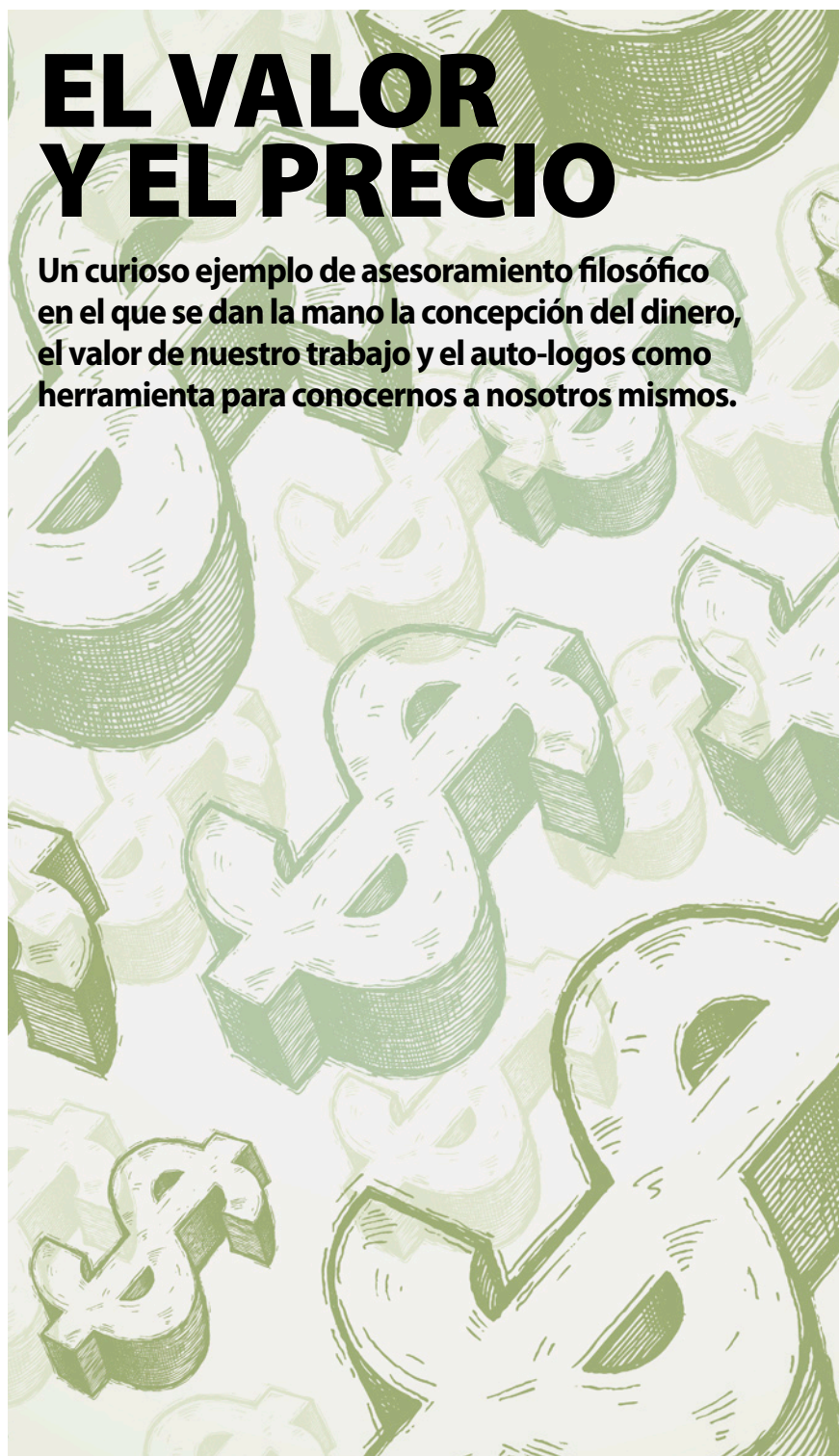
Diálogos inspirados directamente por la realidad, herramientas, técnicas y ejercicios para pensar mejor y aplicar la filosofía a tu vida. Para más info escribe a info@equanima.org

Filósofa: ¿Tienes una pregunta?
Consultante: Sí. ¿Cómo podría hacer para que no me tomen tanto el pelo con el dinero?
F: Bien. Imagina que es otra persona la que te hace esta misma pregunta; ¿qué le dirías?
C: Ummm... Que no tengo respuesta, ¡a mí me pasa lo mismo!
F: De acuerdo. Ahora imagina que eres tú el filósofo y que quieres ayudar a esta persona a pensar por sí mismo; ¿qué pregunta podrías hacerle?
C: ¿Cómo podrías hacer para que la gente valorase tu trabajo igual que hacen con el suyo?
F: Vale. ¿Y cómo podrías hacer para que la gente valorase tu trabajo igual que hacen con el suyo?
C: Creyendo yo en él. Pero es que mi trabajo puede hacerlo mucha gente, por eso a veces siento que la gente no lo valora, lo toman como un *hobby*.
F: Te invito de nuevo a que imagines que otra persona te responde esto mismo que acabas de decir: "Mi trabajo puede hacerlo mucha gente, por eso a veces siento que la gente no lo valora". ¿Qué pregunta podrías hacerle?
C: ¿Sabrías darle valor a tu trabajo?
F: Buena pregunta, ¿y tienes una respuesta?
C: **Sé darle valor pero no ponerle precio.**
F: Interesante esa distinción. Continúa, vuelve de nuevo al papel del filósofo.
C: ¿Podrías ponerle un precio para ver cómo la gente reacciona?
F: ¿Respondes?
C: Sí, pero ¿cómo decirlo si cuando lo dices, la gente no lo ve bien?
F: Intenta convertir eso en una afirmación.
C: **Sí sé ponerle precio, pero no sé cómo decirlo, cómo comunicarlo.**
F: De nuevo, ponte en el lugar del filósofo, es otra persona la que te da esta respuesta: "Sé ponerle precio a mi trabajo pero no sé cómo comunicarlo". ¿Qué le preguntarías?

EN LA CONSULTA

EL VALOR Y EL PRECIO

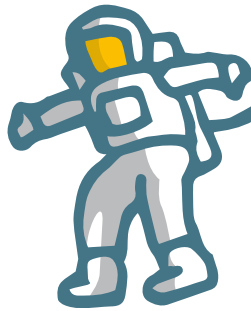
Un curioso ejemplo de asesoramiento filosófico en el que se dan la mano la concepción del dinero, el valor de nuestro trabajo y el auto-logos como herramienta para conocernos a nosotros mismos.



Por **ADA GALÁN** Filósofa y cofundadora de Equánima
agalan@equanima.org @AdaGalan

C: ¿Por qué te cuesta tanto hablar de dinero?
F: Bien. Intenta responder.
C: No sé...
F: Tómate tu tiempo.
C: Porque no quiero comprometer a nadie cuando me da a entender que no puede pagar.
F: De nuevo, pregúntate.
C: ¿Cómo puedes no hacer caso a esas palabras que niegan el valor de tu trabajo?
F: Responde.
C: No lo sé, tengo miedo a que la gente piense que me estoy enriqueciendo o aprovechando de ellos.
F: Vuelve a asumir el papel de filósofo.
C: ¿Por qué tienes ese miedo?
F: Bien. ¿Puedes responder?
C: Porque a lo mejor voy a ver cosas que me van a hacer despiadado y no quiero llegar a ese punto.
F: Imagina que escuchas esa respuesta y...
C: ¿Cuando dices despiadado quieres decir a no confiar y conectar nunca más con nadie?
F: Adelante.
C: **Sí, a ver solo lo material, por encima de mis principios.**
F: Bien. Continúa un poco más.
C: ¿Te sientes atacado cada vez que te encargan un trabajo? Sí, porque es una batalla moral en mi interior: otra vez voy a tener que luchar por el precio de una cosa.
F: Y cuándo llega el momento de cobrar un trabajo, ¿cómo te sientes?
C: Mal...
F: Intenta describir cómo sientes el cuerpo.
C: Me siento nervioso, tiemblo...
F: ¿Sientes que vas a hacer algo malo?
C: Sí. Y no quiero aprovecharme de nadie.
F: Al cobrar a la gente por tu trabajo, ¿te aprovechas de ellos?
C: Sí... en cierto modo.
F: ¿Cómo sería cobrar por tu trabajo sin aprovecharte?
C: Sería cobrar lo que es justo.
F: ¿Y cómo se establece el precio justo?

EJERCICIO FILOSÓFICO



VER PEQUEÑOS LOS PROBLEMAS

C: Lo que cuestan los materiales más la mano de obra. Lo primero lo fija el mercado, lo segundo hay unas tarifas en el sector que son las que adopto. Pero es que, aun así, ¡el cliente no lo ve justo!

F: ¿Y es él quien determina lo que es justo?

Silencio.

F: ¿Crees que es él quien se intenta aprovechar de ti?

C: Sí, puede ser. Y yo no quiero ser como ellos. No quiero ver lo material por encima de mis principios. No quiero ser mezquino y pelear por dinero. Pero entonces la gente no te respeta ni valora tu trabajo. Solo les importa el dinero.

F: Ok. Parece que tienes una teoría filosófica particular sobre el dinero y sobre las relaciones en torno a él. En primer lugar, en tu concepción no pareces asociar nada positivo al dinero, de hecho encarna cosas que odias: la mezquindad, el materialismo... En segundo lugar, identificas el hecho de cobrar por tu trabajo con una agresión o abuso. Esto es algo curioso que se manifiesta con fuerza y merece nuestra atención. También distingues entre precio y valor, y, por último, parece que asignas un papel fundamental al otro en la determinación de lo que es justo. Si te parece, vamos a examinar en detalle una situación concreta que hayas vivido para clarificar tu concepción o teoría en torno al dinero y así examinarla críticamente.

CLAVE DE INTERPRETACIÓN

Este diálogo muestra el proceso real de asesoramiento filosófico. En la primera parte, se utiliza la **técnica de auto-logos**, con la que se facilita que sea el propio consultante quien asuma el poder de hacer las preguntas. En la segunda, se **desvela un patrón** de comportamiento, emoción y pensamiento en torno al tema. Finalmente, se propone al consultante indagar en él, no para averiguar su causa (lo que sería más bien tarea de la psicología), sino para **examinar y comprender la concepción del mundo** o filosofía de vida que está expresando.

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 Búscanos en twitter y en facebook.

S iéntate o tumbate, como te resulte más cómodo, y serena tu mente durante unos segundos (puede ayudarte hacer unas cuantas respiraciones profundas). Visualízate a ti mismo tal y como te verías desde el techo: tu postura, la habitación en la que estás... Extiende ahora esta visión desde arriba al resto de tu casa y, poco a poco, a lo que la rodea: otros pisos con gente deambulando por ellos, quizá un jardín... No tengas prisa. Imagina que ves tu casa o edificio desde lo alto y ve lentamente ampliando este **zoom inverso** e incluyendo cada vez más terreno: las calles de tu barrio, el campo o la ciudad... Tú conoces tu entorno, recréalo en tu imaginación, como si fueras un

Recrea tu entorno en tu imaginación como si fueras un pájaro que asciende cada vez más alto

pájaro que lo sobrevuela y asciende cada vez más alto. Observa como todo se hace más y más pequeño. Los sonidos se pierden, las poblaciones parecen ahora hormigueros, los coches de Liliptut. Surgen ante tus ojos las montañas, los ríos y embalses, el mar. No hay prisa. Contempla esta vista privilegiada. Pronto los continentes se definen sobre los océanos. La Tierra aparece completa ante tus ojos. El planeta luce azul en perfecto silencio, rodeado de una inmensa negrura moteada

“Si pudiéramos conseguir que nuestros dirigentes políticos celebraran una cumbre en el espacio, la vida en la Tierra sería muy distinta; después de haber visto las cosas a lo grande ya no puedes seguir viviendo de la misma manera”

EDGAR MITCHEL

TRIPULANTE DEL APOLLO 14

de estrellas. Mira la Luna, la hermosa Luna, que cambia cada mes al girar en su órbita y continúa el viaje a tu ritmo. La velocidad varía a tu gusto y puedes detenerte cuando quieras. Uno a uno, verás los planetas del sistema solar hacer su aparición: el rojizo Marte, los anillos de Saturno... La Tierra se pierde entre las estrellas y se convierte en un insignificante punto de luz. Sigue recorriendo el espacio. Si quieres, detente para

contemplar la belleza de la Vía Láctea, plagada de estrellas. Es solo una de entre los miles de millones de galaxias que existen. ¿Puedes imaginarlo? Mira a tu alrededor y sumérgete en la inmensidad de un espacio infinito. Cuando lo desees, regresa a casa.

Con demasiada frecuencia, nuestras preocupaciones y miedos nos encierran en una visión estrecha de la realidad. Desde esta perspectiva egótica, los problemas se ven enormes y escapar de la an-

gustia parece imposible. Este ejercicio, practicado con variaciones desde la Antigüedad por diferentes escuelas filosóficas como la estoica y la epicúrea, te provee de un punto de vista más amplio y te aporta serenidad. Ser capaz de adoptar un punto de vista cósmico

o de conjunto, resituarse en el Todo, te hace sentir de manera diferente. La preocupaciones cotidianas resultan insignificantes, las ambiciones humanas, absurdas; incluso la muerte individual, parece más asumible. Para los filósofos antiguos, contemplar el universo era una forma de terapia que acalla los miedos y deseos del ego: “Conseguirás un campo más ancho al desahogo de tu espíritu, con abarcar en tu mente todo este mundo”, Marco Aurelio.

A diferencia de Marco Aurelio o Epicuro, que solo podían realizar este ejercicio mediante un vuelo de su imaginación, nosotros disponemos de otros

recursos para animar esta antigua práctica:

■ The Know Universe: <http://www.youtube.com/watch?v=17jymDn0W6U> Espectacular y fidedigna reconstrucción informática que muestra un viaje desde el Himalaya hasta los límites del universo conocido. Más de 12 millones de visitas en YouTube.

■ Web del telescopio espacial Hubble: www.hubblesite.org y de la Nasa www.nasa.gov

■ Series documentales de Brian Cox *Wonders of the Solar System* y *Cosmos* de Carl Sagan. Como dice Jules Evans: “Ver el Cosmos de Sagan es

una experiencia tan emocional como intelectual, una meditación comparable a las de Marco Aurelio, que nos

Este ejercicio, practicado por estoicos y epicúreos, te da un punto de vista más amplio y te aporta serenidad

sitúa ante unas vistas inmensas del tiempo y el espacio, calma nuestras angustias y silencia de admiración nuestros espíritus”.

■ Para conocer otras referencias filosóficas y literarias ligadas a este ejercicio, puedes leer el texto de Pierre Hadot “La mirada desde lo alto y el viaje cósmico” en *No te olvides de vivir*, Siruela, Madrid, 2010, o *Heráclito y el arte de la contemplación cósmica*, de Jules Evans, *Filosofía para la vida*, Grijalbo, Barcelona, 2013.

ADA GALÁN
Filósofa EQUÁNIMA
[@AdaGalan](https://twitter.com/AdaGalan)
agalan@equanima.org