

¿Por qué voy a la filósofa?

A cada cuál según sus necesidades

Carlos Marx

El ser humano disfruta su vida tanto como la sufre. Disfrutar y sufrir son una constante en cualquier ser vivo. Sin embargo las personas no sólo experimentamos, además pensamos sobre qué nos proporciona placer y sobre qué nos causa sufrimiento. Durante dicha reflexión analizamos los diversos elementos –placer y dolor- e intentamos evitarlos, conservarlos o simplemente convivir con ellos. Además de experimentar y reflexionar, las personas aprendemos de las circunstancias que configuran nuestro periplo vital, pues el aprendizaje tiene como finalidad nuestra supervivencia. Aprendemos a gestionar problemas de forma autónoma y en colaboración, según la situación valoramos si podemos ocuparnos en soledad o buscamos apoyos proporcionales.

Ante dificultades y obstáculos formulamos una serie de preguntas que nos sirven de diagnóstico para trazar un plan con alternativas. Las primeras preguntas que nos planteamos son: ¿qué me pasa?, ¿puedo solucionarlo?, ¿necesito ayuda y de quién? Una de las múltiples definiciones del concepto “problema”: es aquello que tiene solución. A continuación propongo un cuadro con algunos ejemplos, donde se muestran los tipos de problemas y las posibles soluciones a través de profesionales:

¿Qué me pasa?	
<i>Problema</i>	<i>Profesional (solución)</i>
Salud física	Fisioterapia, Medicina General...
Salud mental	Psicología, Psiquiatría, Neurología...
Salud social	Educación social, Trabajo social, Política...
Salud ambiental	Biología, Salud Ambiental, Geología...
Legal	Derecho, Empresariales, Económicas...
Logística doméstica	Electricidad, fontanería, albañilería...
Y otros	

¿Puede usted pensar en otros problemas y la profesión que trata de solucionarlos?, ¿cuáles?, ¿algunos profesionales pueden gestionar diferentes problemas de otras áreas?, ¿considera que existe cooperación entre diferentes profesionales para la misma problemática?, ¿qué ventajas e inconvenientes existen en la interdisciplinariedad?

Respecto a otro tipo de problemas y profesionales vinculados a ellos, es conveniente recordar que la forma de relacionarnos con el mundo y nuestras características especiales como seres humanos favorecen la proliferación de una problemática peculiar, a saber, aquella que se conecta con nuestra existencia y la reflexión sobre ésta.

A continuación mostraré el fenómeno en el que nuestra mente y sus retos son estudiados y tratados por diversos profesionales, según aparezcan dichos retos se dan distintas respuestas. Se encuentran las “dificultades mentales hostiles hacia nuestro bienestar” son aquellas que nos imposibilitan un equilibrio entre nuestros proyectos, relaciones y nuestras habilidades, potencialidades y talentos. Dichas dificultades se dividen en psicológicas, neurológicas y filosóficas. El criterio que se aplica en esta categorización es el perfil profesional que responde a cada una de ellas.

- A) *Las psicológicas.* La Organización Mundial de la Salud (OMS) comenta que el término trastorno mental “se caracteriza por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, la conducta y las relaciones con los demás. Entre ellos se incluyen la depresión, el trastorno afectivo bipolar, la esquizofrenia y otras psicosis, la demencia, las discapacidades intelectuales y los trastornos del desarrollo como el autismo”.
- B) *Las neurológicas.* La OMS define el trastorno neurológico como “enfermedades del sistema nervioso central y periférico, es decir, del cerebro, la médula espinal, los nervios craneales y periféricos, las raíces nerviosas, el sistema nervioso autónomo, la placa neuromuscular, y los músculos”. Ejemplos: “la epilepsia, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, enfermedades cerebrovasculares, la migraña y otras cefalalgias, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, las infecciones

neurológicas, los tumores cerebrales, las afecciones traumáticas del sistema nervioso tales como los traumatismos craneoencefálicos, y los trastornos neurológicos causado por la desnutrición”.

C) *Las filosóficas*. Son aquellas cuyas causas son existenciales (cómo nos definimos, qué tipo de mundo deseamos para convivir y qué esferas de acción llevamos a la práctica) y vinculadas con el significado que se le otorga al sentido de la vida. Sus consecuencias afectan al pensamiento y a las relaciones con otras personas. Ejemplos: problemas filosóficos, confusión conceptual y dilemas éticos.

Los problemas filosóficos son aquellos que dificultan nuestros procesos de pensamiento, diálogo y acción; además afectan a toda la humanidad –de cualquier lugar y/o época- y se articulan con las diferentes creencias e ideas que tenemos sobre la realidad (Cosmología, Metafísica...), el conocimiento y la acción humana (Ética, Política y Estética); y tratamos de dar respuesta con nuestro propio sistema filosófico.

La confusión conceptual se caracteriza cuando los términos que utilizamos habitualmente distorsionan nuestro pensamiento y por tanto nuestras acciones porque sus definiciones no son claras, incompletas o incorrectas; y/o la aplicación de dichos términos en la situación elegida es inadecuada.

Los dilemas éticos implican un conflicto entre los distintos valores que defendemos, ante una circunstancia que nos genera duda e impide tomar decisiones, pues sus consecuencias son similares sean positivas o negativas.

La profesión vinculada con la última categoría es la Filosofía y los profesionales que nos dedicamos a este tipo de servicios somos filósofas y filósofos. Por otro lado, la persona que decide tener un apoyo de una filósofa (persona que ama pensar tanto en soledad como en compañía; crea acciones y obras para que otras personas optimicen su pensamiento y desea mejorar su músculo del pensamiento a diario) para gestionar una “dificultad mental filosófica hostil hacia nuestro bienestar”, la denomino “filopensante” (persona que ama pensar y desea mejorar su músculo del pensamiento, no necesariamente todos los días). ¿Qué significa “ama pensar”? Conoce el proceso de pensamiento y disfruta experimentándolo. ¿En qué consiste “mejorar el músculo del

pensamiento”? Conocer el proceso del pensamiento; identificar las habilidades del pensamiento; reconocer las dificultades en la aplicación de las habilidades del pensamiento y elaborar un plan de acciones para gestionar dichas dificultades.

En numerosas ocasiones he dialogado con personas con “dificultad mental filosófica hostil hacia su bienestar”, dicha hostilidad les causa parálisis en la toma de decisiones y/o elegir erróneamente alternativas y/o desconocer qué les sucede. Cuando se clarifica con ellas, es decir, se piensa de forma cooperativa sobre dichos elementos, la primera reacción es de alivio, posteriormente, se conceptualiza su problema y se buscan posibles soluciones. Por tanto, cuando surgen ese tipo de obstáculos, podemos si lo vemos necesario, contar con el apoyo de una filósofa. ¿Alguna vez ha tenido esa circunstancia pero desconocía quién podía colaborar con usted? Ahora ya tiene una breve aproximación sobre la problemática filosófica y el papel de las personas que nos dedicamos a la Filosofía. Aprender a pensar mejor es una tarea compleja que permite a las personas hacer tangible sus diferentes concepciones de bienestar y gestionar aquellas dificultades vinculadas con los problemas filosóficos, aclaración conceptual y dilemas éticos. Éstas son algunas razones sólidas y coherentes para visitar en alguna ocasión a una filósofa, ¿se atreve a intentarlo?

Carmen Bengoechea Bernal