

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE HUMANIDADES y CIENCIAS SOCIALES

LICENCIATURA EN FILOSOFÍA E HISTORIA DE LAS IDEAS

**Adaptación e implementación del gimnasio filosófico del proyecto BOECIO,
para el ejercicio reflexivo, de pensamiento crítico y del gobierno
de las pasiones, con la intención de reconocer las competencias
socioemocionales de las personas en proceso de rehabilitación
por drogas y alcoholismo del Centro 24 Horas AA Llegando a Casa**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADOS EN FILOSOFÍA E HISTORIA DE LAS IDEAS

P R E S E N T A N

RAMSÉS EDUARDO CARREÓN SÁNCHEZ

CARLOS DANIEL HERRERA CRUZ

DIRECTOR

LIC. RAÚL GUADARRAMA ORTIZ

CODIRECTOR

DR. JOSÉ BARRIENTOS RASTROJO

Ciudad de México, febrero de 2026.

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS[©]

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

Agradecimientos

“Ningún deber es más urgente que el de dar las gracias.”

Séneca, Cartas a Lucilio, Carta 81.

Carreón Sánchez Ramsés Eduardo

A todos aquellos a quienes amo:

Mis padres, quienes me apoyan en todo lo que la vida me presenta y me formaron.

Mi esposa, la persona que me acompañará por el resto de mis días y me permitió ser padre.

Mi hija, quien me está enseñando lo que es el amor incondicional y a jamás rendirme.

A cada uno de mis amigos, quienes son la familia que elegí en el camino.

Herrera Cruz Carlos Daniel

A mi madre, pilar de mi vida y ejemplo de fortaleza, por su amor y apoyo incondicional.

A mi hermano, compañero de vida, por su presencia y lealtad constantes.

A mi padre, a la distancia, por su acompañamiento y enseñanzas.

Agradecemos especialmente a los servidores y padrinos del Centro de ayuda 24hrs. A.A. Jóvenes fraternidad, dirigidos por el padrino Raúl; a Octavio Valadez quien sin su apoyo constante no podríamos haber concluido esta investigación; al *Seminario Permanente de Consultoría filosófica y Prácticas filosóficas* dirigido por el Prof. Lic. Raúl Guadarrama Ortiz, que nos formó como practicantes filosóficos, así como a nuestro codirector Dr. Barrientos Rastrojo que nos permitió ser parte del *proyecto BOECIO*.

Filosofía, BOECIO y A.A.

(Adaptación e implementación del gimnasio filosófico del proyecto BOECIO, para el ejercicio reflexivo, de pensamiento crítico y del gobierno de las pasiones, con la intención de reconocer las competencias socioemocionales de las personas en proceso de rehabilitación por drogas y alcoholismo del Centro 24 Horas A.A.)

Introducción

Capítulo 1. Práctica Filosófica y prácticas filosóficas

1.1. La Práctica Filosófica

1.1.1. Transformación de los espacios

1.1.2. Sócrates, el diálogo y la mayéutica

1.1.3. Leonard Nelson y el diálogo socrático

1.2. El concepto de Práctica Filosófica

1.3. Criterios que fundamentan la práctica filosófica

1.3.1. Síntesis fundacional

1.4. La defensa de las prácticas filosóficas

1.4.1. La falacia teórica

1.4.2. Hacia una defensa académica: el giro copernicano en el giro práctico

1.5. Las prácticas filosóficas pertinentes a la Práctica Filosófica

Capítulo 2. BOECIO

2.1. ¿Qué es la Filosofía Aplicada Experiencial?

2.1.1. Filosofía Aplicada Experiencial

2.1.2. Objetivos y resultados

- 2.1.3. Depuración de contenidos veritativos
- 2.1.4. Actitud del filósofo en el ámbito aplicado
- 2.2. ¿Qué es BOECIO?
- 2.3. Antecedentes
 - 2.3.1. ¿Reinserción social?
- 2.4. Gimnasio filosófico BOECIO
 - 2.4.1. La otredad
 - 2.4.2. Rol del filósofo en el gimnasio filosófico
 - 2.4.3. Aplicación del gimnasio filosófico BOECIO
 - 2.4.3.1. Sesiones de introducción y sociabilidad
 - 2.4.3.1.1. Sesión 1: Presentación
 - 2.4.3.1.2. Sesión 2. Talleres de tiempo y *memento mori*
 - 2.4.3.1.3. Sesión 3. Taller de sociabilidad
 - 2.4.3.2. Sesiones de gobierno sobre las pasiones
 - 2.4.3.2.1. Sesión 1. Gobierno sobre las pasiones y *enkrateia*
 - 2.4.3.2.2. Sesión 2. *Diakrisis*
 - 2.4.3.2.3. Sesión 3. *Prosoche*
 - 2.4.3.2.4. Sesión 4. Visión cósmica o vision from above
 - 2.4.3.2.5. Sesión 5. *Praemeditatium malorum*
 - 2.4.3.2.6. Sesión 6. Pérdidas reales o *gymnastike*
 - 2.4.3.2.7. Sesión 7. Aceptación, humildad y escucha (*akroasis*)
 - 2.4.3.2.8. Sesión 8. Caídas y desaliento
 - 2.4.3.3. Sesiones de pensamiento crítico
 - 2.4.3.4. Sesiones finales

Capítulo 3. Adaptación e implementación del gimnasio filosófico del proyecto BOECIO en Centros de ayuda 24 hrs. A.A.

3.1. ¿Qué es A.A.?

3.1.1. Antecedentes: los comienzos de A.A.

3.1.2. El enunciado (para la realidad social)

3.1.3. Doce pasos, doce tradiciones: “Las doce tesis de A.A.”

3.1.4. Síntesis operativa de A.A.

3.2. Una posibilidad de similitudes entre A.A. y BOECIO

3.3. Locación a incidir. Descripción de Ecatepec: violencia, drogas y alcohol

3.3.1. ¿Qué son los centros 24 hrs.? Objetivo: contención y desintoxicación física y mental

3.4. BOECIO en centros 24 hrs.

3.4.1. Plan de trabajo, experiencias, retos y dificultades en centros 24 hrs. A.A., anexos

3.4.2 Desarrollo experiencial del gimnasio filosófico en Centros 24 hrs. A.A.

4. Anexo

4.1. Descripción de las sesiones del gimnasio filosófico

4.1.1 Sesión 1. Taller de sociabilidad. Pt. I

4.1.2. Sesión 2. Taller de sociabilidad. Pt. II

4.1.3. Sesión 3. Filosofía como entrenamiento vital / Taller de *memento mori*

4.1.4. Sesión 4. Taller *memento mori* Pt. 2

4.1.5. Sesión 5. Taller *enkrateia*

4.1.6. Sesión 6. Taller *diakrisis* Pt. 1. Distinguir lo que depende de nosotros y lo que no

4.1.7. Sesión 7. Taller *diakrisis* Pt. 2. Distinguir lo que depende de nosotros y lo que no

4.1.8. Sesión 8. *Premeditatio malorum* / *gymnastike*

4.1.9. Sesión 9. Taller *prosoche*

4.1.10. Sesión 10. Taller Visión cósmica

4.1.11. Sesión 11. Taller *akroasis*: aceptación, humildad y escucha

4.1.12. Sesión 12. Cierre del Gimnasio Filosófico: caídas y desaliento /
recapitulación - taller de cierre

Conclusión

Introducción

La Práctica Filosófica [...] es la consecuencia lógica de una tendencia filosófica que hace hincapié en la vertiente práctica de la teoría (Arnaiz, 2007, p. 172).

En la actualidad la filosofía ha recuperado una vertiente práctica, esto es, desde sus orígenes se ha ocupado de la búsqueda de sentido y ha desarrollado ideas significativas que tejen un entramado de redes de relaciones, que nos ayudan a entender y a interactuar con la naturaleza, con otros seres humanos y con la cultura. A partir de la década de los ochenta del siglo pasado surgió un nuevo enfoque en los esfuerzos filosóficos. Gerd Achenbach dio pie a generar este nuevo enfoque de la mano de la consultoría filosófica, seguido de algunos jóvenes filósofos de los Países Bajos que extendieron el uso de los diálogos socráticos propuestos por Leonard Nelson en los años mil novecientos veinte –posteriormente perfeccionados por Gustav Heckmann en los sesentas–, fuera del ámbito educativo y aplicada en grupos y organizaciones.

Posteriormente, Gabriel Arnaiz (2007) fue uno de los primeros en realizar un estado del arte, con la virtud de que en su trabajo nos lleva a través de un recorrido histórico de los inicios de las prácticas filosóficas hasta el 2007. Por su parte, el canadiense Lou Marinoff (2001) presentó una división extensa respecto de estas, y en quien Arnaiz se basó. Brenifier (2011) agrega una serie de talleres que amplían el espectro de las prácticas que pueden realizarse. El trabajo más actualizado y completo hasta ahora lo realizaron Barrientos y Sumiacher (2024), quienes compilaron y dirigieron la última actualización en su obra colectiva *La filosofía en movimiento*, respecto de las prácticas filosóficas realizadas a nivel mundial.

Barrientos y Sumiacher (2024) desarrollan una exposición completa de las tendencias actuales que se desprenden de las prácticas filosóficas más conocidas o difundidas, al menos en nuestra región, aunque ellos advierten que la filosofía tiene una gran vitalidad, y las y los filósofos tienen

una gran creatividad que les impregnan dinamismo, generando nuevas prácticas o ayudando a evolucionar las ya existentes.

Las cinco prácticas más reconocidas son: el café filosófico, la filosofía para niños, la consultoría filosófica, los talleres filosóficos y la filosofía para organizaciones, que forman un conjunto de actividades cuyo objetivo es fomentar una visión filosófica desde diversos ámbitos para practicar el filosofar en espacios que comúnmente no son filosóficos, o no pretenden serlo. La orientación que se desarrolla en todas las prácticas filosóficas hunde sus raíces en el filosofar de Sócrates. Las prácticas filosóficas son diálogos socráticos donde la función mayéutica nos acerca al des-ocultamiento o desvelamiento de cuestiones fundamentales. De estas cinco prácticas, los talleres permiten ampliar el espectro de actividades que pueden realizarse de una forma más profunda y eficaz.

Para que estas prácticas filosóficas puedan llevarse a cabo y se filosofe son necesarias la plena disposición y la consciencia de los participantes, orientados por el practicante filosófico durante las actividades realizadas, porque la reflexión y la acción con base en actitudes y habilidades filosóficas se vuelven fundamentales. El participante como sujeto activo, y no pasivo, es el actor principal durante la puesta en escena del filosofar, durante el taller filosófico, cada uno de los participantes se ven confrontados por el filósofo practicante, quien constantemente pregunta e interpela para poner en juego la reflexión y cuestionar las creencias, preconcepciones y examinar sus razonamientos.

Las prácticas filosóficas (PF) tienen como objetivo central el desarrollo del pensamiento lógico, la reflexión y el análisis racional, de forma tal que a través del ejercicio continuado de ellas, los participantes y el filósofo asesor comprendan y profundicen en los aspectos epistemológicos, ontológicos y educativos que propician el desarrollo humano en el más alto grado posible.

Una práctica filosófica implica, entonces, la movilización, el pensamiento, la interacción, la depuración de las estructuras filosóficas de las personas y, por ende, su transformación. La práctica filosófica trabaja reflexionando y analizando los marcos de creencias ya presentes, los cuales pretende hacerlos conscientes para habilitar nuevas operaciones y permitirse transformarse a sí mismo. Y aún más, gestar el uso del pensamiento crítico y desplegar las herramientas lógicas y metodológicas que propicien personas más reflexivas, críticas, que ejercitan sus facultades racionales. Las prácticas filosóficas buscan generar una experiencia en uno mismo y en el otro, lo que implica poner en acción los principios que operan en las personas y grupos, desde sus intuiciones y acciones concretas, mediándolo con el discurso. Como lo menciona el Centro Educativo para la Creación Autónoma en Prácticas Filosóficas (CECAPFI, 2025) en su página web: “Una práctica filosófica es la puesta en escena de la filosofía. Esta implica la movilización, pensamiento, interacción, transformación e intercambio con las estructuras filosóficas de las personas” (párr. 1).

Queda patente que las PF implican el ejercicio filosófico siempre con miras a la profundización del conocimiento, en consonancia con la otredad. De tal forma que, el filósofo práctico que lleva a cabo talleres, comunidades, cafés, en suma, realiza la aplicación práctica y experiencial de la filosofía con los asistentes mediante actividades que promueven el desarrollo del filosofar en todos los ámbitos de su vida, y generar con ello la transformación de su filosofía de vida como resultado de dichas actividades.

Ello implica el acto de preguntar, o académicamente hablando el desarrollo del *diálogo socrático*. Los cimientos se trasladan al mismo Sócrates, quien en su forma de accionar colocaba en un territorio de incertidumbre la sapiencia o conocimientos que un sujeto posee, o mejor dicho, que ha construido (sea o no conscientemente) en su cotidianeidad, de tal manera que lo que se pretende es rescatar tal forma de incidir, para generar que los asistentes a un taller o sesión de

práctica filosófica desarrollen habilidades del pensamiento que bajo otras circunstancias quizás no sean posibles, y así puedan gobernar sus emociones y pasiones ante ellas, para que se decanten en un actuar determinado por la razón y juicios fundamentados.

Así bien, la pretensión de la práctica filosófica es la claridad de pensamiento y, con ello, que los participantes en los talleres aprendan a conducirse conforme a los procesos de pensamiento que nos hacen comprender e interpretar el mundo, realizando una apropiación metacognitiva del proceso de conocimiento y de la forma en que nuestro pensamiento lo adquiere de manera continua, para acceder progresivamente a una comprensión más profunda y más compleja del ser humano, y también de la pluralidad de respuestas inferidas que se pueden generar a partir de los procesos colectivos de reflexión y análisis. Tal es el trabajo que se propició entre los grupos de A.A. a los que nos acercamos para adaptar el gimnasio filosófico.

Como filósofos, llevamos a cabo el *gimnasio filosófico*, entendido como una práctica filosófica que implica, a su vez, una metodología. Podemos afirmar que es pertinente nombrarla como filosofía aplicada, porque desde la planeación pudimos reflexionar y concientizarnos respecto de las implicaciones que conlleva participar en esta forma de filosofar, y su posible impacto en cada uno de los asistentes, con plena conciencia que se aplica en espacios lejos de las academias, de las aulas de clase, o de cualquier lugar tradicionalmente académico.

Por lo que, el gimnasio filosófico nos hizo conscientes de las mediaciones necesarias para aplicarlo, lejos del elitismo intelectual, en espacios de tratamiento del alcoholismo y de adicciones, en los que se pudo incidir de sobremanera en el propio conocimiento de los participantes, de sus circunstancias, creencias y valoraciones, propiciando en las personas participantes un actuar y accionar más reflexivos, empoderándolos (*enkrateia*) para actuar, capacidad que les ha sido negada

a muchos que no participan de los espacios privilegiados llamados academias universitarias, debido a las condiciones socioculturales de desigualdad y marginación que aún subsisten en nuestras sociedades, lo que decanta en el beneficio de unos pocos y en detrimento de muchos otros.

Esto propicia que los sujetos asistentes al gimnasio filosófico, en nuestro caso, personas con adicciones al alcohol y drogas, quienes viven un periodo de privación de su libertad de manera no voluntaria, se enfrenten a situaciones que no han experimentado, en las que su forma de razonar cotidiano se ve confrontado por ellos mismos, al reflexionar sobre sí, dando como resultado que su pensamiento puede ser transformado, sus creencias examinadas y purgadas, y sean capaces de contemplar críticamente sus comportamientos para modificarlos.

El impacto que el gimnasio filosófico suscitó en los participantes ha sido objeto de análisis para dar como resultado la presente investigación. Nuestro análisis fue primordialmente cualitativo, por medio de una constante reflexión crítica sobre el trabajo filosófico realizado en los anexos, durante un periodo de doce sesiones, distribuidas en un periodo aproximado de cuatro meses; por otra parte, las conclusiones cuantitativas aún no han sido determinadas, ya que, hasta este momento, el trabajo realizado no ha terminado y está a cargo del Dr. José Barrientos Rastrojo.

Al inicio del gimnasio filosófico se comparte a los asistentes un test proporcionado por José Barrientos, utilizado por el proyecto BOECIO, el cual se aplica al grupo con el que se incide, así como a un grupo de control, el cual no participa en el gimnasio filosófico. Estos test son cuantificados por el Dr. Barrientos, y ya que hasta el momento no hemos finalizado con pormenores relacionados al material usado, así como los registros y memoria de las pruebas tanto textuales como fotográficas, son la razón por lo que estos resultados serán expuestos posteriormente, continuando la participación de quienes aquí escribimos.

La presente tesis aporta en el primer capítulo una definición de Práctica Filosófica, una muestra histórica de sus exponentes, las metodologías más reconocidas y los fundamentos esenciales para ello por medio de la exposición de los principales filósofos prácticos y de las prácticas que han puesto en marcha. Nuestra exposición comienza con un contexto que se remonta hasta mil novecientos veinte con Leonard Nelson, y también menciona la década de mil novecientos setenta con Mathew Lipman, momento en el cual podemos observar el germen de lo que una década posterior sería el inicio y ascenso de un ámbito aplicado de la filosofía con Gerd Achenbach; para que tras la exposición de estas ideas, se realice una crítica tanto a las filosofías que sólo apremian la razón y no la aplicación de los razonamientos enarbolados por ella, así como (a reserva de toda crítica que pueda devenir a tal labor) determinar la posibilidad de aseverar por qué se trata de un quehacer filosófico.

Para ello, es menester tomar en cuenta que se trata de una rama filosófica que se genera a partir de una filosofía aplicada, que no se centra prioritariamente en terrenos racionales, en relación a teorías y ensayos o tratados, como sí lo han hecho las academias, instituciones y universidades a lo largo de su discurrir histórico, así como la mayoría de pensadores y filósofos. Por lo cual, se hace hincapié que, no se deja de lado o se menosprecia la importancia del ámbito teórico.

En el capítulo dos, previo a realizar la explicación sobre qué es y qué implica el proyecto BOECIO, realizamos una explicación sobre la Filosofía Aplicada Experiencial, toda vez que se trata del fundamento metodológico del citado proyecto y del gimnasio filosófico, así como de toda su labor realizada.

Posteriormente explicamos qué es el proyecto BOECIO, en tanto se trata de todo un quehacer que ha innovado en el ámbito de la Práctica Filosófica, al grado de poseer una metodología propia que lo distingue dentro de esta rama filosófica, y que lo ha posicionado en España y en distintos países a lo largo del mundo. Como se mencionó, poniendo en práctica un método elaborado con

base en la Filosofía Aplicada, mismo que se lleva a cabo con personas privadas de su libertad, principal e inicialmente en prisiones, pero expandiéndose a otros ámbitos en los que la contención por medio del confinamiento en espacios determinados que les niega su liberación física o corporal es patente.

El gimnasio filosófico pone en práctica las enseñanzas de distintos filósofos pertenecientes a la corriente filosófica del estoicismo, con el propósito de desarrollar habilidades del pensamiento, gracias a la metodología elaborada por el filósofo español José Barrientos, director y fundador del proyecto BOECIO y la plataforma BOECIO, pretende llevar a cabo talleres que integran las enseñanzas estoicas, con las que bajo una metodología propia de la filosofía aplicada se lleva a cabo el *gimnasio filosófico*, con el cual se realiza una labor con P.R.E.Sos (Personas en Riesgo de Exclusión Social).

El objetivo del gimnasio filosófico es desarrollar las habilidades del pensamiento en los participantes de los talleres, con relación al gobierno sobre las pasiones, el pensamiento crítico y la sociabilidad, para que les permitan reflexionar, al concientizar sobre sí mismos, su realidad y su ser, con la finalidad de que logren una des-inserción social, más allá de una re-inserción, y llegar a un estado de un *bien-estar* en contraposición al estado de *bienestar* instrumentalizado y utilitario propio de las sociedades contemporáneas reificadas (Barrientos, 2023).

En el capítulo tres, nuestro objetivo fue analizar las experiencias suscitadas en sesiones que ponen en práctica la metodología del proyecto BOECIO en Centros de ayuda 24 hrs. A.A. (Anexos), llevadas a cabo con personas con adicciones al alcohol y drogas, al implementar y adaptar el gimnasio filosófico, por medio del desarrollo de virtudes éticas y dianoéticas, en torno a un trinomio estoico: *physis*, *ethos* y *logos*, además de habilidades como el pensamiento crítico, la reflexión y el gobierno de las pasiones; para que puedan ser conscientes de qué manera, de ser así el caso, la filosofía pudo incidir en ellos y nos sea posible construir una reflexión crítica acerca del

ejercicio filosófico que se realizó con personas privadas de su libertad y en riesgo de exclusión social, así como del impacto que pudo o no tener en cada persona.

Las circunstancias socioculturales y económicas que se viven actualmente en México, particularmente en el Estado de México, en zonas periféricas como lo es Ecatepec de Morelos, permiten reconocer y cuestionar las implicaciones que de este contexto devienen, como ejemplo de ello la violencia e inseguridad, riesgos latentes que experimentan las personas que aquí radican, que decantan tanto en perder su libertad, como la reincidencia en aquellas que lo han vivido, es por ello que esta labor filosófica tiene que ser llevada a cabo.

Se muestra como algo de suma importancia: el análisis, las reflexiones, síntesis y conclusiones obtenidas; además de la intención de acompañar a los sujetos que se ejercitan en el desarrollo de habilidades del pensamiento, autogobierno y sociabilidad en el gimnasio filosófico, el cual es transversal a su proceso de rehabilitación por dependencia de drogas y alcohol, y que de tal forma, incida en sus razonamientos, juicios y actitudes para que tengan la claridad y autonomía de prevenir el riesgo de su exclusión social y su privación de la libertad o reincidencias.

Dejamos en manos de cada lector, la validez de lo expuesto en esta investigación. Está en sus manos criticar y con ello ayudar al gran conglomerado de prácticas filosóficas que se llevan a cabo alrededor de mundo. Por lo que este aporte es un grano de arena en la basta playa que representa la filosofía en su vertiente práctica. Esta no es una labor acabada y totalitaria, está dispuesta y abierta a la crítica fundamentada y razonada de los filósofos y amantes del conocimiento.

Capítulo 1. Práctica Filosófica y prácticas filosóficas

1.1. La Práctica Filosófica

Actualmente, estudiar filosofía en alguna institución universitaria implica un recorrido histórico de las ideas filosóficas, en detrimento de formas de filosofar de corte más práctico o filosofías que no privilegian únicamente el filosofar teórico, así como disciplinas que se centran únicamente en el orden racional como la lógica.¹ Así lo explica David Sumiacher (2017), para quien: “Lamentablemente la filosofía ha sido muy mal interpretada, ha sido relegada a los rincones oscuros de las bibliotecas y enterrada por el solipsismo, el teoricismo y la excesiva erudición” (p. 5).

Existen testimonios previos de diversos filósofos autorizados en la materia. En este sentido, Michel Foucault (1980) señala que: “El intelectual no puede seguir desempeñando el papel de dar consejos. [...] Lo que [...] puede hacer es dar instrumentos de análisis [...]. Ahí está el papel del intelectual. Y ciertamente no en decir: esto es lo que debéis hacer” (p. 109). De ello, podemos comprender que aquellos que se asumen como tal (un intelectual), su quehacer no se debe limitar al ámbito académico, sino expandir y abrir sus horizontes, en los cuales debe y puede incidir.

Al respecto, Theodore Adorno (1998) nos dice: “Que uno sea o no un intelectual es algo que se manifiesta sobre todo en la relación que mantiene con su trabajo y con el todo social del que forma parte. Esta relación y no el ocuparse de ámbitos especializados como la epistemología, la ética o la misma historia de la filosofía es lo que constituye la esencia de la filosofía” (p. 34). Es por ello que la pretensión de la Práctica Filosófica (PF) implica fijar su interés en las personas y grupos que no

¹ Cabe mencionar que la Práctica Filosófica no desestima ni la lógica ni mucho menos la elaboración teórica, ya que se nutre y abreva de ellas. Sin embargo, en el caso de la primera, es la lógica aristotélica o lógica informal de la cual el practicante filosófico hace uso, así como las teorías filosóficas que asimiló durante su formación académica y profesional. Aunque ello no quiere decir que lo teórico funja como un cascarón que envuelve esta naciente corriente filosófica, sino que la construcción de teorías son elaboradas a partir de un trabajo práctico, al cual la reflexión metacognitiva permite crear una determinada teoría para describirlo y realizar un análisis sobre el mismo, que no será de carácter concluyente, sino que está en constante construcción y reconstrucción, por lo que no es posible hablar de una teoría definitiva o totalitaria.

pertenecen a los círculos académicos, que pareciera desconoce y de los cuales se aleja cada vez más.

Al respecto, Sumiacher (2019) expresa que: “Las facultades de Filosofía y los institutos de investigación han desarrollado una forma particular de práctica de la disciplina de alto rigor conceptual y especialización académica interesante y provechosa en tanto aborda conceptos filosóficos de la historia de la Filosofía investigando y enseñando desde un enfoque teórico” (p. 10). Esto implica que su labor en los espacios de la academia sea únicamente el desarrollo de teorías a nivel racional. De tal suerte que, lejos ha quedado aquel viejo Sócrates que ponía en jaque las creencias de los ciudadanos de la polis griega y que, irónicamente, jamás escribió ni un solo texto, además de ser la figura central en la PF.²

En el mismo sentido, Karl Jaspers (1949) nos exhorta a tener que:

[...] librarnos de la idea de que el filosofar sea en sí y esencialmente una incumbencia de profesores. [Ya que se trata de] una cosa del hombre tal cual es, en todas las condiciones y circunstancias, del esclavo lo mismo que del señor. Únicamente comprendemos las manifestaciones históricas de la verdad dentro del mundo en que brotaron y del destino de los hombres que las concibieron. Si estas manifestaciones son lejanas y extrañas a las nuestras, justamente por ello nos resultan ilustrativas. Tenemos que escrutar el pensamiento filosófico y al pensador en la viva realidad de ambos. La verdad no se cierne flotando suelta en el aire de la abstracción, sustentándose a sí misma (p. 134).³

De igual manera, Juan Manuel Burgos (2014) considera que: “En nuestra sociedad, la filosofía tiende cada vez más a reducirse en el ámbito de los cenáculos académicos redactando textos eruditos y precisos que no pretenden alcanzar un influjo social ni mucho menos contribuir a construir una cosmovisión. Son muchas veces, juegos intelectuales narcisistas destinados a fascinar

² A lo largo del desarrollo de la PF los distintos filósofos académicos que se han sumado a esta vertiente toman la figura de Sócrates como medida de un quehacer que no necesita estar inserto en una institución educativa, sino llevar a cabo su labor con todo tipo de personas. Como muestra de ello se encuentra el libro *Filosofar como Sócrates* del filósofo francés Oscar Brenifier (2011), así como una multiplicidad de textos académicos y de investigación elaborados para el desarrollo y crecimiento de esta práctica.

³ Corchetes añadidos.

al lector, al colega o al público” (p. 261). De modo que, nuestra labor filosófica tiene que fijar su mirada y sus objetivos fuera de las instituciones académicas, acercando la filosofía a toda aquella persona que desee navegar en sus mares.

De manera similar, Oscar Brenifier (2007) manifiesta que: “el filósofo contemporáneo [ha sido] convertido casi exclusivamente en un teórico [...]. En tanto que profesor, su enseñanza se centra principalmente en una serie de textos filosóficos sobre los que debe transmitir su conocimiento a sus alumnos y asegurar su comprensión” (p. 217). En consecuencia, se ha generado un nicho de académicos percibidos y auto-percibidos como *iniciados*, considerados como los poseedores de una verdad para todos, pero contradictoriamente conocida por pocos.

Incluso el propio Heidegger (2012) cuestiona si: “¿Será el pensar usual «sobre» el pensar, la «lógica», el camino correcto para ello? La escuela académica tradicional está gobernada por esta opinión” (p. 9). Aquí podemos señalar que la filosofía se ha convertido en un yermo, un paraje por demás frío y desolado para aquellos a quienes el filosofar parece que les ha sido negado o, al menos, para toda persona que se halle lejos del ámbito de la academia.

Esto nos permite comprender que la filosofía, dentro del ámbito académico, pareciese que se preocupa mayormente por la teorización, teniendo como resultado que la cuestión práctica no reciba el mismo lugar que su contraparte racional. “Hoy en día [...] la institucionalización de la filosofía ha extendido y homogeneizado algunos modelos y prácticas específicas del filosofar” (Sumiacher, 2019, p. 10). Y, ¿a cuáles modelos y prácticas se refiere Sumiacher? Consideramos que habla de aquellas que premian únicamente a la racionalidad.

Pero, ¿de qué modelos y qué prácticas se hace alusión? Para dilucidar esta interrogante debemos comprender que: “El objetivo fundamental [en la Práctica Filosófica] consiste ahora en «filosofar» y no tanto en aprender una serie de conceptos o sistemas filosóficos; en lugar de aprender filosofía, se trata, pues, de «aprender a filosofar»” (Arnaiz, 2007, p. 174). Así, los modelos y prácticas de las

cuales se hace mención son las institucionalizadas académicamente, que remiten al desarrollo teórico, dando mayor peso a las cuestiones memorísticas, analíticas y lógicas.⁴ Aunque todas estas cuestiones teoréticas no son dejadas de lado dentro del campo de las prácticas filosóficas, no son las únicas habilidades que se busca desarrollar y mucho menos consideramos que se trate de la única manera de hacer filosofía.

Respecto de la PF, nos dice Arnaiz (2007) que se trata de:

[...] la consecuencia lógica de una tendencia filosófica más general que hace hincapié en la vertiente práctica de la teoría. La Práctica Filosófica [es] la continuación práctica de la tendencia inaugurada en los años setenta en el ámbito teórico por la filosofía aplicada, la lógica informal, el pensamiento crítico o las éticas aplicadas. Si las éticas aplicadas son «teorías prácticas», las prácticas filosóficas serían entonces «prácticas teóricas» (p. 172).⁵

Esto nos dice que la PF apela a la praxis⁶ como vía de acción, sin desconocer que abreve de la pluralidad de ideas, los sistemas de pensamiento, las corrientes y las metodologías en el discurrir histórico de la filosofía, ya que se busca –como antes se mencionó– filosofar y no sólo hacer teoría filosófica, y que no se perpetúe el detrimento del ámbito práctico.

Como menciona Sumiacher (2019): “conocemos más sobre el pasaje del pensamiento de Platón al de Aristóteles o sobre el de las ideas de Hume a las de Kant que sobre las transiciones de las formas del filosofar que tuvo cada uno de ellos” (p. 9). Sin duda, es necesario dar cuenta del porqué se presentan tales transiciones en las formas filosóficas, así como el porqué de su desconocimiento, toda vez que ello muestra una pluralidad de maneras para llevarlas a cabo, esto es, un espectro

⁴ Si bien se asume que se desarrolla el pensamiento crítico; no obstante, pareciese que se ciñen únicamente a una instrumentalización esclava de intereses determinados y no a la construcción de una razón crítica que cuestione su realidad y no se limite a actuar bajo asunciones no reflexionadas.

⁵ Corchetes añadidos.

⁶ Para definir en qué sentido usamos el término, nos apegamos a la definición acuñada por el filósofo alemán Gerd Achenbach, ya que en su idioma alude no sólo a la vertiente práctica o aplicada de alguna disciplina, frente a lo académico, sino también a un estilo de estudio de un profesional práctico-teórico. Para más información se puede consultar el texto de Gabriel Arnaiz, *El estado de la cuestión. El giro práctico de la filosofía.*, 2007, en *Diálogo filosófico*, núm. 68, pp. 170 - 206.

amplio sobre cómo hacer filosofía en sentido práctico y no sólo filosofar teóricamente, debido a que en la *forma* es posible reconocer las particularidades de cómo alguien ha filosofado, cómo fue el proceso, los pasos o los actos que realiza para construir un pensamiento o sistema filosófico.

Esto implica a la cuestión práctica en la filosofía, así como la posibilidad de aplicar los conocimientos teóricos académicos. Bajo este tenor, se distingue a la filosofía teórica de la pluralidad de maneras de llevar a cabo un pensamiento activo y reflexivo del quehacer filosófico, ya que éstas dan cuenta de cómo se filosofa. “Las prácticas filosóficas no tienen tanto que ver con lo que se sabe sino más bien con la forma del filosofar, con cómo se filosofa” (Sumiacher, 2019, p. 9).⁷

⁷ El filósofo práctico o practicante filosófico es aquel que funge como guía o acompañante en alguna sesión de una determinada práctica filosófica. Necesita obligatoriamente una formación profesional académica filosófica, aunque contradictoriamente no bastará simplemente con cursar una licenciatura en filosofía. Esto implica que la obtención de un título que le otorga el grado de licenciado en tanto profesionista no le brinda los conocimientos para llevar a cabo un acompañamiento dentro de un ámbito de la Filosofía Práctica o Filosofía Aplicada Experiencial. Esto implica dos formas de ser filósofo que están emparentadas: el filósofo acrítico y el filósofo crítico. Del filósofo acrítico podemos decir que es a) enteramente académico; b) enteramente autodidacta. El primero no ve más allá de la instituciones académicas, el conocimiento lo apremia siempre en relación a status-quo dictaminado por el poder de la academia y los saberes institucionalizados, cualquier otra manera de acercarse a la filosofía es desestimada por él y no reconoce valor alguno a lo que no puede ser memorizado en libros, y los argumentos de autoridad son de mayor valor, este es el “filósofo académico acrítico; el segundo es un filósofo que desestima a la academia y las instituciones educativas, reconoce el valor de los saberes populares y el conocimiento autodidacta, ya que considera a los filósofos profesionistas proveniente de los ámbito académicos, como sujetos sin capacidad de pensamiento propio, este es el “filósofo autodidacta acrítico”; ambos son cerrados en su forma de pensar el mundo, solipsistas y psicologistas, creen que poseen un conocimiento único y valido, no ven más allá de sí mismos, caen constantemente en el poder ejercido por los sistemas económicos establecidos en occidente y desestiman todo lo que no comprenden o desconocen. De la segunda se desprenden el filósofo academicista y el filósofo crítico, de cada una se ramifican distintas posturas. La primera, concernientes al filósofo crítico, hacen alusión a: 1) aquel que inicia como autodidacta y desarrolla un saber mediado por su experiencia y libre interpretación, lejos del ámbito académico y que lo desestima, y a causa de una crítica libre se torna solipsista, y puede ser llamado “filosofo crítico autodidacta”; 2) este segundo es académico, y su crítica responde precisamente al ámbito académico y se ciñe a filósofos y posturas delineadas y delimitadas por una historia filosofía académica, puede ser llamada “filósofo crítico académico; se desprenden a su vez dos vías en cada uno, las cuales funcionan de la misma manera en ambos: a) el unívoco, que cree en su ego desmedido, por lo que su postura es la correcta para sí mismo, por lo cual se obnubila, no desarrolla su capacidad crítica en su máxima expresión sino se haya limitada por sus creencias, queda cegado por su propia *brillantez*; por otro lado, tenemos el b) multívoco, el cual asume que toda postura tiene cabida para un supuesto progreso, por lo que asume un análisis superficial y no una reflexión realmente crítica, pues no toma una postura clara y cae en un relativismo exacerbado. De tal forma podemos hablar de cuatro filósofos con características distintas, a saber: I) “filosofo crítico autodidacta unívoco”, II) “filosofo crítico autodidacta multívoco”, III) “filosofo crítico académico unívoco y IV) “filosofo crítico académico multívoco. Sin embargo, existe un punto medio entre ambas facetas: los acríticos y los críticos, se trata de el *filósofo crítico reflexivo*, para quien el autoconocimiento y cuidado de sí, es primordial, se desprende en su accionar racional y práctico de dogmatismo y creencias dominadas por ideologías y sensologías, se formó en el ámbito académico y se perfecciona por medio del desarrollo de saberes en un ámbito autodidacta, por lo que fortalece tanto uno como al otro

Así mismo, lo manifiesta el francés Óscar Brenifier (2011), para quien el término práctica “es algo ajeno al filósofo actual, que se ha convertido casi exclusivamente en un profesional puramente teórico” (p. 37), de tal manera, podemos caer en cuenta, con respecto al discurrir histórico de la filosofía, que las formas, o dicho de otra manera: el acto mismo del filosofar, ha sido entendido únicamente como la producción del desarrollo teórico, abandonando toda cuestión práctica, siendo que en ellas, se halla la manera en que podemos reconocer cómo se filosofa y cómo ha sido realizado.

Tomando en cuenta lo anterior, podemos vislumbrar que aquello que consideramos como un conocimiento –o sea, el resultado de todo lo que pensamos o teorizamos– tiene una pregunta intrínseca: ¿qué lo produjo? Muchos podrían aseverar que la respuesta a esta interrogante puede ser contestada de manera simple y llana: la mente o el intelecto del ser humano, aunque más allá de ello, la PF considera que la respuesta no es así de sencilla, ya que, si bien dilucidar tal interrogante implica el uso de la razón, lo esencial es reconocer a ésta como la herramienta por antonomasia para ofrecer respuestas; sin embargo, si las ideas, teorías y sistemas de pensamiento necesitan aterrizar en la realidad,⁸ necesitamos para ello de la construcción de una filosofía que, a

y los contrapone constantemente, porque ninguno vale más que el otro, por el contrario se complementan; se desarrolla filosóficamente dialogando y contrastando sus posturas e ideas con otros y adquiere conocimientos especializados por distintas vías, no necesariamente formales o institucionales, y asume una postura comprometida con su manera de ser y del ser en sí mismo. Por lo tanto, sólo el sujeto que no busca un camino orquestado y dirigido por el amor al saber es a quien el conocimiento filosófico y de vida no le es exigido, a diferencia de su contraparte el filósofo (crítico reflexivo), el cual necesita reconocer una docta ignorancia, para que cada vez busque el camino del eros, que su amor por el saber lo lleve por el sendero de un pensamiento dirigido por la máxima delfica del *gnoti satou* y la *epimeleia satou*, el conócete a ti mismo y el cuidado de sí, y tal como el propio Sócrates lo mencionaba, una vida que no es auto-examinada no merece la pena ser vivida. Estas tres formas no necesariamente implican que una sea mejor que la otra, sólo son distintas vías en las que algún sujeto puede llegar a ser un filósofo, tanto de diferente estilo como en formas de proceder.

⁸ Cuando usamos el término *realidad* nos referimos con ello a lo que expone Oscar Brenifier (2007) en torno a que se trata de la totalidad de *lo otro*, todo aquello que no somos nosotros, y que se denomina como *alteridad*. Por lo que es posible aseverar que es lo que ofrece una resistencia tanto a la voluntad propia como a nuestras acciones, de tal forma, es la totalidad del mundo, lo que incluye la existencia humana y sus múltiples representaciones, lo que hace que esta sea lo más evidente y que está a nuestro alcance. Es pues, el mundo que conocemos gracias al mito, en tanto se apela a la narración de cualquier suceso en lo cotidiano o a través de informaciones de diferente tipo, como culturales o científicas, de naturaleza fáctica o explicativa. La realidad es para cada uno *el otro*, aquel con quien podemos dialogar o confrontarnos. A esta la podemos encontrar en lo coherente y en la totalidad que representa la unidad de nuestro

su vez, permita construir un filosofar de orden práctico –labor que se pretende en la PF–, a saber, aquella manera de razonar filosóficamente que implica incidir en la otredad.

Por lo cual, al preguntar qué lo produjo, no se apela a querer saber qué hay en el ser humano que pueda diluir tales cuestionamientos, como si de las condiciones de posibilidad dadas por una razón pura kantiana se tratase, debido a que lo primordial no es ser conscientes del *qué* (o sea, la razón misma, la razón pura), sino del *cómo*, es decir, del proceso realizado, por lo que nos sumamos a lo propuesto por Sumiacher (2019), para quien *la forma de hacer filosofía* dentro una determinada práctica será lo esencial.

Por tal motivo es que la capacidad racional o la razón misma son de suma importancia; sin embargo, no es la racionalidad intrínseca la prioridad, sino la respuesta que esta nos ofrece, gracias al análisis y descripción de la praxis realizada. Lo prioritario en torno a lo racional es el razonamiento implicado que permitió obtener el conocimiento de cómo se llevó a cabo, para que de tal manera sea posible replicarlo en el ámbito práctico.

Tenemos, así, que la PF implica una primacía del ámbito práctico: para que un sujeto o un filósofo –en el mejor de los casos– pueda incidir de tal manera y se cumpla esta condición esencial, deberá realizar una reflexión metacognitiva para conocer y re-conocer los pasos que ha realizado, acciones que al ser llevadas a cabo le permitirá plantar, germinar y cosechar una canasta repleta de ideas. Tendrá una buena cosecha con miras no sólo a sí mismo, sino a los otros, dirigido siempre en miras a la otredad.

Entendemos que dichas ideas dan paso a la *forma*: la manera en que un filósofo dispuesto a ejercitar su mente⁹ lo lleva a cabo, su particular manera de filosofar, lo que implica poner énfasis

discurso, cuya falta de consistencia y completitud nos obliga a enfrentarnos con niveles más elevados de nuestra estructura mental.

⁹ Para el filósofo argentino, en el caso de una persona que desea ejercitar su mente, su forma de crear ideas estará orientada hacia el desarrollo de habilidades del pensamiento, además de ello, implica la creación de metodologías para

en que el sujeto mismo sea consciente de su actuar al momento de crear e innovar con ideas, mismas que permitirán e implicarán el ser consciente de: cómo se filosofa o su forma de hacer filosofía, y reconocer las distintas formas de hacerlo.

De las distintas corrientes de pensamiento y filosóficas que han acaecido, cada una posee una determinada manera de articular sus ideas. Esta articulación no es otra cosa que —como lo hemos mencionado—: cómo filosofan o su *forma de filosofar*. Sin embargo, estas corrientes la han llevado a cabo en ámbitos académicos, priorizando y enfocándose en una racionalidad teórica e histórica a nivel *profesional*. “La atención a la historia de las ideas es muy importante pero el olvido de las formas del filosofar en esa historia podría ser algo problemático, porque es posible que entre forma y contenido exista unidad” (Sumiacher, 2019, p. 9).

La *forma* se torna esencial, ya que implica que el filósofo realice un análisis de sí mismo, de cada uno de los pasos que ha llevados a cabo para reconocer qué fue aquello que hizo al filosofar cual si fuese una receta de cocina. Es posible, en este reconocimiento de sus actos, concretar una metodología, de la cual fue consciente gracias a un trabajo de meta reflexión cognitiva, o sea, pensar en el pensamiento mismo, reflexionar sobre cómo reflexionó, no sobre el contenido, sino sobre la manera de hacerlo: su *forma*.

Es así que, la falta de tal unidad —entre práctica y teoría o forma y contenido— implica un sesgo en la filosofía, o sea, el olvido de tal unidad. Tenemos que este ejercicio de interrelación de ideas, en las aulas de clase y la academia, se articula centrándose en lo racional, decantando en el mencionado detrimento de lo práctico y el reconocimiento únicamente de su aspecto teórico en estos nichos; y curiosamente, al realizar tal acto pareciera que se desestiman las metodologías, a

llevar a cabo talleres de Práctica Filosófica, sólo un filósofo de formación, que haga filosofía, es capaz de crear una metodología en sentido estricto filosófica, para realizar una práctica filosófica, de la misma manera que un médico cirujano especializado en cardiología, será el mejor representante para realizar una operación a corazón abierto.

pesar de que éstas sean fundamentales para el desarrollo de ideas que conforman el pensamiento y el saber, ya que apelan a: cómo llevarlo a cabo.

Como se ha expuesto, estos resultados en la historia filosófica mayormente han implicado una forma determinada, cerrada y unívoca de hacer filosofía, centrada en lo teórico racional. Ahora nos proponemos filosofar de una forma distinta, perteneciente al seno del ámbito práctico, ya que: “La Práctica Filosófica es un movimiento internacional constituido por filósofos que buscan que la filosofía rebase su actual circunscripción a los circuitos académicos y recupere su relevancia para la vida individual y social” (Cavallé, 2011, p. 101).

Además, abrirse a espacios fuera de la academia y universidades hay que considerar:

[...] oficialmente el año 1981 [se toma como] la fecha de inicio de este movimiento, pues fue entonces cuando el filósofo Gerd B. Achenbach abrió por primera vez una consulta privada [para] ofrecer a toda persona interesada un servicio de facilitación de la reflexión filosófica sobre la propia vida. Denominó a su actividad “Philosophische Praxis und Beratung” (práctica y consulta filosófica), una expresión que se traducirá al inglés como “philosophical practice” y “philosophical counseling”, y al castellano, respectivamente, como “práctica filosófica” y como “asesoramiento filosófico”, “consultoría filosófica” u “orientación filosófica”. Un año después, Achenbach funda la primera asociación de Práctica Filosófica en Alemania. A partir de esa fecha, el asesoramiento filosófico se extenderá progresivamente por Europa y América, los lugares donde más ha enraizado y donde existen las principales asociaciones de Práctica Filosófica (Cavallé, 2011, p. 102).

Esto –siendo reiterativos–, respecto de un ámbito no académico, ya que desde los años veinte, con filósofos como Leonard Nelson, o la década de los setenta con Mathew Lipman, ambos crearon sus métodos para un ámbito educativo institucionalizado.

Esta labor desarrollada en el ámbito práctico de la filosofía se vuelve fundamental para las personas, ya que, permite desplegar “habilidades de pensamiento crítico como identificar (reconocer las fronteras externas de una realidad y, por ende, su configuración), criticar o problematizar (establecer distinciones entre un objeto y el resto de los entes y cuestionar las ideas

sobre las que construimos el mundo), y conceptualizar (dar nombre a los entes)” (Barrientos, 2019, p. 45), y por ende, decanta en sujetos que se liberan de las cadenas del dogmatismo y la pasividad.

1.1.1. Transformación de los espacios

Al hablar de una PF o realizar alguna de ellas, no nos referimos específicamente a “sacar” los conocimientos teóricos de las aulas de clase e impartirlos en las calles, parques o algún lugar similar,¹⁰ sino de filosofar en todo espacio posible; de tal modo, las “prácticas filosóficas [están] abiertas al gran público con diversas denominaciones [...], prácticas que la institución filosófica o bien rechaza vigorosamente o simplemente ignora” (Brenifier, 2007, p. 218).¹¹

Cabe mencionar que, los *espacios* se vuelven cruciales para el propósito al cual se dirige esta categoría filosófica en ciernes. Como lo menciona Esther Charabati, con respecto a los *cafés filosóficos*,¹² y debido a que consideramos que se trata de una de las prácticas filosóficas más populares y amables para el público en general que desea adentrarse en esta praxis, es funcional para explicitar esta cuestión, ya que:

Los espacios se construyen en los intercambios y relaciones de la vida cotidiana, hacen historia y crean memoria [...]; poco importa su función oficial: el café de la esquina, la plaza del mercado, la fila de espera en el correo, el puesto de periódicos, el portal de la escuela a la hora de la salida. El uso de los mismos permite su transformación de espacios en lugares y su apropiación por parte de los individuos. Los espacios públicos se van construyendo a través de los discursos, las prácticas y las experiencias de quienes los frecuentan y legitiman, y éstos, a su vez, se van construyendo en los contactos que brindan el esparcimiento y la conversación, además de la identificación con el lugar y lo que ahí se desarrolla (Charabati, 2020, pp. 67-68).

Lo que aquí se muestra es una característica fundamental en la PF, ya que la ubicación en la cual se desarrolla se vuelve de vital importancia para su quehacer. Filosofar de esta forma, ya no es más

¹⁰ Aunque no se debe de malentender, por supuesto que es válido y posible filosofar en todo espacio público.

¹¹ Corchetes añadidos.

¹² El *café filosófico* se trata de una de las prácticas filosóficas más difundidas, y de las amables si alguien desea incurrir en estas. Las particularidades del mismo serán expuestas más adelante, para indagar al respecto de los *cafés filosóficos* en México, se puede consultar el texto *La filosofía de café: el primer café filosófico en México* (Charabati, 2020).

una acción destinada a una especie de elite, pues se propone que ahora, las personas que así lo deseen, transformen los espacios, y se trate de un lugar abierto para todo aquel que desee desarrollar habilidades de pensamiento y reflexionar en torno a su vida y su realidad.

Esto se vuelve crucial debido a que no se lleva a cabo una clase tradicional de filosofía, que regularmente se habla de historia de la filosofía y no se filosofa propiamente, tal cual lo menciona el filósofo alemán Leonard Nelson:¹³ “Si existe algo así como la enseñanza de la filosofía, sólo puede consistir en **enseñar a desarrollar el pensamiento propio**, y más concretamente, en enseñar la práctica independiente del arte de la abstracción” (Arnaiz, 2007, p. 186). Debido a esto, los espacios son una condición indispensable para que pueda desarrollarse la PF, ya que es gracias a ello que las aulas de clase ya no son el lugar exclusivo para la filosofía.

Como lo menciona Sumiacher (2019):

Las prácticas a las que aquí [nos referimos] no son meras prácticas de enseñanza, sino también quehaceres investigativos, prácticas de vida, maneras de actuar vinculadas a la aplicación de las ideas en las formas de los vínculos entre los maestros y los discípulos, entre los miembros de una comunidad filosófica (cuando las había) o en los modos de dirigirse hacia la sociedad en general (p. 9).

Se trata, por lo tanto, de filosofar a partir de la vida misma, y es por ello que Sumiacher apela a realizar *prácticas de vida*, lo que implica incidir tanto en lugares comunes y asequibles para cualquier persona en su comunidad y su derredor, como en su persona.

Ahora, la filosofía llega cual cálido rayo de luz que se filtra por las mañanas, a través de los intersticios de las ventanas que permiten nos sea brindado un poco de su calidez, y gracias a ello, poder hacer filosófico cada espacio de nuestras vivencias para desarrollar habilidades de pensamiento que nos permitan ir hacia la conquista de un sentido de vida ligado al saber, en donde

¹³ Es un filósofo alemán, creador del “método socrático”, con quien históricamente podemos aludir que inicia la Práctica Filosófica. Más adelante ahondaremos en este filósofo y su aporte, aunque no será en amplitud, ya que, para realizarlo, necesitaríamos una disertación basada exclusivamente en ello, lo cual, no es el propósito en la presente investigación.

lo que importa sea “abrir un camino para que las personas comiencen a preguntarse qué es verdaderamente importante al final” (Achembach, 2019, p. 19).

De tal manera que, aquello que se pretende realizar es “«sacar la filosofía a la calle» [...] filosofar al modo socrático en la *polis* y en el *ágora*, dialogando con el ciudadano de a pie y dispuestos a recuperar el espacio público que antiguamente ésta disfrutaba” (Arnaiz, 2007, p. 173). Esto nos habla de algo que trasciende los terrenos académicos, ya que se apela al “derecho a «hacer filosofía» de otra forma [...] de un modo menos académico, más cercano al ciudadano de la calle y fuera de los contextos tradicionales donde hasta ahora [...] se venía practicando” (Arnaiz, 2007, p. 173), por lo que todo ámbito social puede transformarse, toda comunidad y lugar pueden ser un espacio en el que los sujetos puedan y deban desarrollar habilidades de pensamiento, que les permitan reflexionar, hagan uso de su capacidad intelectual y les sea posible afrontar la realidad de su vida diaria de una manera distinta, comprenderse a sí mismo y el mundo que los rodea, llegando a ser conscientes de su cosmovisión.

El que haya una primacía por la cuestión práctica por encima de la teórica, no implica que la filosofía pierda su estatus académico ni tampoco se trata de desconocer y abandonar las aulas, o la búsqueda por profesionalizarse, sino que ahora, el filosofar, si es que eso es lo que se realiza en los bachilleratos y universidades, ya no es propio de tales espacios; además, no por ello se deja de lado la reflexión filosófica y el desarrollo y refinamiento racional, muestra de ello son las corrientes helenistas como el epicureísmo o el estoicismo.

1.1.2. Sócrates, el diálogo y la mayéutica

La PF es, como se ha venido exponiendo, una filosofía que se lleva a cabo de manera práctica, ya que da primacía al desarrollo de habilidades del pensamiento a través del diálogo con el otro. Por ende, de forma dialéctica y dialógica. Hablamos, pues, de una actividad fuera de las cuatro paredes

habituales, que no se encasilla en los terrenos teóricos, ya que no se desarrolla exclusivamente en instituciones universitarias, por lo que su forma de incidir, no será nunca al estilo de una clase tradicional dentro de un aula de clases; como resultado, se construye un conocimiento o un saber siempre conscientes de sí mismo, y del proceso que se realiza durante la sesión filosófica, en el que el sujeto deviene como un ser activo al dialogar con la otredad, constituyéndose a sí mismo.

La “Práctica Filosófica [es] un movimiento internacional de renovación de la filosofía que se esfuerza por acercarla al público en general, recuperando sus raíces socráticas” (Brenifier, 2011, p. 7). Por tal motivo, para llevar a cabo tal cometido, es fundamental el diálogo, con la pregunta como herramienta principal. Debido a ello, es que los cimientos se trasladan al mismo Sócrates, quien, en su actuar, colocaba en un territorio de incertidumbre la sapiencia, los conocimientos y las creencias que un sujeto poseía –consciente o no de ello-. Gracias a esto, es que la PF pretende rescatar la forma en que Sócrates incidía (Brenifier, 2011), a sabiendas de que en su época produjo un impacto no siempre bien recibido por los ciudadanos, sin embargo, para nosotros, se convierte en un impulso para incentivar que los asistentes a un taller o sesión, desarrollen habilidades del pensamiento que, bajo otras circunstancias, quizás no fuese posible.

En este modo de hacer filosofía, podemos reconocer lo que nos menciona Gabriel Arnaiz (2007) respecto a que:

El objetivo fundamental consiste ahora en «filosofar» y no tanto en aprender una serie de conceptos o sistemas filosóficos; en lugar de aprender filosofía, se trata, pues, de «aprender a filosofar». Y filosofar implica *co-filosofar* con el otro, es decir, iniciar una investigación filosófica (*philosophical inquiry*) para ayudarle a que filosofe mejor, ya sea este «otro» (a) un individuo, (b) un grupo o (c) una organización (p. 174).

Debido a lo anterior, podemos caer en cuenta que la PF busca impactar en el desarrollo racional de los sujetos para que orienten sus actos en su cotidianeidad por medio de un pensamiento filosófico, y no, por sus contrarios, como la memorización y repetición bajo una crítica nula.

La forma en que Sócrates producía este impacto cognitivo en sus interlocutores, era por medio del cuestionamiento, incitándoles a descubrir su propia incoherencia e ignorancia, un proceso que permitía que la persona diera a luz al saber, por medio del camino de la mayéutica (Brenifier, 2011). Gracias a ello, es que podemos colocar al griego como la figura central para esta práctica, ya que la tarea del filósofo será, facilitar que las personas clarifiquen su andar, por medio de conocimientos aplicables en su día a día, ya que, como Brenifier menciona: “La filosofía que aquí se defiende es una filosofía encarnada en la vida cotidiana, una filosofía que nos ayude a comprendernos mejor (a nosotros mismos y a nuestra circunstancia), a ver con mayor claridad y, ¿por qué no?, a vivir mejor” (Brenifier, 2011, p. 8).

1.1.3. Leonard Nelson y el diálogo socrático

Leonard Nelson fue un filósofo alemán, quien abrevó de las ideas kantianas. Buscó la aplicación de la teoría del pensador alemán en grupos dentro y fuera de las aulas de clase. Inspirándose en la mayéutica de Sócrates, desarrolló una metodología nombrada: *diálogo socrático*. Lo que realizó fue “[adaptar] el método socrático al contexto educativo y lo promocionó como un medio importante para renovar la educación y la política, pues estaba convencido de que serviría para crear ciudadanos más reflexivos y críticos” (Van Rossem, 2011, p. 2).

Para Nelson, existe una primordial exigencia por hacer de la filosofía una ciencia, y ello podría lograrse a través de la verificación de la veracidad de los juicios que ésta afirma, lo que, para el filósofo alemán, podía conseguirse gracias a la dialéctica, por medio de la capacidad reflexiva, debido a que la verdad, de orden filosófico, sólo se alcanza a través del pensamiento, “ya que considera que la verdad filosófica únicamente se hace evidente a través del pensamiento” (Nelson, 2011, p. 2). Ello no implica que el filósofo priorice lo racional por encima de lo práctico, pero sí debemos reconocer que todo indica que la mente argumentativa es la primera morada de las ideas.

Para Nelson la filosofía tiene una relación intrínseca con la vida misma, por lo que forma parte de la totalidad de las experiencias de la humanidad; gracias a ello: “la reflexión exige que alcancemos la comprensión de las exigencias de la vida humana y de sus fines últimos, y son precisamente estos fines los que la filosofía debería enseñarnos a reconocer. Es la tarea más alta, y por ello descansa siempre en una esfera práctica” (Nelson, 2011, p. 4). Ello denota la característica que exponemos reiteradamente en la presente investigación, a saber, que la filosofía debe incidir en la realidad más próxima de las personas, reconociendo los espacios fuera de las aulas, y cómo esta, puede aportar comprensión a su vida, y quizás, un porqué a las preguntas frecuentes en su cotidianidad, sean superficiales o de carácter más profundo, como la búsqueda de sentido.

Para llevar a cabo su pretensión filosófica, propuso el *método crítico racional*, frente a los dogmatismos, o todos aquellos sistemas que pueden decantar en la axiomatización (Boladeras, 1978). De tal forma que, el diálogo socrático es el “arte, no de enseñar filosofía, sino de filosofar; el arte, no de enseñar sobre los filósofos, sino de convertir a los estudiantes en filósofos” (Nelson, 2011, p. 272). Y, al igual que toda práctica filosófica que se ha alimentado de este filósofo, el ideal no es usar la razón para construir hipótesis y teorizar, sino incidir en el actuar común de las personas, en su vida diaria.

Si nos preguntamos qué es un diálogo socrático, Kristof Van Rossem (2011) pueda ayudarnos a responder:

Un diálogo socrático es la forma más popular del método socrático. En este método, los participantes intentan investigar de un modo más o menos estructurado la verdad y el valor de sus opiniones, con la intención de responder a las preguntas elegidas por ellos mismos. El material de la investigación es su propia experiencia, tanto si se trata de una experiencia que han vivido aquí y ahora o de algo memorable que les sucedió en el pasado. La conversación adquiere significado como diálogo, más que como debate formal o discusión informal. Los participantes intentan comprenderse unos a otros y se comprometen en una empresa común. Esto no significa que para que el diálogo sea exitoso los participantes tengan necesariamente que llegar a un consenso. La conciencia de la complejidad de la investigación muchas veces es mucho más satisfactoria que la obtención del consenso. El intento de pensar con cuidado, detenimiento y profundidad

distingue este método de otras formas de conversación, como los debates, las tormentas de ideas (brainstorming) o las sesiones de pensamiento creativo (p. 2).

Esta descripción realizada por Van Roseem permite caer en cuenta de que, si bien existen distintas formas de llevar a cabo determinadas acciones que tengan como parte central compartir y exponer sus ideas, sólo el diálogo, por encima de otras maneras de conversar, puede conseguir que las personas atraviesen mutuamente un camino de desarrollo y crecimiento crítico racional, en miras a un autoconocimiento. En consecuencia, el diálogo socrático es el método augurado desde el siglo pasado para ello.

A su vez, el trabajo realizado en este método socrático exige una reflexión en la que “alcancemos la comprensión de las exigencias de la vida humana y de sus fines últimos, y son precisamente estos fines los que la filosofía debería enseñarnos a reconocer. Es la tarea más alta, y por ello descansa siempre en una esfera práctica, en la ética como metafísica práctica” (Nelson, 2011, p. 4). El diálogo socrático, podría ser, entonces, un método práctico filosófico indicado para acompañar a las personas, al implicar el reconocimiento de sus pensamientos y actos, y al estar siempre atentos del proceso vivido, así, los sujetos pueden ser conscientes de su particular manera de ser: cómo se expresan, su respuesta ante situaciones cotidianas, así como la capacidad de actuar en cada suceso que los confronta; podemos aseverar que aquello que se busca es la claridad y plena consciencia en la manera de relacionarse y afrontar su vida.

Leonard Nelson proponía que, para que la filosofía pudiese lograr tales objetivos en las personas, debía hacer de ella una ciencia. Para tal empresa, consideró que era importante la justificación y argumentación; lo que implicaría un desarrollo o crecimiento –si así lo queremos llamar–, de las capacidades racionales y prácticas de los individuos, así que, abonando a la respuesta de la pregunta qué es el diálogo socrático podemos decir que:

Nos encontramos ante un Diálogo Socrático cuando «un grupo de participantes *con los mismos derechos* trata de contestar cuestiones o examinar frases de naturaleza filosófica (o matemática). En este proceso, los participantes se comprometen *todos juntos* en un intercambio *sistemático* de puntos de vista, información y razones para *llegar a un mutuo acuerdo*. El propósito de todo este esfuerzo consiste en alcanzar el *consenso* en el grupo. Es una práctica común que el grupo sea guiado por un *facilitador* (“facilitator”) que evita intervenir sobre el contenido, aunque ayuda a estructurar el diálogo y a forjar el entendimiento entre los participantes (Van Roseem, 2011, p. 3).

Por lo tanto, el ejercicio dialéctico es imprescindible para tal empresa, lo cual, a la misma vez, puede generar en las personas, gracias al desarrollo de sus habilidades dialógicas, que devenga en cambios a su favor en cuestiones racionales además de prácticas.

En suma, podemos decir que es un proceso de investigación en conjunto, ya que, implica una comunicación cooperativa que se basa en el diálogo, el cual nos permite definir explícitamente lo que asumimos implícitamente por medio de la experiencia personal, para poder consensuar saberes no absolutos, al permitir la crítica y la reformulación, en miras del desarrollo de las personas que lo propician.

El trabajo del filósofo alemán, Leonard Nelson, fue precursor de las metodologías llevadas a cabo en el ámbito de la PF, de tal forma, consideramos que todo taller o sesión de cualquier práctica filosófica adopta intrínsecamente el método socrático propuesto por él. Además de ello, el arte socrático de la mayéutica se vuelve fundamental, tanto en diálogos socráticos, como en las prácticas filosóficas, al contribuir a que los participantes puedan construir un saber por sí mismos, gracias a que, por medio del diálogo, desarrollan habilidades de pensamiento que les permite cuestionar y criticar su realidad, su sociedad y a sí mismos. Con la filosofía como método inherente, puede obtenerse como resultado que las personas sean capaces de desarrollar habilidades que les permita conocerse, construirse y dirigirse.

1.2. Concepto de Práctica Filosófica

Para iniciar el presente apartado, es prioritario informar que, si queremos construir un concepto de PF que busque definirla cabalmente, será necesario, primero, exponer las condiciones de posibilidad dadas en el presente apartado: *1.2. Concepto de Práctica Filosófica*, y posteriormente, en el apartado: *1.3. Criterios que fundamentan la Práctica Filosófica*, ya que con la suma de ambas

exposiciones es que tal empresa puede ser posible, a reservas de la crítica que puede ser dada a esta labor.

Si pretendemos buscar una definición clara respecto de la Práctica Filosófica, al tratarse de un ámbito novedoso, podemos topar con pared, ya que incluso, a pesar de que podamos ofrecer el significado etimológico del término: filosofía, no basta con ello para aseverar que comprendemos cabalmente de qué se trata, y como lo menciona el israelí Ran Lahav (*cit. en Deep Philosophy*, 2015): no podemos ofrecer una definición clara de lo que es debido a que distintos filósofos han ofrecido y ofrecen hasta el día de hoy posturas distintas-

Respecto de la *Práctica Filosófica* o, mejor dicho, respecto de la conceptualización que pretendemos realizar de esta, la situación es similar, existen diversas posturas, aunque con semejanzas, mismas que pretendemos resaltar para ofrecer de tal manera dicha definición.

Iniciamos dicha labor con el filósofo español Gabriel Arnaiz (2007)), para quien, “[estas] comparten en general una concepción similar de la filosofía y de «lo filosófico». Consideran la filosofía no tanto como una disciplina o un saber, sino como una práctica, una actividad que se practica con los otros, e incluso «un modo de vida», según la concepción que los antiguos greco-romanos tenían de ella” (p. 173), tal explicación, nos permite delinear el concepto sobre las PF, para que podamos, a la postre, definir las casi a modo de diccionario, si es que esa es la exigencia que nos sea solicitada.

Por lo que, siguiendo esta lógica, es igualmente complicado ofrecer un único significado, que nos permita izar la bandera con la verdad absoluta sobre qué es o cómo debe ser la Práctica Filosófica. De forma que, todo aquel que pretenda hacerlo, puede no estar de acuerdo ni con la definición conceptual, ni con la metodología aplicada, sin embargo, para iniciar, podemos

considerar tres aspectos¹⁴ que pueden ayudar y que posibilitan definirla, sin la intención de dar por culminada esta empresa que busca conceptualizar una rama filosófica en proceso de construcción.

De tal suerte que, si se dificulta ofrecer una definición para la filosofía misma, es aún más complicado hacerlo con un ámbito aún en ciernes. Como hemos argumentado, y como menciona Gabriel Arnaiz, no existe a la fecha una unanimidad, con respecto a un concepto totalizador, que posibilite aseverar qué es la PF, ya que hasta el día de hoy:

[...] podríamos afirmar que la filosofía está sufriendo «otra vuelta de tuerca». Primero fueron las embestidas del «giro lingüístico», después padeció un «giro pragmático», con el desarrollo de la «applied philosophy» (filosofía aplicada) y las «applied ethics» (éticas aplicadas) a partir de los años setenta, y ahora sufre una violenta sacudida con el «giro práctico» de la *Philosophical Practice* (Práctica Filosófica)¹⁵. Nuestro país [España para G. Arnaiz y México en nuestro caso] tampoco es inmune a estos cataclismos y sufre también los embates de diferentes prácticas filosóficas que se han multiplicado desde hace unos años por toda la geografía (Arnaiz, 2007:171).

Lo anterior, permite reconocer cuestiones fundamentales, en primera instancia, la existencia de diversos estilos o formas filosóficas que hacen énfasis en la vertiente práctica para filosofar; gracias a esta misma razón, se hace patente la inexistencia de una única metodología, tanto de las embestidas epistemológicas mencionadas, como de la diversidad de prácticas filosóficas en este

¹⁴ Estos “aspectos”, se suman a los temas tratados en el punto 1.1.2 del presente capítulo que, como mencionamos, en conjunto nos permiten fundamentar qué es la Práctica Filosófica, además, nos ayudarán para que al final de esta investigación, podamos realizar una definición conceptual, no absoluta, ya que será constantemente revisada.

¹⁵ Si bien, cada uno de los conceptos mencionados pareciesen ser lo mismo, no debe de confundirse, ya que no se trata de nombres distintos para una misma forma de hacer filosofía, aunque, claro que sí existen similitudes entre cada una, como el hecho de que filosofar no implica memorizar y repetir hechos históricos pertenecientes al discurrir filosófico, o, que su quehacer se centra en el ámbito práctico y su aplicación a la realidad más próxima. Es por ello que reiteramos que no quiere decir que, tanto las éticas aplicadas y la filosofía aplicada, sean distintas maneras de llamar a la PF; sí implican metodologías desarrolladas con el fin de incidir filosóficamente en los sujetos en particular y por ende en la sociedad en lo general, pero no son prácticas filosóficas en sí mismas por el mero hecho ser filosofías que pueden aplicarse y llevarse a cabo en el día a día de las personas. Para más información al respecto del tema, puede consultarse: *Plomo o filosofía*, José Barrientos, 2019, en donde expone una amplia explicación sobre qué es la filosofía aplicada; el texto de Palazzi, Cristian y Begoña Román, *Ética aplicada, entre la recreación moral y la tradición*, 2008; el artículo de Ricardo Maliandi, *Ética discursiva y ética aplicada*; la compilación de textos de Mauricio Correa, *Ética aplicada, perspectivas desde Latinoamérica*; la *Ética práctica* de Peter Singer; los artículos elaborados por Roger Crisp en la Universidad de Oxford sobre *Ética práctica*. Aunque más adelante en la presente investigación abordaremos las posibles similitudes y diferencias entre la ética aplicada, ética práctica y la filosofía aplicada.

giro práctico que nos compete. Por lo tanto, no es posible aseverar que exista una misma manera de hacer o realizar un taller, lo cual se convierte en una **característica esencial** de la PF.

Se hace hincapié en que este es un giro práctico en la filosofía, lo que nos lleva a asumir la implicación de dar primacía al ámbito práctico y no pretender realizar teorías totalizadoras que busquen fundamentar la realidad. De manera tal que, no se tiene la pretensión de que a consecuencia de ello, la realidad se cristalice, quede estática y sea esta una verdad totalizadora, con pretensión de absolutismos, inerte y plagada de un dinamismo nulo. La filosofía de esta índole, no se ubica espacialmente en las academias y facultades, sino en todo lugar en el que exista una necesidad real de filosofar.

Se trata de un trabajo filosófico que no sólo usa la razón para crear teorías, sino para llevarlas a cabo y reformularlas. No se filosofa para “hablar de”, sino para “actuar con”. Si se escribe un trabajo filosófico, implica escribir sobre la experiencia directa y las corrientes filosóficas de las cuales se abreva, mas no, de cuales se pretende utilizar, cual si se tratase de una receta de cocina siempre invariable, para no cometer un error, y que todo al final, resulte “bien”.¹⁶ Debido a esto, lo que se pretende es que las personas actúen bajo el tamiz de su razón, guiadas por el saber filosófico; por medio del desarrollo habilidades del pensamiento; para que esto incida directamente en su forma de ser. El trabajo filosófico no es totalmente académico, sino experiencial y práctico, lo que denota otra **característica esencial** de la PF.

Ahora bien, se ha expuesto que la PF se lleva a cabo con la otredad, y que no se trata de crear racionalmente teorías, ya que esta es una filosofía de carácter práctico, la cual, no tiene como

¹⁶ Cuando se menciona el uso de una teoría filosófica, no se hace alusión a que debe de ser aplicada al modo de: Sartre, Ortega y Gasset, Sócrates, Hannah Arendt, Nietzsche, o quien sea, dice tal... (inserte la teoría que más le guste, pero que con ella se pretenda dar una explicación de la realidad, la vida, la existencia o el ser humano), y por ende cualquier fenómeno deberá de ser así y no de otra manera, ¡no! Eso no es realizar una práctica filosófica, eso desembocaría en pretender “tomar” un sistema deductivo, o la gran teoría deductiva y querer utilizarla como si fuese una fórmula aritmética, utilizarla como si fuese una herramienta, llevarla a la práctica a raja tabla y rígidamente en el quehacer diario de una persona, esperando que eso le ayude de alguna forma esperada, y poder al final decir: “se curó”.

prioridad teorizar sobre las cuestiones prácticas de la vida, como la ética, sino crear metodologías aplicables para filosofar con el otro. De tal forma, nos es posible comprender, siguiendo a Barrientos y Sumiacher (2022), que estas prácticas filosóficas pueden y deben ser llevadas a cabo en sociedades que se hallan –metafóricamente– a la deriva por situaciones sociales complejas que arrastran a sus miembros a una vorágine de inquietudes existenciales; la verdad, ya sea científica o de fe, se vuelve incierta y las opiniones se erigen como si de una deidad se tratara, y colman de vacío y caos a la realidad, la cual, en otrora fuera aquella que otorgaba seguridad, ahora, no muestra ni un ápice de suelo firme para buscar refugio; al menos, tras todo ello, una verdad puede ser cierta: existe la necesidad de “una orientación del sujeto en esta época sin asideros” (Barrientos y Sumiacher, 2022, p. 13). Es la Práctica Filosófica la que en su labor de filosofar con el otro, muestra en ello mismo, otra característica esencial, y que además es de orden político.

Lo primero que podemos destacar en torno a una conceptualización de la PF, es la falta de una metodología unánime o general, aplicable a cada práctica filosófica existente o por existir; en segundo lugar, la filosofía debe priorizar las cuestiones prácticas y su aplicación en la realidad, con miras a que uno de los objetivos sea filosofar también sobre lo cotidiano, fuera de las universidades e instituciones académicas, se trata de una reflexión filosófica en el día a día; en tercer lugar, esta debe de dirigirse siempre a ser un trabajo colaborativo, se trata, pues, de filosofar con el otro y junto al otro, el filósofo con formación, debe fungir como guía, cómplice, colega, amigo o acompañante en este camino.

Tenemos de tal forma, tres propuestas, en tanto características esenciales, las cuales pueden hallarse contenidas en toda actividad que pretenda asumirse como parte del ámbito de la Práctica Filosófica, ya que, si bien las metodologías elaboradas o formas de llevar a cabo una sesión filosófica de esta índole, son variadas y no únicas, sino originales y heterogéneas dentro de la gran homogeneidad que conforman, tienen como cuestión forzosa, que cumplan con estas tres, a saber:

1) No contar con una metodología única y generalizada, siempre será reelaborada y revisada constantemente en función del contexto sociocultural; 2) Es una labor que pretende filosofar priorizando el ámbito práctico, en donde la teoría sirva para fundamentar las actividades a realizar y no para ser aplicadas rígidamente para buscar “soluciones ad hoc” que asuman un supuesto “bienestar”; 3) Debe existir un filósofo que acompañe a las personas que formen parte de una sesión de PF, como acompañante en miras a desarrollar habilidades de pensamiento.

Con esto, nos atrevemos a proponer que, si no cuentan con estas tres características dentro de su quehacer, no pueden formar parte dentro de lo que englobaría la conceptualización de las prácticas filosóficas. Aportando una primera postura sobre el significado del concepto de Práctica Filosófica, sumado a la exposición del siguiente apartado: 1.3, podremos aportar una significación más completa y profunda al respecto.

1.3. Criterios que fundamentan la Práctica Filosófica

Para iniciar el presente apartado, es pertinente aclarar que este se convierte en un complemento del anterior, ya que, aquello que fundamenta una actividad, también otorga características esenciales para definir algo, labor que se pretende al otorgar una conceptualización, debido a ello, es que consideramos que son apartados muy cercanos entre sí, aunque, a decir verdad, todo el trabajo expuesto en el primer capítulo, brinda una definición parcial y en revisión constante, sobre qué es la Práctica Filosófica y su concepto..

Cabe aclarar que, como dice Arnaiz, se trata de un “campo estudio y trabajo en proceso de gestación, y por ello plagado de tormentosas polémicas teóricas” (Arnaiz, 2007, p. 172), por lo que, como parte de la labor del presente trabajo, se pretende, como una de nuestras aportaciones, analizar, reflexionar, construir y exponer, con base en las propuestas teóricas desarrolladas a partir

de la práctica, una definición conceptual con fundamentos filosóficos y académicos, sobre qué es la PF y las PPFF.

La fundamentación teórica actúa a la inversa, y este es otro criterio fundamental, ya que las teorías desarrolladas son creadas a partir de la puesta en práctica, y así, aplicarlas y reelaborarlas en sesiones para incentivar la capacidad de filosofar de las personas, para que posteriormente, sean nuevamente reelaboradas; las teorías que se generan y se han generado, es aquello que abreva el filósofo durante su formación académica, de las cuales se inspira, y elabora articulaciones y relaciones con base en lo teórico metodológico de las ideas filosóficas¹⁷. Esto implica un nulo estatismo a nivel racional, y gracias a ello, a nivel práctico, sin por ello pretender “echar raíces” en terrenos meramente racionales, ya que, una reelaboración constante implica incidir también en la forma en que es puesta en marcha. Además, como menciona Lahav (2015), no se trata simplemente de tomar una teoría académica filosófica y pretender usarla en alguien, ya que eso sería simplemente una suposición al nivel de las creencias, como si, por el hecho de hacer un análisis o pensar críticamente, ya ello fuese hacer filosofía, y en el presente caso, no se realizaría ni una práctica filosófica ni tampoco filosofía.

Para que se dé esta relación de ideas, que articulen entre sí un discurso capaz de brindar una respuesta a la pregunta: ¿qué es la Práctica Filosófica? Y que de tal forma podamos construir una definición adecuada a la filosofía que nos proponemos realizar, consideramos partir de cinco

¹⁷ Lo cual no implica, bajo ninguna circunstancia, tomar las propuestas de algún filósofo y pretender aplicarlas a modo de receta infalible para cualquier sujeto que desee llevarla en práctica. Una idea, teoría o metodología propuesta al nivel de lo abstracto, implica un estatismo a nivel de lo racional e incluso un psicologismo al negar una posibilidad contraria a una propia o a la cual le tengamos casi una fe ciega, por lo que no podemos decir que hacer una práctica filosófica, es equivalente a tomar las ideas de un filósofo, y cuál si se tratara de una prenda de ropa, pretender colocársela, y ya enfundado en ella, esperar que funcione a modo de medicamento o una cura para una enfermedad. Las teorías y metodologías no funcionan de tal modo. Deben crearse formas de aplicar los saberes filosóficos, en sesiones, actividades o talleres, para que, con un objetivo claro, se pueda concretar lo mejor posible y que los resultados impacten en el ser de los asistentes, en lo particular y general, individual y colectivo, para que después de un análisis, reflexión filosófica y síntesis, se lleve a cabo el proceso reelaboración del método usado, continuamente.

tópicos que nos sirven para construir tal conceptualización, ya que, además, son transversales a toda práctica filosófica, y se pueden convertir a su vez en criterios que la fundamenten.

Partimos, pues, con una primera aportación del filósofo David Sumiacher (2017), de quien adoptamos su postura, en torno a tres puntos o criterios fundamentales: a) la existencia de suficiente teoría que fundamente la práctica que se está haciendo; b) el desarrollo de un quehacer intersubjetivo; y c) la presencia de un sentido filosófico para los involucrados.

Cabe aclarar que se aborda de manera sistémica, lo cual implica que no pueden dejarse de lado las conexiones, tendencias y relaciones en y entre los actos y el conjunto de ellos, entendidos como procesos, que se presentan en cada uno de los puntos mencionados por lo que (al igual que nosotros), la pretensión de Sumiacher, es elaborar un sustento para la Práctica Filosófica, que además sea válida para todas las prácticas filosóficas existentes y aquellas que surjan en su desarrollo, para poder referirlas dentro una disciplina o corriente del ámbito académico de la filosofía, tomando en cuenta que esta lleva poco tiempo de existencia en comparación con alguna otra en la historia de la filosofía misma.

Para dar mayor sustento a nuestra propuesta para una definición, a los tres puntos mencionados, añadiremos una segunda postura del mismo Sumiacher (2019), que implica dos cuestiones más: A) lo filosófico y B) lo accidental, lo cual, se muestra como punto de partida para construir el objetivo, el ideal, y analizar e interpretar críticamente por medio de una reflexión filosófica, el accionar de las personas, para que los resultados se orienten hacia un sentido que impacte en la realidad del ser humano. De tal suerte, esto se muestra como algo de vital importancia, ya que puede ser considerado como punto de partida para que inicie ese cambio radical (Sumiacher, 2017) o esa transformación (Lahav, 2018) que puede ser necesaria en las personas.

Al no existir una predeterminación o una pre-idealización, entendiendo por ello un resultado esperado, como si de una ciencia con un método deductivo se tratase. Contrario a ello, lo que puede

obtenerse es algo inesperado, que se manifiesta a través de la demostración de claridad racional en las personas, tanto en sus pensamientos como en sus actos, y que a la postre, se muestre la transformación que Lahav (2018) expone, o bien, al estilo de la construcción de un sentido, tal cual distintos filósofos en este ámbito lo proponen, ya sea el mismo filósofo israelita, Mónica Cavallé (2009), Oscar Brenifier (2011) o el propio Sumiacher (2019).

Lo *accidental*, posee un carácter eventual. Son situaciones que, sin mediación de la reflexión, no se repiten constantemente en la vida. No apela únicamente a las situaciones que no generan un impacto vital, aunque, sistemáticamente, fomenta actos y procesos con un lapso de tiempo limitado y que no suelen ser recordados. Representa lo otro, en tanto otredad que representa el sinsentido, lo no-objetivo e imposible de expresar o reconocer, al no existir la condición de posibilidad para ser aprehendido, por ello es contrario a lo que da sentido a la realidad, se trata, pues, de la nada misma (Sumiacher, 2019).

Lo mencionado anteriormente hace de vital importancia a lo accidental ya que: “permite buscar en forma existencial a partir del vacío de acontecimiento, de vida y de eventos que opera como una dirección alterna de movimientos que puede llevarme a realizar cambios radicales de amplia magnitud. Si las cosas no pudieran ser accidentales y cortas en duración nuestro vivir, se volvería como una computadora en estado de sobrecarga” (Sumiacher, 2019, p. 12), de tal forma, esto se muestra como punto de partida para que inicie ese “cambio radical; no existe una predeterminación o una pre-idealización, puede verse reflejado un resultado inesperado, incluso para el filósofo, pudiendo manifestarse una claridad tal, que a la postre, se muestre como esa claridad que puede iniciar una transformación, necesaria para llegar a construir un sentido.

Lo *filosófico*, se halla en los actos, aunque principalmente en los procesos que realiza el ser humano. Hablamos de la constitución de toda experiencia que no implique sólo generalidades que posee todo sujeto en cualquier latitud, como creencias o saberes no reflexionados, gustos que nacen

de lo cotidiano como un alimento preferido o tener una propensión por un clima en particular, tampoco implica cuestiones racionales que podamos asumir sean de orden superior por tratarse de algo que no cualquiera realice, como las actividades de un médico que atiende a sus pacientes, o bien en sentido práctico como realizar una cirugía a corazón abierto, que, a pesar de que esta persona posee conocimientos que no son comunes, tampoco estaría atravesado por la filosofía simplemente por su complejidad, de forma que “no refiere a “pensar”, a construir ideas o a dar razones, no se vincula en sí al preguntar ni es algo que tenga que ver exclusivamente con el lenguaje [aunque] no quiere decir que la filosofía no pueda estar presente cuando hacemos cada una de estas cosas o no pueda potenciarse por medio de ella” (Sumiacher, 2019, p. 121), de forma que, para que esto pueda considerarse así, estos deben hacer referencia a lo trascendente en su vida, e implica, a causa de ello, circunstancias que se vuelven esenciales en la formación de las personas.

Esto quiere decir que la filosofía se puede hallar en todo lo que realiza el ser humano, sin embargo, no por ello cualquier acción implica ser filosófica, por tal motivo: “Todos los actos o procesos filosóficos producen muchas inferencias de lo contrario no son actos o procesos de este tipo” (Sumiacher, 2019, p. 122). De tal forma, si todo fenómeno, experiencia vivida, idea o toda expresión del ser puede ser considerada como filosófica, siempre y cuando se trate actos que decantan en procesos lo suficientemente trascendentes para dejar una huella a causa de sus implicaciones a futuro, sean estas racionales o prácticas, esto quiere decir que incluso las pasiones pueden llegar a estos niveles de importancia en las personas.

A pesar de que lo pasional, usualmente suele ser desestimado del ámbito de la filosofía, también puede implicar actos y procesos de esta índole, ya que, de igual manera que cualquier otra circunstancia que propicia consecuencias benignas o dañinas en la vida de cualquiera, podemos aludir a que las pasiones también decantan en situaciones que propician el desarrollo de lo filosófico, debido a que “lo filosófico tiene también una tendencia hacia la vida. Si los actos y los

procesos son la manifestación de lo vivo, lo filosófico genera la promoción de más vida, de una vida que crece y se expande” (Sumiacher, 2019, p. 124), lejos de implicar solo padecer o sufrir, filosóficamente podemos decir que se trata de:

[...] un movimiento integrado en donde todo el ser se compromete, es una pasión sistémica que conecta y expande todos los actos y procesos vitales en un sentido encadenado [...] mientras más filosófico sea un acto más difícil es de conseguir porque el mismo implica realizar múltiples reacciones y relaciones dentro de todo lo que somos [...] la verdadera filosofía se *es* en los actos y los procesos que uno mismo vive y existe, por tanto no es algo fácil de lograr. Si existe filosofía ésta se extiende por toda la existencia de la subjetividad y, de la misma forma, tiene una tendencia a expandirse en otros. Esta es otra de sus características sistémicas. Lo filosófico tiene tanta fuerza, tanto potencial inferencial-vital, que cuando alcanza cierto grado tiende a contagiarse a otras subjetividades individuales, grupales o sociales (Sumiacher, 2019, p. 124).

Entonces, podemos caer en cuenta que lo filosófico es más complejo, ya que implica una multiplicidad de actos, entendiendo esto como procesos que decantan una variedad de reacciones y relaciones en todo lo que somos, en nuestra vida, en nuestro ser, y así, “el mayor desarrollo filosófico estará siempre en la conexión del pensamiento con la acción” (Sumiacher, 2019, p. 126).

Antes de continuar, es menester exponer de manera sucinta los puntos propuestos anteriormente para tener una explicación al respecto, y el porqué de su necesidad.

La existencia de suficiente teoría que fundamente la práctica que se está haciendo, bajo la necesidad de más de cien artículos indexados en revistas filosóficas, apelando a la calidad y claramente a la cantidad, para tener teoría que ha sido reflexionada no sólo mental sino escrita, y que previamente hayan sido experimentados de manera práctica, para que articulen pensamientos que fundamenten los procesos prácticos, de otro modo hablaríamos de elucubraciones ajenas a la realidad (Sumiacher, 2017).

El desarrollo de un quehacer intersubjetivo, nos habla de una labor que el filósofo dedicado a esta rama, debe ejercitar constantemente, además, implica que los participantes deben estar

inmersos y comprometidos, al proyectar un curso compartido, que permita la consideración de los otros, y construir algo que efectivamente sea un sentido común y colectivo. Para ello, debe haber alternancia en los roles activos y receptivos, o sea la participación del otro, en donde se presenta una combinación de elementos subjetivos, intersubjetivos y propios del mundo (Sumiacher, 2017), por lo cual, consideramos en ello la implicación de cuestiones políticas en la PF.

La presencia de un sentido filosófico para los involucrados, diferencia a cualquier otra práctica intersubjetiva de la Práctica Filosófica. Es posible habar de tal sentido, debido a que esto implica una cualidad de expansión, ya que no hablamos de meros sucesos mundanos o comunes, sino de las cuestiones esenciales que yacen en los mismos y los articulan, en tanto fenómenos de la propia realidad, y que por ende, refieren a la totalidad de esta, y son por lo tanto experiencias más sustanciosas (Sumiacher, 2017).

Si bien, son cuestiones sustanciales, ello no simplemente lo es por el hecho de realizar una reflexión sobre una determinada cosa o un otro en particular, como lo que desayunamos por la mañana, o si llovió ayer, o bien, si tenemos un proyecto laboral que nos ocupa o si en mi camino vimos a alguien que reconocemos, sino por las profundidades a las que nos ha llevado el haber reflexionado sobre aquellas características que fundamentan los sucesos (Sumiacher, 2017).

Es por ello que lo filosófico no es el fenómeno en sí, sino las relaciones existentes para que este pueda ser o manifestarse como tal, o sea, lo bueno, lo justo, lo malo, lo bello, el tiempo, el sentido o todas las características que apelan a lo universal o totalidades, que se interrelacionan entre sí para crear los sucesos, y que son aquello sobre lo cual se filosofa, con el objetivo de afectar todo esquema de creencias que existe en quienes forman parte de la experiencia de una práctica filosófica (Sumiacher, 2017), por lo que, para filosofar en torno a tales cualidades esenciales, es necesario realizar una actividad de esta índole con un “sentido filosófico que pertenece al Otro, que se retomen elementos propios de ese otro, que se los problematice o se los expanda” (Sumiacher,

2017, 52), ya que la otredad es el meollo del asunto, al cual hay que reconocer en los acontecimientos y sucesos, por medio de la reflexión de estos.

Tenemos, de tal manera, cinco condiciones de posibilidad que nos permiten delimitar la significación conceptual y fundamentación que buscamos, las cuales nos otorga cualidades esenciales y criterios fundamentales.

Sin embargo, con respecto de los dos últimos tópicos que adoptamos de parte de David Sumiacher, consideramos necesario sumarlos a la postura aportada por Ran Lahav, y con ello expandir su comprensión y construir una mejor fundamentación, para que posteriormente podamos realizar una breve aportación. El filósofo menciona que, para que en las prácticas filosóficas haya un sentido propiamente filosófico, deben existir tres factores: 1) pensamiento crítico, 2) actuar dialógicamente y 3) la creatividad.¹⁸

En relación a los tres tópicos expuestos por Lahav, estos complementan y expanden nuestras pretensiones, pudiendo crear un movimiento filosófico mejor sustentado y justificado, ya que, si bien, los actos y procesos sistémicos que se presentan en los sucesos comunes de las personas, determinan características esenciales y criterios fundamentales, no basta con una sola postura, sino

¹⁸ Respecto a estos tres factores, es posible realzar comparaciones en cuanto a las habilidades de pensamiento que Mathew Lipman pretende desarrollar con las comunidades de indagación. Denotan características que se correlacionan entre ellas, ya que se advierten similitudes que propician el que podamos hablar de características en común además, permite expandir nuestra justificación. A lo largo de todo su trabajo, el filósofo estadounidense apela a: 1) pensamiento cuidadoso; 2) pensamiento crítico y 3) pensamiento creativo, como características necesarias para que las personas puedan desarrollarse y construir una sociedad democrática, participativa, racional y crítica desde la infancia; Ran Lahav, si bien, no incide en las infancias como sí lo realiza la FpN lipmaniana, se asemeja en la búsqueda de personas que actúen conforme a un desarrollo racional que incida en sus formas de ser y actuar, esto en relación a tres cualidades que se asemejan, no sólo en cuanto al nombre dado, sino en la propuesta aportada en cada término, o sea, cómo proceden, así, tenemos: a) la creatividad, en relación al pensamiento creativo; b) actuar dialógico, en relación al pensamiento cuidadoso y c) lo crítico, en relación al pensamiento crítico. Estas tres ideas que cada uno plantea, si bien pueden compararse entre sí, se llevan a cabo de formas distintas en prácticas distintas, y mientras más se reflexionan y analizan, dan cuenta de cuestiones permiten fundamentar a la PF de manera más extensa, por ende, permiten definir el concepto de Práctica Filosófica. Por lo que, poco a poco la distinción entre prácticas, parece acortarse. Para una explicación mayor, puede consultar las obras de Mathew Lipman, *La filosofía en el aula*, ediciones de la torre, Madrid, 199; Mathew Lipman, *Pensamiento complejo y educación*, ediciones de la torre, Madrid, 2001; Deep Philosophy (2015, 21 de marzo). Ran Lahav - ¿Qué es lo filosófico en la Práctica Filosófica? [Archivo de vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=v9IPKqP9MKs>.

con las consideraciones de varias de ellas. Por tal motivo, lo propuesto por el filósofo iraní nos ayuda a tal cometido, gracias a la profundidad de sus pensamientos.

Abonando a esto, Ran Lahav (2015) menciona que los grandes filósofos de otrora, construyeron visiones del mundo, teorías, maneras de entender el mundo y redes de ideas que podemos encontrar en la historia de la filosofía a través de los distintos exponentes que construyeron visiones del mundo, teorías y maneras de entenderlo, con lo que procuraban dar sentido y significado a cuestiones básicas de la realidad:-

Sin embargo, las cuestiones básicas o comunes que podemos experimentar en lo cotidiano, no deben confundirse con cuestionamientos de índole general, aquello que conocemos como conceptos, y que nos llevan hacia: ¿qué es una relación? ¿Qué es el amor? ¿Qué es el sentido?, o incluso: ¿qué es el yo?, ya que los filósofos no sólo analizaban o pensaban críticamente sobre ello, debido a que eso también lo pueden hacer los teólogos o psicólogos, ya que lo esencial, son los asuntos que fundamentan la vida, y son tales, porque se conforman con base en una multiplicidad de relaciones generales o conceptuales que representan la construcción de las maneras de entenderla, que permiten dar sentido a toda interrogante (Lahav, 2015).

Lo filosófico implica construir redes de ideas que arrojan luz sobre cuestiones de la vida, de forma creativa, dialógica y crítica, debido a esto, lo importante no es encontrar soluciones a los problemas o llegar a ser más felices, lo verdaderamente importante es enriquecer la vida. Debido a esto, lo importante en este quehacer no es encontrar soluciones a los problemas o cómo llegar a ser más felices, lo verdaderamente importante es enriquecer la vida de manera más profunda y abrirnos a horizontes más amplios (Lahav, 2015).

Esto nos permite recordar lo expuesto por Sumiacher y relacionarlo con Lahav, ya que el argentino propone lo filosófico como parte de aquello trascendente para las personas, de la misma manera que el iraní lo hace, al aseverar que cualquier otro profesional puede actuar conforme al

pensamiento crítico, o buscar soluciones diversas a una misma problemática, eso no es únicamente materia de trabajo de la filosofía, por lo que, lo filosófico necesita de acciones que impliquen sumergirse en la profundidad del ser, dilucidar las relaciones que conforman cada red de ideas construida, con lo cual, podamos develar o *desocultar*, en el sentido de *aletheia*,¹⁹ al ser que se manifiesta en cada sujeto. Por lo que ambos buscan que las personas, tengan la claridad otorgada por el desocultamiento de un sentido de vida.

1.3.1 Síntesis fundacionales

Una vez expuestos los cimientos, es momento de explicarlos y cómo entre estos proponemos la posibilidad de realizar una definición conceptual sobre qué es la Práctica Filosófica. Tomando en cuenta lo anterior, por medio de la síntesis de los cinco tópicos adoptados de David Sumiacher y lo aportado por Ran Lahav, proponemos tres características que fundamentan la PF, para tal empresa, consideramos: 1) El ámbito político, 2) la primacía del ámbito práctico, 3) la conformación de un ethos. Lo que, por supuesto se trata de una labor inicial, que, con el trabajo realizado a posteriori, será expandido, por lo que podríamos decir que se trata sólo de un borrador abierto a crítica.

El **ámbito político** reúne la interacción y relación directa con las personas a nuestro alrededor. Por lo que se conjuga: la pretensión de filosofar priorizando el ámbito práctico, en donde la teoría servirá para fundamentar actividades que no asuman el bienestar; la necesidad de suficiente teoría que fundamente la práctica que se está haciendo, al apelar a compartir saberes, realizar y recibir

¹⁹ Hasta este punto, no hemos hecho patente que consideramos que la labor de la PF implica, lo que en su origen etimológico implicó, el concepto *aletheia*, en tanto alude a: no olvidar, lo que no se ha olvidado o desocultamiento de la verdad, ya que, en el mismo tenor de la mayéutica socrática, aseveramos que los sujetos, adoptando una postura activa, se clarifica un re-conocimiento, en donde las personas tienen un indicio primigenio, pulsión primaria, o intuición innata, que los dirige hacia una verdad que implica actuar conforme a como sus deseos los dirijan, a sabiendas de que no existen buenos o malos, pero sí, aquellos que les pueden ser más convenientes en su relación con su realidad más próxima, su sociedad y comunidad, para dirigirse en su vida y enfrentar las vicisitudes que esta le presenta y saber cómo actuar de manera correcta en el momento correcto con y/o contra los individuos correctos.

críticas a nivel nacional e internacional, con la existencia de coloquios, congresos, academias y universidades que poco a poco abren las puertas a este ámbito que no se está gestando, sino que ya ha dado sus primeros pasos, y ahora crece a pasos agigantados; el desarrollo de un quehacer intersubjetivo que implique que las ppff son realizadas siempre en relación con el otro, el trabajo filosófico se lleva a cabo con la otredad, proyectando un curso compartido; la existencia de un filósofo que acompañe a las personas que asistan o formen parte de una sesión de alguna práctica filosófica, con el objetivo de desarrollar habilidades de pensamiento.

En lo referente a este ámbito, apelamos por ende a considerarlo como un cruce de horizontes, de aquello que aporta de sí el sujeto, el yo, en tanto ente, y todo aquello exógeno a uno, también en tanto ente, o como lo considera, Brenifier (2007), “todo aquello que no somos nosotros y que nosotros denominamos alteridad”²⁰. (p. 218), Sumiacher (217) secundo esto, al afirmar que: “La práctica filosófica es un intento para acercarse, no a enseñar filosofía, sino a filosofar con el otro” (p. 2).

La **primacía del ámbito práctico** por encima del teórico académico, implica la realización de sesiones o talleres para filosofar, por lo que es necesario no contar con una única metodología generalizada, ya que está siempre será reelaborada y revisada constantemente, se trata de realizar contenido práctico mediado por la razón, posterior a ello analizarlo y desarrollar hipótesis y metodologías, para que posteriormente con base en ello se reelabore más contenido para aplicarlo en una práctica filosófica, siempre en función del contexto sociocultural en donde se realizan las

²⁰ *Ibid.* Como lo expone Óscar Brenifier, apelando con ello al reconocimiento del otro y de lo otro. Así, el filósofo nos insta a ser conscientes de la relación dialéctica entre el yo y el otro/lo otro, de tal forma que se reconozca una relación intrínseca con todo aquello que lo rodea, que podríamos aludir que se trata de todo lo que le es accesible sensiblemente, por lo que su realidad más próxima está determinada por sus condiciones materiales de igual manera entre (uno mismo) yo y el otro/lo otro, inexorablemente inseparables, por lo que su comunidad, su lugar de residencia, su sociedad, su país o incluso su mundo, toda esa realidad material más próxima, es en donde el practicante filosófico, o filósofo práctico como es usualmente llamado en España, es llamado para facilitar las condiciones de posibilidad para que todo aquel interesado sea libre de filosofar y aprender a hacerlo, así como aprender a aprehender a hacerlo.

actividades filosóficas, ya que la fundamentación teórica actúa a la inversa; además, la mencionada primacía del ámbito práctico por sobre el teórico racional y lógico formal, al no tratarse de clases regulares sometidas y reguladas por un dispositivo académico.

La **conformación de un ethos** personal, implica un impacto en la forma de vida al desarrollar habilidades de pensamiento que incidan en la forma en que los sujetos enfrentan su realidad; debe existir un sentido filosófico para todo aquel involucrado, siendo esto lo primordial para aseverar que se trata de una práctica filosófica y no cualquier otra actividad intersubjetiva, por lo que se trata de experiencias sustanciosas para cada participante; son actos y principalmente procesos que realiza el ser humano, apelando a circunstancias que se vuelven esenciales en la formación de toda persona, al enriquecerlo de manera más profunda al hacer sus horizontes más amplios, debido a esto, lo importante en este quehacer no es encontrar soluciones a los problemas o cómo llegar a ser más felices, lo verdaderamente importante es centrarse en lo trascendente en su vida, que a la postre, ello puede brindar al sujeto las herramientas necesarias si lo que busca es el bienestar en un sentido amplio del término.

Es menester, con respecto a esta síntesis fundacional, considerar construir una forma de vida auténtica y original, o al menos en muchos casos, eso es lo que se espera en tanto resultado, recordando que los objetivos serán desarrollar habilidades en sentido práctico racional, y gracias a ello pensar y actuar filosóficamente, lo que decanta en la forma de ser de cada individuo. De lo cual, Mathew Lipman alude a una situación similar con respecto de una de las prácticas filosóficas más reconocidas y extendidas desde los años setenta, la *filosofía para niños*, al reconocer la importancia de establecer condiciones favorables para desarrollar el carácter (Lipman, 1992), ya que da cuenta de la manera de afrontar y enfrentar su realidad más próxima, que es su vida misma.

Lo que implica para el filósofo: acompañar al otro en espacios en los que a través de una multiplicidad de procesos filosóficos experimentados en las prácticas filosóficas, incidir en las

personas interesadas, por medio de una variedad de saberes en la construcción de un ethos, de una forma de ser propia y auténtica, ya que reconocemos al igual que Lipman (1992), que “el conjunto de hábitos que va creando el carácter de una persona se configura a través de las formas de participación, en las que esa persona se implica” (p. 336), de tal forma que si se involucran de manera activa, es plausible que aquellos que participen, construyan una manera de ser, un ethos, distinto de quienes no lo desarrollan.

Es importante caer en cuenta de que la otredad se vuelve indispensable para este cometido, a saber, para la construcción de una definición –en constante reconstrucción–, ya que el diálogo reflexivo y filosófico, siempre será lo prioritario. Por tanto, el desarrollo de habilidades del pensamiento que propicia el filósofo, en tanto funge como guía o facilitador en talleres de esta índole, implica que al filosofar se impacte directamente en el modo de vida de las personas, y que no se trate únicamente de una disciplina racional.

1.4. La defensa de las prácticas filosóficas

Estas síntesis propuestas, las consideramos necesarias para la pretendida conceptualización y fundamentación de la PF, al ser a su vez, un sustento teórico, conformado por las ideas propuestas por diversos *practitioners*²¹, que abrevan a su vez de los filósofos anteriores y sus teorías, ya que, si analizamos detenidamente, sus trabajos filosóficos se relacionan con las características esenciales mencionadas en el apartado 1.2 y los criterios fundamentales en el 1.3., debido a que

²¹ Con este anglicismo, nos referimos al término usado para los filósofos que llevan a cabo esta vertiente filosófica, como ejemplo la organización APPA, que en sus siglas lo lleva implícito, aunque cabe mencionar, que el español Arnaiz usa el término filósofo práctico, dentro de un ámbito al cual él denomina como: *Práctica Filosófica* o *Filosofía práctica* indistintamente. Por tal motivo, nosotros usamos simplemente: filósofo o practicante filosófico para aquella persona que filosofa en ámbitos prácticos insertos en la vida misma, de la realidad más próxima, y que además, promueve esta metodología para filosofar.

esta labor implica crear métodos para desarrollar de manera práctica los saberes contenidos en lo teórico.

Lo anterior nos permite reconocer, de acuerdo a lo dicho por Gabriel Arnaiz (2007), que la filosofía está sufriendo “otra vuelta de tuerca”. En primer lugar, a causa del “giro lingüístico”; posteriormente, el “giro pragmático” con el desarrollo de las éticas aplicadas, lo que conlleva a que se presente otro más: el *giro práctico*, acaecido a raíz del desarrollo de la Práctica Filosófica.

Gracias a ello obtenemos las semillas que propician el fundamento de la metodología de la PF, para que a la postre, pueda ser considerada académicamente como una **categoría o rama del a filosofía**, que da primacía a lo práctico sin dejar de lado las teorías filosóficas; lleva a cabo su labor siempre con y en miras de la otredad; el filósofo que lleva a cabo esta labor debe realizar y participar de estas actividades para poder construir y filosofar en todo espacio posible. Por lo cual, podemos reconocer en la propuesta teórica metodológica que brindamos, esta tripartición, que hace posible hablar de lineamientos que trazan el contorno de una forma particular de filosofar, que puede llegar constituirse como una disciplina o una rama filosófica en sí misma.

Arnaiz (2007), respecto de las “prácticas filosóficas, menciona que con este término se hace referencia a un «conjunto variado de perspectivas y métodos filosóficos dirigidos a la práctica que encuentran su aplicación en las múltiples dimensiones del mundo contemporáneo (educación, trabajo, vida privada, tiempo libre, etc.) y más en general en la vida de todos los días” (p. 177).

Ya que se trata de “actividades socio-culturales que [...], bajo una aparente heterogeneidad de objetivos y de procedimientos, revelan una concepción fundamentalmente operativa del ejercicio filosófico, con valor amplio, popular, plenamente autónomo y contextualizado y con un uso público de la reflexión crítica [...] tendente a promoverla y/o a reivindicarla en el ámbito de la existencia privada” (Arnaiz, 2007:177).

1.4.1. La falacia teórica

Para realizar la labor pretendida, a saber, exponer qué es la Práctica Filosófica, así como una propuesta de fundamentación metodológica que sirva de peldaño para llegar a un saber sobre qué, cómo, para qué y por qué de la necesidad de su puesta en práctica, así como el estudio académico de ella. Para dicho trabajo, nos puede servir el realizar una aclaración en este punto, sobre aquello que denominamos la ***falacia teórica***.

Esta implica (aquello que ha sido descrito reiteradamente en el presente texto respecto de las prácticas filosóficas) que, aunque sean de vital importancia los estudios académicos y las diversas corrientes de pensamiento, no basta con la fundamentación teórica advenida de los supuestos expertos en cada una de las materias, esto, implica que la puesta en práctica, ese acto que se manifiesta en el filosofar mismo, es prioritario por encima de realizar únicamente un ejercicio racional.

Sin embargo, siempre será necesario el conocimiento de las distintas epistemologías y pluralidad de metodologías que pueden desarrollarse a partir de los filósofos que llevan a cabo prácticas filosóficas, lo que nosotros denominamos en un principio como un giro de ciento ochenta grados, más bien, forma parte del propio giro práctico que nos expone Arnaiz.

Este proceso inicia por la cuestión material, la práctica a manera de un taller filosófico, y a partir de esa labor, desarrollar teoría que haya racionalizado el proceso que se llevó a cabo en una práctica, por medio de la realización de una reflexión metacognitiva, que permita que el proceso continúe – a modo de una relación dialéctica hegeliana –, en donde partimos de una tesis: el taller, tenemos una antítesis, la elaboración teórica al respecto, y una síntesis, en tanto ambas conforman una nueva práctica enriquecida. Una analogía de ello se presenta cuando en los salones de clase en las universidades se explica a Marx apelando a poner de cabeza a Hegel, tal cual, ahora se pretende realizar con la PF, al darle primacía al ámbito de la praxis y no así al ámbito teórico, como

usualmente se ha realizado, que, sin embargo, una y otra se complementan, cual opuestos que se sintetizan, deviniendo en la experiencia que son las prácticas filosóficas.

Vemos aquí el “giro copernicano” que mencionamos, nos centramos nuevamente en el sujeto, en relación a cómo puede tener conocimiento alguno de su realidad, lo otro, y de sí mismo, el yo. Esta forma de hacer filosofía y filosofar, apela a lo que en otrora la Filosofía representó y cómo incidió, a saber, implicándola en la vida de las personas.

Para lograrlo, debemos reconocer distintas cuestiones que menciona el filósofo español, que se interrelacionan, permiten delimitar el área o campo de acción de esta filosofía en ciernes y llevar a buen puerto nuestra labor. Proponemos analizar a distintos filósofos que realizan prácticas filosóficas, colocar como piedra angular, la consideración que apela a que es de un *modo de vida*, ya que, siendo reiterativos, parte esencial en la PF, implica que no se trata únicamente de una vía académica para filosofar teóricamente, sino, hacer que la filosofía transforme en filosófico de cada espacio de su realidad, y que así, todo sujeto que así lo desee, construya una vida mediada por ella.

Agregando un poco de nuestra parte, consideramos en este análisis, que debe llevarse a cabo bajo una reflexión meta-cognitiva sobre el proceso que se llevó a cabo en una sesión de práctica filosófica, para que de tal manera sea posible reconocer el proceso llevado a cabo, y así construir una metodología que nunca será estática, sino en constante reelaboración y reconstrucción, para ello, tendrán que ser examinadas bajo tamiz de la razón, por lo cual, nos podemos apoyar de la bibliografía elaborada en los últimos años por una variedad de filósofos, la cual tiene esta particularidad, a saber, la de haber sido fundamentada gracias a métodos y teorías creadas a partir de la puesta en práctica del filosofar, y que posteriormente, a modo de una especie de ingeniería inversa, recorrer y ser plenamente conscientes del camino trazado, y de los pasos llevados a cabo que permitirán crear una teoría metodológica del ejercicio filosófico practicado, y tener claridad de la forma en que se desarrolló una práctica.

1.4.2. Hacia una defensa académica: el giro copernicano en el giro práctico

Existe un problema fundamental, el hecho de que no existe aún, una *reflexión de meta-nivel sobre las prácticas filosóficas*, puesto que las actividades que pueden ser consideradas así, se realizan en apariencia, independientes unas de otras²². Además, existe una necesaria discusión metodológica para aseverar que exista una autonomía plena de cada una de las actividades que se practican, a pesar de que la variedad de reflexiones teóricas como prácticas interesantes y fértiles, ya que a menudo no tienen relación entre sí. Incluso la idea misma de la existencia de un universo compuesto de prácticas filosóficas es una realidad todavía discutible y se trata de una propuesta bastante *fuerte*, dado el estado en que nos encontramos ahora (Arnaiz, 2007).

Cada característica esencial, criterio fundamental o síntesis fundacional, para nosotros son de suma importancia para defender la postura que permite exponer aportes sobre la existencia de cimientos para la PF, actualmente en proceso de fundamentarse como una categoría más de la filosofía, una rama que debe ser estudiada en las universidades e instituciones académicas.

Sumado a que alrededor del mundo, en una variedad de países se realizan coloquios y congresos que construyen los saberes propios tanto de cómo la puesta en práctica o el análisis y reflexión del mismo, además de diálogos, lo que se plasma en libros, textos y estudios sobre las experiencias y su posterior crítica, brindan el sustento académico para ello, como nos lo permiten saber distintos filósofos que realizan labores de investigación, compilación, exposición, divulgación, creación de

²² Aunque, como crítica a lo anterior, tenemos la obra del filósofo aplicado José Barrientos Rastrojo en su obra *Filosofía Aplicada Experiencial. Más allá del postureo filosófico*, Plaza y Valdés S.L., 2020, en donde tenemos una meta-teoría que sirve para dar esa unificación, que desde nuestra perspectiva sirve contundentemente para fundamentar lo que pretendemos realizar, que para efectos prácticos, parte de ello se resume en el apartado de nuestra presente investigación en el apartado: Filosofía Aplicada Experiencial, aunque nos basamos en el texto de 2023, Filosofía para privados de libertad, a falta de poder conseguir la obra antes mencionada en nuestro país (México), aunque cabe mencionar que posteriormente se agregara y podremos anexarlo a nuestra investigación, para ampliar y dar una mejor información al respecto de nuestro trabajo filosófico.

prácticas y fundamentaciones teóricas, sobre las mismas, como Arnaiz (2007), (2011); revistas de investigación como *Haser*²³; trabajos divulgativos como lo realizado por Lou Marinoff (1999), (2002)²⁴, o su labor de corte académica como con su organización APPA, American Philosophical Practitioners Association (*Asociación Americana de Filósofos Prácticos*); Volpone que propone cualidades y fundamentos (2002), ASEPRAF, Asociación Española para la Práctica y el Asesoramiento Filosófico, fundada por Mónica Cavallé en 2002²⁵; grupo ETOR²⁶, *Educación, Tratamiento y Orientación Racional*, formado por filósofos de la Universidad de Sevilla, como José Barrientos, José Ordóñez, Francisco Macera, Diego Ruiz Curiel o Gabriel Arnaiz, desde el año 2000 investigan sobre las aplicaciones prácticas de la filosofía; entre muchos otros²⁷.

Como parte de esta labor, consideramos que se muestra como un factor fundamental en la defensa y a su vez, confirmación de que la PF debe de ser una categoría académica, el impacto que está generando en la actualidad, como lo expone Gabriel Arnaiz (2007), (2008), (2011).

²³ De acuerdo al sitio <https://revistascientificas.us.es/index.php/HASER/index>, revisado por última vez: 08/06/2025, que compila la diversidad de revistas académicas, científicas y divulgativas, es: **La Revista Internacional de Filosofía Aplicada HASER** (DOI: <https://dx.doi.org/10.12795/haser>) editada por la Universidad de Sevilla es la primera publicación académica en el mundo en su área de conocimiento, de acuerdo con los estándares y con la evaluación de los índices y rankings nacionales e internacionales académicos. **HASER** es una revista de periodicidad anual indexada en ISI THOMPSON-Clarivate, ERIH PLUS (European Research Index for Humanities), Conicet (nivel 1), EBSCO, Latindex (cumple todos los criterios de calidad académica 33 de 33), The Philosopher's Index, ISOC-CSIC, Philosophy Documentation Center (International Directory of Philosophy), MIAR (Matriu d'informació per a l'avaluació de revistes), CIRC, Infobase Index, DIALNET (Universidad de La Rioja) y REBIUN (Red de Bibliotecas Universitarias – Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas) y está catalogada en COPAC (Reino Unido), SUDOC (Francia), Sherpa (University of Nottingham, ZDB (Alemania) y OCDC World Cat. Además, ganó el Premio Nazionale de Filosofía "Le figure del pensiero" (Italia, 2013), donde participan revistas académicas de todo el mundo. En 2024, se convirtió en la primera revista de Filosofía de España y la tercera de Iberoamérica,

²⁴ En 1999 Marinoff con su libro más *Platón y menos prozac*, consigue romper los límites de la filosofía con un libro divulgativo que puso en el mapa a la Práctica Filosófica, existen además otras obras como *Pregúntale a Platón* en 2003 y el *El ABC de la felicidad* en 2006 (Arnaiz, 2007); sin embargo, su trabajo de 2002, *Philosophical practice*, es de carácter académico y provee una información amplia al respecto.

²⁵ Dicho sea de paso, esta asociación dejó de existir desde 2011.

²⁶ Formado por filósofos de la Universidad de Sevilla, que desde el año 2000 investigan sobre las distintas aplicaciones prácticas de la filosofía, para más información en www.grupoetor.org.

²⁷ Lo que se muestra aquí, es sólo una somera exposición del mundo de la PF, que actualmente se encuentra en un proceso de desarrollo. Por lo que nuestra intención no es desarrollar ni un estado del arte, ni tampoco, por falta de tiempo, espacio y reducción de objeto de estudio, un análisis exhaustivo, esa labor ya ha sido realizada por filósofos investigadores como Gabriel Arnaiz (2007); David Sumiacher (2019); David Sumiacher y José Barrientos (2024).

Consideramos que la PF es en sí misma un “giro copernicano” en la historia de la filosofía, debido a que nos centramos nuevamente en el sujeto, si en Kant tenemos un sujeto trascendental, que gracias a dos intuiciones puras en él, puede conocer gracias a su entendimiento todo fenómeno de su realidad en un espacio y tiempo determinado por categorías a priori en una deducción trascendental; en esta ocasión, el ser humano conoce gracias al re-conocimiento de su realidad y de sí mismo, por medio del diálogo filosófico con un otro, por lo que ambos funcionarán de manera complementaria, como alude Brenifier (2011), cual si se tratase de un espejo que refleja las creencias del otro, engendradas por lo otro, su contexto, para racionalizar aquello que no le había sido posible hacer, y pensar lo inimaginable.

Esto implica dar prioridad al ámbito práctico aplicado por encima del teórico racional. **Esta forma de hacer filosofía y filosofar, apela a lo que anteriormente representó la Filosofía y cómo incidió, a saber, incidiendo en la vida de las personas**, ya que, con ello, apelamos a lo que menciona Mónica Cavallé (2011), al respecto, la cual, considera que:

[...] mediante esta recuperación [del pasado], la filosofía se aproxima, dentro de marcos contemporáneos, a su espíritu inicial, pues ésta no nació simplemente como especulación sobre las cuestiones de ultimidad, menos aún como mera reflexión sobre la historia del pensamiento, sino también como guía en el arte de vivir, como una disciplina que incumbía indisociablemente a la comprensión profunda de la realidad y de nosotros mismos y a nuestra transformación interior, la ordenada al desarrollo de nuestras mejores posibilidades (p. 101).

Como ejemplo de ello, la filosofía estoica, los epicúreos y el mismo Sócrates, e incluso, podríamos incluir aquí el desarrollo ético de Aristóteles, entre otros.

Así, pues, los distintos filósofos y la variedad de métodos y formas de aplicar la filosofía, nos coloca bajo una postura en la que la filosofía debe impactar en la vida. Respecto a ello, Lahav

(2015), nos hace hincapié en que, para que esto suceda, se debe prestar especial atención a los asuntos y cuestionamientos que dan forma a la realidad de cada sujeto, actuando de manera similar a como los filósofos lo hacían, dirigiéndose hacia la construcción de una red de ideas que permitan comprender aquellos temas que dan sentido a cada faceta que se vive y se experimenta en el mundo, en su mundo, el de cada una de las personas.

La Práctica Filosófica parte de un poner entre paréntesis la realidad, con el fin de prestar especial atención, con pretensión de profundizar en la naturaleza de las representaciones de los hechos que se presentan ante alguien y puede tener un impacto importante, por lo que se trata de ampliar el horizonte de nuestras representaciones mediante el desentrañamiento de las ideas fundantes, tanto por acción u omisión, con el objetivo de conocernos en las dinámicas que configuran y desarrollan nuestra praxis humana, ya sea esta en nuestro actuar presente, pero, también, en sus potencialidades (Ellakuria, 2011)

Hemos decidido adherirnos a la postura de Arnaiz (2007), respecto a la falta de una unidad que integre todas las prácticas filosóficas que se han desarrollado, implica una variedad amplia de metodologías, que, al día de hoy, decantan en cuestiones que complican dilucidar una unanimidad, aunque como se ha dicho, desde nuestra perspectiva, esta ausencia, aporta una cuestión esencial que distingue a la PF.²⁸

Lo importante de la construcción del suelo firme de una teoría es que la sustente, ya que la falta de consenso nos da como resultado una multiplicidad de segmentaciones, agrupaciones, o maneras

²⁸ Existe una unidad que integra a bastantes de ellas: el pensamiento crítico. Lo cual se muestra en, José Barrientos, 2020, *Filosofía Aplicada Experiencial* y en el artículo: José Barrientos, *Experiencia y filosofía aplicada*, Revista do NESEFV. 10 – N. 1 – Edição Especial, recuperado de: <https://revistas.ufpr.br/neseef/article/view/80617/43477> , lo cual, por lógica, implica que varias de las Prácticas Filosóficas, o todas, se ven envueltas en el manto del pensamiento crítico, pero no quiere decir que a causa de ello esa su metodología, sino, se trata del fundamento de ellas, aquello que se muestra como la sustancia que permite construir una estructura metodológica.

Por lo que no es en sí mismo el pensamiento crítico la metodología a usar, sino la sustancia que permite fundamentarla. Es por ello, que si bien, este se encuentra como una cuestión intrínseca a todas las Prácticas Filosóficas.

de relacionar prácticas filosóficas y que se genere un desprecio en los ámbitos académicos, como hasta ahora ha sucedido, aunque poco a poco se diluye esa concepción (Arnaiz, 2007). Como se observa en el estado de la cuestión elaborado por Arnaiz²⁹.

Si bien, a medida que se fundamentan e institucionalizan académicamente las prácticas filosóficas, han existido una diversidad de nombres que han recibido cada una de ellas (Arnaiz, 2007). A pesar de esta variación nominal y metodológica -como hemos expuesto- poseen semejanzas que permiten relacionar la pluralidad de prácticas que las conglomeran. Por ejemplo, propiciar que los sujetos desarrollen habilidades del pensamiento para filosofar sobre la cotidianidad fuera de las academias; dar prioridad al ámbito práctico sobre el teórico; incidir filosóficamente en miras al otro y lo otro; la nula existencia de una única metodología común a todas y que pueda ser extrapolada a cada una de las PF. Partiendo de estas tres cuestiones esenciales, podemos hablar de “prácticas filosóficas”, en tanto concepto y fundamento para poder defender a la PF junto a sus prácticas filosóficas, que puedan ser traducidas de cuestiones prácticas atravesadas por la razón, a formas de actuar o de vivir.

Por lo cual, siguiendo al filósofo español:

{...} abogando por una denominación común, la de *philosophical practice*, en inglés (*nouvelles pratiques philosophiques* en francés, *Philosophische Praxis* en alemán y *pratiche filosofiche* en italiano): prácticas filosóficas o filosofía práctica. Nosotros³⁰ utilizaremos preferentemente el concepto de “prácticas filosóficas” (en minúsculas y en plural) para

²⁹ Tal estado del arte se encuentra en los textos: ¿Qué son las prácticas filosóficas? El Búho: Revista electrónica de la Asociación Andaluza de Filosofía, 2011, de forma reducida a las formas o métodos más difundidos a nivel mundial, por lo mismo con una mayor bibliografía que los respalda, y de forma más amplia en *El estado de la cuestión. El «giro práctico» de la filosofía, 2007*, apelando a la diversidad a más allá de las más socorridas, sino fundamentaciones de distintos practicantes filosóficos.

³⁰ En el texto original, se hace referencia con el pronombre: “Nosotros” al filósofo Gabriel Arnaiz y sus colaboradores; por lo cual, en el presente texto, quienes exponemos este trabajo recepcional, nos adherimos a tal propuesta, ya que se considera que al día de hoy, el ámbito de las prácticas filosóficas se ha diversificado aún más, y en distintas universidades a nivel mundial se han logrado institucionalizar, como se expondrá a lo largo del texto, por tal motivo, apelamos al uso del término: prácticas filosóficas.

referirnos al conjunto de estas metodologías filosóficas, reservando el uso de la categoría de “filosofía práctica” para la futura disciplina que se encargue de estudiarlas, de profundizar en su práctica y de investigar sobre las metodologías utilizadas cuando este nuevo campo de estudio consiga institucionalizarse en el ámbito universitario (Arnaiz, 2011, p. 5).

Debido a ello, es que Arnaiz expone que a esta vertiente le corresponde un estatus académico similar al de otras categorías académicas, por lo que la tesis normativa a la que apela Arnaiz (2007), es la misma que defendemos en este apartado, a saber, que **la PF debería convertirse en una disciplina (o subdisciplina) filosófica académica**, de forma análoga a la que disfrutaban hoy sus predecesoras aplicadas y otras corrientes filosóficas.

Partiendo de lo expuesto en el apartado 1.2 y 1.3, se sigue el que podamos aseverar que las posturas aportadas por los distintos *practicantes filosóficos*, existe una justificación –abierta a la posibilidad de crítica, revisión y reelaboración–, para aseverar que la Práctica Filosófica debe de ser considerada una subdisciplina de la Filosofía académica, o bien, una categoría de ella.

Consideramos que parte de la fundamentación de la PF implica que:

[...] con este término se hace referencia a un «conjunto variado de perspectivas y métodos filosóficos dirigidos a la práctica que encuentran su aplicación en las múltiples dimensiones del mundo contemporáneo (educación, trabajo, vida privada, tiempo libre, etc.) y más en general en la vida de todos los días. Se trata de una serie de actividades socio-culturales que [...], bajo una aparente heterogeneidad de objetivos y de procedimientos, revelan una concepción fundamentalmente operativa del ejercicio filosófico, con valor amplio, popular, plenamente autónomo y contextualizado y con un uso público de la reflexión crítica [...] tendente a promoverla y/o a reivindicarla en el ámbito de la existencia privada (Arnaiz, 2007, p. 177).

De tal forma, lo dicho por Arnaiz nos permite aseverar que la nula unanimidad en cuanto a su metodología de acción, forma parte de su esencia, lo cual, no es algo que ataque o vaya en detrimento de esta categoría naciente³¹, simplemente da muestras de la variedad de formas en el filosofar, así como la variedad de filósofos e ideas creadas por distintos pensadores en el discurrir de la historia de la filosofía.

En español, la expresión Práctica Filosófica, con mayúsculas, podemos usarla para referirnos, por un lado, a la categoría general que engloba a las diferentes prácticas filosóficas existentes, y que en la investigación del filósofo español Arnaiz y su equipo, han unificado en seis grupos (2011), aunque nosotros nos centramos en el modelo más difundido en américa latina, por ejemplo, el que maneja el instituto CECAPFI con cinco vías principales; por otro lado, hace alusión al desarrollo teórico y filosófico que los profesionales están realizando sobre ellas, distinguiéndola así del campo de la «filosofía práctica» (con el que tiene muchos puntos de intersección), que en la tradición filosófica continental (y que se remonta a la división tripartita de la filosofía de Aristóteles como *theoria*, *praxis* y *poiesis*) comprende normalmente a la reflexión (Arnaiz, 2007).

Ahora bien, reuniendo estas ideas respecto de la fundamentación de la Práctica Filosófica, en tanto podemos aseverar que tiene que ser considerada como una categoría académica o disciplina filosófica (Arnaiz 2011), implica: 1) su diferenciación con la Filosofía teórica, ya que su labor no se centra en teorizar sobre cuestiones prácticas; 2) la creación y desarrollo de metodologías, que implica la construcción de formas de aplicarla en la realidad más próxima de las personas en el sentido de talleres; 3) desarrollo de habilidades de pensamiento por medio de la aplicación, Mathew Lipman (1992), José Barrientos (2023), Oscar Brenifier (2007), Walter Kohan (2000), Marinoff (2002) entre muchos otros a nivel mundial, como lo muestra Sumiacher y Barrientos (2024); 4)

³¹ Hacemos hincapié en ello, debido a que es una de las críticas recurrentes a la PF.

Conquista de un cambio, transformación o búsqueda de sentido, Lahav (2018) Brenifier (2007) Acompañamiento y relación con la otredad, Brenifier (2011), Roxana Kreimer (2002), Barrientos (2020, 2022).

Por medio del desarrollo racional y por ende en lo cuestión práctica de las personas, es posible hablar de una disciplina, rama o corriente filosófica, por ello el empleo de *Práctica Filosófica* con mayúscula, y *prácticas filosóficas* con minúscula, como alude Arnaiz (2007) para todas aquellas metodologías que buscan fundamentar una práctica en particular que se inserta en este ámbito que poco a poco gana su lugar en la academia, prueba de ello, el “panorama actual de la filosofía práctica: cinco campos de actuación³² que han desarrollado (a) un creciente cuerpo bibliográfico —libros, artículos, revistas, tesis y tesinas—, que celebran periódicamente sus correspondientes (b) congresos internacionales, regionales y nacionales y que han creado (c) una nutrida red de asociaciones nacionales”. (Arnaiz, 2011:2).

A pesar de que Arnaiz menciona cinco campos de acción, que fueron relacionándose entre sí, a partir de los años noventa, gracias a la V Conferencia Internacional de Filosofía Práctica que se celebró en Oxford en 1999 (2011), no son los mismo a los cuales nosotros nos ceñimos, ya que el autor habla de: 1) El movimiento de Filosofía para Niños (FpN), 2) El movimiento de la Orientación Filosófica, 3) El movimiento de los Diálogos Socráticos, 4) El movimiento de las Nuevas Prácticas Filosóficas que agrupa las diversas modalidades de cafés y talleres filosóficos y 5) El movimiento de la Filosofía en las Organizaciones (también conocido como Philosophy of Management) (Arnaiz, 2011). Nuestra postura se ciñe, como se mencionó, también a cinco, pero

³² Hacemos hincapié en que los cinco campos de acción para Arnaiz son distintos a los que nosotros manejamos en nuestra investigación, los cuales serán expuestos.

distintos a los que considera Gabriel Arnaiz como los grandes grupos de prácticas filosóficas³³: 1) El movimiento de Filosofía para/con Niños³⁴, 2) El movimiento de la Consultoría Filosófica³⁵, 3) El movimiento de los talleres filosóficos³⁶, 4) El movimiento de los cafés filosóficos y 5) El movimiento de la Filosofía en las Organizaciones.

Nosotros consideramos estos cinco campos o grupos de acción de prácticas filosóficas, por tratarse de las más difundidas en nuestra localidad, refiriéndonos con ello a México y Latinoamérica, como las maneja David Sumiacher con CECAPFI., ya que somos partidarios de una concepción “amplia del concepto de Práctica Filosófica que incluya no sólo lo que ha venido en denominarse en nuestra lengua como *asesoramiento filosófico*³⁷, sino las principales prácticas filosóficas grupales que se han ido consolidando durante estas dos últimas décadas” (Arnaiz, 2007:178)

Dichos movimientos interpelan a una realidad social en donde el sujeto no especializado, no tanto el filósofo académico, ha sido central. Sin olvidar, la existencia de una exhortación hacia la

³³ Existe una pluralidad de categorizaciones a nivel mundial, realizada por diversos filósofos, como las catorce que conglomeró Valpone. Para más información al respecto, consultar: Arnaiz, G. (2007, mayo-agosto). El estado de la cuestión. El «giro práctico» de la filosofía. *Diálogo Filosófico*, 23(68), 170-206.

³⁴ Con el uso de: “para/con”, aludimos a la crítica que se hace a la filosofía para niños tradicional, por ejemplo, a la realizada por Walter Kohan, en su labor en Brasil y Argentina, o propiamente, en América Latina: Walter Kohan, 2000, *Filosofía con niños. Aportes para el trabajo en clase*, Argentina, Novedades educativas.

³⁵ Gabriel Arnaiz (2007), menciona que, por razones de funcionalidad práctica, ya que es la denominación más extendida, utiliza el término de *asesoramiento* para referirnos a la práctica filosófica que internacionalmente se conoce como *Philosophical Counseling*, nosotros por las mismas razones, utilizamos el de *consultoría*; tomando en cuenta, además, que en un inicio esta última, sea, el counseling, era el único ámbito al cual se le conocía como práctica filosófica, denominado así por Gerd Achenbach en los años 80 del siglo XX.

³⁶ Con este término, consideramos la pluralidad de formas y metodologías que pueden crearse y sustentarse filosóficamente, y que no han alcanzado una bibliografía suficiente para considerarla una corriente grande dentro del ámbito de la Práctica Filosófica.

³⁷ O “consultoría filosófica” en nuestra región. Aunada al hecho de que, existen filósofos, como el alemán Gerd Achenbach, consideran de forma expresa –o latente– que el asesoramiento filosófico constituye la más importante de las prácticas filosóficas, e incluso la única que debería comprenderse bajo esta etiqueta, mientras que, por ejemplo, los filósofos franceses (como Brenifier o Tozzi) sostienen que los cafés filosóficos (o los talleres de filosofía) constituyen la Práctica Filosófica por antonomasia, y los partidarios de la filosofía para niños (Lipman, Sharp, etc.) defienden con ahínco su modo particular de concebir la práctica como el más válido de todos (Arnaiz, 2007).

profesionalización e institucionalización académica que fundamente tales praxis y conviertan en una disciplina a:

toda una serie de prácticas (o metodologías, o enfoques, o perspectivas) de tipo filosófico que surgieron en principio de manera independiente (algunas hace más de ochenta años, como los diálogos neo-socráticos de Leonard Nelson) y que se han desarrollado fundamentalmente durante estos últimos [...] (a través de asociaciones, artículos y congresos internacionales) [...] que sólo muy recientemente [...] comenzamos a ver sus elementos comunes (la concepción de la filosofía como una práctica, la acentuación de la actividad filosófica –del filosofar– sobre el componente doctrinal –la filosofía–, la preferencia por el diálogo frente al monólogo, etc.). (Arnaiz, 2007, p. 177)

Ahora bien, Arnaiz menciona la diferencia yacente al usar el término en singular y con mayúscula: Práctica Filosófica, y en plural y minúsculas: prácticas filosóficas, ello se convierte en la forma primordial para referirse a una disciplina o categoría dentro del ámbito académico de la filosofía, o bien, una práctica dentro del conglomerado de todas las metodologías existentes y en proceso de desarrollo, de manera tal que, si: “Esta dicotomía es análoga a la distinción ya clásica entre ética y moral: la ética (Práctica Filosófica) sería la disciplina que estudia las morales, siendo la moral (las prácticas filosóficas) el modo concreto y positivo de comportarse una persona o un grupo social” (Arnaiz, 2007:179), esto quiere decir que si tenemos una categoría con sus objetos o ámbitos de estudio, o sea, la ética que estudia la moral, podemos aludir que la filosofía política estudia a lo político; la lógica a los argumentos; la epistemología a las teorías del conocimiento; por lo cual, nos adherimos a la propuesta del filósofo español, que nos permite aseverar que la Práctica Filosófica es una disciplina o categoría que estudia a las prácticas filosóficas, por lo tanto, la consideramos como una forma que fundamenta una rama en construcción desde hace ya varias décadas, y que permite apelar a un ámbito académico con su particular objeto de estudio y su metodología propia.

La Práctica Filosófica es una propuesta que forma parte de un actualmente campo fértil, en tanto consideramos que se trata de una categoría a la par de la Ética, la Filosofía política, la Ontología,

y las grandes ramas que conforman la diversidad de áreas de estudio de la filosofía misma. Por lo cual, apelamos a la praxis como vía acción, aunque no por ello deja de abreviar del discurrir teórico filosófico, sin embargo, lo prioritario no es el ámbito teórico académico.

Así, podemos observar actualmente una pluralidad de corrientes acaecidas en más de treinta años, conglomeradas en cinco movimientos principales en nuestras latitudes, ya que como se ha podido conocer, en distintos países y continentes son distintas las formas en que una práctica filosófica puede realizarse. Lo que ha originado dicho cambio antropocéntrico, el giro copernicano en la filosofía, nombrado como el giro práctico en la Filosofía.

Por su carácter no tradicional, la Práctica Filosófica no se centra en el aspecto teórico y racional, sino práctico y racional, por lo cual, en muchas ocasiones es despreciada, ninguneada o simplemente desconocida por el ámbito académico. Ésta es, como diría Brenifier (2011): una *antifilosofía*³⁸, al ser una “corriente minoritaria de la filosofía, [...] prefiere mostrar e impactar antes que decir y explicar” (p. 16), por lo que no busca solamente ser una clase tradicional de universidad, sino desarrollar propiamente la capacidad innata del ser humano para pensar, reflexionar, cuestionar, criticar y por ende filosofar, y no creer de manera pretenciosa que pertenecer a un nicho de supuestos expertos que asumen que repetir o memorizar las palabras de otros implica ser filósofo o que poseen la capacidad de filosofar por producir algún texto académico.

Para finalizar, reconocemos distintas cuestiones que menciona el filósofo español, que se interrelacionan y permiten delimitar el área o campo de acción de esta filosofía en ciernes, y conseguir nuestra labor, fundamentar una defensa de las prácticas filosóficas que permitan aportar a la conceptualización de la Práctica Filosófica, y reconocerla como una disciplina o categoría académica de la filosofía; por medio de una propuesta de análisis crítico y reflexivo de las

³⁸ Para más información al respecto se puede consultar el primer apartado *La práctica filosófica*, pp. 11 -44 del libro *Filosofar como Sócrates. Introducción a la práctica filosófica* de Óscar Brenifier, 2011, DIALOGO, España.

metodologías de distintos filósofos que realizan prácticas filosóficas, y la consideran como un *modo de vida*, al no aplicarlas únicamente como una vía para filosofar teóricamente, sino, de forma práctica, lo que permite que se transforme en filosófico de cada espacio de nuestra realidad, y todo sujeto que así lo desee, construya una vida mediada por ella.

1.5. Las prácticas filosóficas pertinentes a la Práctica Filosófica

Para contribuir a dilucidar los criterios necesarios que fundamenten a la Práctica Filosófica, y con ello clarificar de qué manera, si es que esto es así, puede incidir en los individuos, comunidades y sociedades, es importante reconocer que realizar una sesión filosófica de esta índole, implica la primacía de la práctica por encima de la teoría, y aunque parezca una contradicción, para tal pretensión, la de: fundamentar una teoría y metodología para las prácticas filosóficas, implica una verdadera exigencia y rigurosidad filosófica académica. Dado que previamente han sido elaboradas desde los años veinte, con el filósofo alemán Leonard Nelson, una pluralidad de actividades filosóficas dentro de este ámbito, es posible recuperar y analizar las propuestas e ideas que han sido realizadas en distintos lugares del mundo, para desentrañar aquella forma particular de incidir filosóficamente, y que se muestra como una multiplicidad de formas para filosofar.

En relación a la forma de realizar esta filosofía:

Achenbach acuñó el neologismo de Philosophische Praxis con el propósito de reivindicar la posibilidad de que el filósofo pudiese desarrollar en la práctica el libre ejercicio de su profesión de manera similar a como lo hace, por ejemplo, un abogado o un médico, es decir, de que la filosofía pudiese tener una existencia independiente más allá de la institución académica. En alemán, el término «praxis» hace referencia no sólo a la vertiente práctica o aplicada de una disciplina –frente a la vertiente teórica o académica–, sino también al «estudio» o «gabinete» del profesional práctico-teórico (del arquitecto o del asesor fiscal, por ejemplo) (Arnaiz, 2007:193).

Lo que implica ratificar el hecho de que la PF se ha desarrollado en miras a ser desarrollada fuera de las aulas escolares e instituciones académicas, asumiendo que toda persona posee las facultades para filosofar.

De tal modo, serán revisadas las cinco prácticas que consideramos principales dentro de este movimiento, por medio de una explicación somera de sus respectivas metodologías, para poder dar una explicación de cada una, y puedan tener una comprensión de ellas.

Tal como lo realiza el filósofo Arnaiz (2007), con respecto al el término de Práctica Filosófica, buscamos no caer en ambigüedades, ya que, en el ámbito académico, debido a la poca popularidad de esta disciplina, existen confusiones en el término, si bien, la intención no es realizar una disertación en torno a las diferencias nominales y su forma de incidir por medio de la exposición de sus campos acción, lo que sí pretendemos es:

[...] zanjar la ambigüedad, los titubeos y la confusión que ha producido en nuestra lengua en estos últimos [...] años el uso de expresiones distintas (Filosofía Práctica, Práctica Filosófica, Filosofía Aplicada...) para designar fenómenos idénticos o análogos y el uso de expresiones muy parecidas, como filosofía aplicada y filosofía práctica, por ejemplo, para referirse a fenómenos completamente distintos, y ayudar así a consolidar en español un uso estandarizado de los términos, como ha sucedido ya en otras lenguas” (Arnaiz, 2007, p.179)

Tomando en cuenta lo mencionado, para redondear esta idea, la Práctica Filosófica, implica esta revolución que se da en el ámbito práctico de la filosofía, no es filosofía práctica, ya que esta estudia teóricamente cuestiones de la vida, de la realidad más próxima, como el comportamiento en sociedad con la ética que estudia la moral, o sea, las normas sociales; mas no, realiza métodos desarrollados para desarrollar habilidades, como lo menciona José Barrientos (2023): dianoéticas y éticas, mentales y de conducta, como lo hace también la filosofía aplicada experiencial), por lo que, una estudia las situaciones de forma teórica y la otra incide de forma práctica en la realidad más próxima de las personas.

Y de manera anexa y sucinta –ya que no es labor de la presenta investigación determinar semejanzas o diferencias– podemos decir, por el momento,³⁹ que la Filosofía Aplicada, y la Práctica Filosófica son una cosa y la misma, dos formas de llamar a una misma práctica, ya que por medio del dialogo se confrontan las creencias, verdades aceptadas por tradición o herencia cultural, y formas personales y propias en las que el ser se manifiesta. Es por ello que las éticas no reflexionadas en el actuar cotidiano, son ahora puestas bajo la luz de la razón, para desarrollar un *ethos* personal por medio de la claridad brindada por la filosofía.

Gabriel Arnaiz (2007), nos dice que actualmente las PF se compone de diversos movimientos internacionales que pueden comprenderse como manifestaciones diferentes de un “giro práctico” en la filosofía; sin embargo, a excepción de lo que él llama *nuevas prácticas filosóficas*, no nos es posible caer en cuenta de la multiplicidad de relaciones entre la diversidad de prácticas, aunque sí nos permite explicar cuáles son las más difundidas y con mayor sustento bibliográfico. Aunado a que la clasificación que expone, no representa a las mismas que nosotros consideramos principales y que ya hemos venido mencionando.

Sin embargo, existe una clasificación que Arnaiz (2007) expone, nos muestra la diversidad formas de realizar prácticas filosóficas, pero no nos explica la relación existente entre ellas, es por ello que nos remitimos a Lou Marinoff (2002), quien en su estado de arte menciona tres campos de acción, en los cuales se pueden integrar a todas. Esta clasificación tripartita implica realizar un trabajo filosófico con: 1) individuos o *Client counseling*; 2) grupos o *Group facilitation*; y 3) organizaciones o *Organizational Consulting*.

La primera corresponde al trabajo que realiza el *counselor*, que es la figura del asesor filosófico o filósofo asesor; la segunda corresponde al trabajo que desempeña el *facilitador* o animador, ya

³⁹ A sabiendas de que un futuro podría realizarse una crítica al respecto, y hallar diferencias que las puedan fundamentar como dos disciplina o métodos distintos, aunque con similitudes, pero ello estará por verse.

sea con *grupos informales* a través de cafés filosóficos y talleres de filosofía, o bien con *grupos formales*, mediante el uso de *diálogos socráticos*; la tercera está representada por el trabajo que desarrolla el *consultant* o el filósofo consultor en diferentes organizaciones (Marinoff, 2002).

Sin embargo, aunque esta tripartición nos da muestras de las relaciones existentes entre ellas, y a pesar de que Arnaiz abreva de estos campos de actuación, propone una clasificación tetraédrica, aunque, “en lugar de clasificar las áreas de actividad en relación [a] los participantes (individuos, grupos y organizaciones), lo ha realizado en función de los objetivos [...] si la finalidad (el telos) con que se desarrolla el trabajo filosófico es (a) «terapéutico- curativa», (b) lúdico-recreativa, (c) formativo-profesional o (d) mediático-divulgativa” (Arnaiz, 2007:184).

Nosotros realizamos una síntesis ente ambas propuestas, la cual varía en función del término usado en el inciso *a* (del párrafo anterior), ya que no consideramos al asesoramiento o consultoría filosófica como terapia, ni mucho menos un ámbito de la salud mental⁴⁰. Como mencionamos, nos ceñimos a la división quíntuple que se promueve en México y Latinoamérica: 1) Café filosófico, 2) Talleres filosóficos, 3) Filosofía para/con niños, 4) Consultoría filosófica y 5) Filosofía para organizaciones; insertos en cuatro campos de acción, inspirados en Arnaiz, y que de igual manera contienen un cambio nominal y por ende en su forma de actuación: A) Acompañamiento y cuidado (therapeuein)⁴¹, B) Lúdico–formativo, C) Formativo-profesional y D) Mediático-divulgativo.

⁴⁰ Arnaiz nos dice al respecto que se trata de una de las cuestiones más polémicas y debatidas en consultoría filosófica, sobre si se trata de una terapia o no. Quienes están a favor del enfoque de Achenbach, rechazan esta idea, mientras que los anglosajones no dudan en considerarla como de tal forma. En nuestra postura, apelamos a que no trabajamos con enfermedades, ni enfermos, por lo que no consideramos que estamos ofreciendo una cura, ni un tratamiento para salud mental (Breifner, 2011). Para más información al respecto y bibliografía para consultar en relación a este tópico, consultar: Arnaiz, G., 2007, mayo-agosto, El estado de la cuestión. El «giro práctico» de la filosofía, *Diálogo Filosófico*, 170-206; así como, Óscar Brenifier, 2011, *Filosofar como Sócrates. Introducción a la práctica filosófica*, editorial Diálogo.

⁴¹ Nos adherimos con tal término a la postura de Mónica Cavallé, ya que se hace hincapié a su origen etimológico del griego antiguo. Para más información consultar su obra, 2009, *Arte de pensar, arte de vivir. Iniciación al asesoramiento filosófico*. Editorial Desclée de Brouwer.

Lo que para Arnaiz es el ámbito “terapéutico” en relación al área del asesoramiento filosófico, es para nosotros el de la Consultoría filosófica, que apela a un “acompañamiento y cuidado”, en la que el filósofo práctico generalmente trabaja con personas de manera individual, con parejas o grupos; el ámbito que el filósofo español denomina “lúdico-recreativo”, para nosotros es “lúdico-formativo”, ya que corresponde al área de trabajo en que se filosofa con grupos en contextos educativos, lúdicos, recreativos, en donde se aplican prácticas como los cafés filosóficos y talleres filosóficos y la filosofía para niños (FpN) o filosofía con niños (FcN); el ámbito “formativo-profesional”, para nosotros es el “organizacional-empresarial”, destinado a incidir en la labor particular realizada empresas y organizaciones.

Finalmente, el ámbito mediático, que corresponde con la labor divulgativa que el filósofo desarrolla en los medios de comunicación de masas, por medio de diferentes formatos (Arnaiz, 2007), en los que actualmente podemos incluir, a las redes sociales más allá de páginas web, que si bien, estas sirven para brindar más formalidad a expertos y sus proyectos, hablamos concretamente de youtube, Tik-tok, instagram, X (Tweeter), y las que se sigan acumulando, en las que académicos y entusiastas de la filosofía promueven su labor, e incluso imparten clases tradicionales, en el sentido de los contenidos, mas no en la forma, que obviamente no es tradicional con respecto a las universidades y academias.

Cada una de las prácticas, descritas como movimientos o manifestaciones, implican dentro de sí mismas una metodología en particular, las cuales se encuentran en armonía con la propuesta metodológica y epistemológica propia de la Práctica Filosófica que ha sido explicada y sustentada en todo el capítulo uno. Por lo cual, a continuación, presentaremos el quehacer de las cinco propuestas que nosotros consideramos como principales, hasta el día de hoy, así como una explicación somera de cómo inciden.

1.5.1. El movimiento de los cafés filosóficos

Como lo menciona la filósofa, Esther Charabati, puede ser que una conversación pueda ser tratada como un placer banal, sin embargo, esa experiencia lingüística que es despreciada en ocasiones, por su relación con la doxa, o por su asociación con lo banal y cotidiano, es una actividad que abre puertas hacia confesiones personales, chismes e incluso chistes, y permiten crear espacios para reconstituir nuestras vivencias; es transformadora ya que ilumina las experiencias personales al encontrar el lenguaje para nombrarlas y compartirlas con el otro, que las recibe y puede construir a la vez un diálogo (Charabati, 2020)

En la década de los años noventa, Marc Sautet, profesor de filosofía en la Facultad de Ciencias Políticas de la Universidad de París, contó anecdóticamente que todos los domingos por la mañana se reunía en un café de la plaza de la Bastilla en París, para filosofar con amigos. Al domingo siguiente, descubrió que acudieron allí personas deseosas de participar en ese tipo de discusiones informales. Semana a semana la cantidad de asistentes aumentando, se hizo necesario buscar reglas básicas de funcionamiento, lo que había dado pie al nacimiento del café filosófico (Brenifier, 2011).

A partir de 1995 vieron la luz otras dos o tres experiencias similares en París, se trataba de iniciativas similares. Fue cuando la prensa prestó atención a tal fenómeno, lo que suscitó numerosas circunstancias similares hasta llegar a lo que hoy conocemos como Café filosófico (Brenifier, 2011); aunque, no todo era bien recibido, ya que en el ámbito académico “la mayoría de los profesores de filosofía adoptaron una actitud inicial de rechazo, negándoles el calificativo de «filosófico»” (Benifier, 2007, p. 81).

En Francia, Óscar Brenifier comenta que actualmente:

[...] existen más de ciento cincuenta cafés filosóficos diseminados por todo país donde se reúnen individuos de todas las edades y condiciones para debatir sobre cuestiones como la existencia,

el amor, la muerte, el deseo, la palabra, el poder o la modernidad. En el seno de la institución filosófica se ha desatado una agitada polémica sobre la naturaleza de este fenómeno. Algunos filósofos se han implicado en esta nueva práctica filosófica, participando activamente y animándose a organizar este tipo de debates, mientras que la mayoría ha adoptado más bien una actitud distante y desdeñosa, o ha criticado duramente estos lugares. A estos profesores les parece totalmente inapropiado utilizar el adjetivo «filosófico» para calificar un ejercicio que sigue siendo fundamentalmente una «charla de café» [...] Por otra parte, este rechazo de la filosofía oficial favoreció en los cafés la libre expresión de una tendencia que podríamos calificar de [defensa filosófica]. El credo de esta perspectiva se podría resumir aproximadamente así: «La verdadera filosofía se encuentra en la vida y en la sinceridad más que en los viejos libros y en las teorías falsas». Fue entonces cuando diversas tendencias de todo tipo (psicológico, sociológico, espiritualista, político, etc.) se sumaron fácilmente a un terreno previamente abonado por el rencor contra los profesores de filosofía, bastante extendido, por otra parte. (Brenifier, 2011, p. 79).

Una idea fundamental en los cafés filosóficos, es que ningún tema es filosófico por sí mismo, pero, cualquier tema puede ser tratado filosóficamente. Lo que se pretende hacer es filosofar y no divulgar filosofía o su historia. Se trata de una práctica diferente y al mismo tiempo complementa a lo que se lleva a cabo en las universidades o mediante la lectura individual. Es además, una práctica que se dirige a todos, por lo cual, acuden personas de todas las clases sociales y edades, que filosofan en común, para generar un intercambio de ideas. Todo tema es atravesado por el diálogo intersubjetivo, indispensable para la reflexión (Arnaiz, 2007)//

1.5.2. El movimiento de la Consultoría Filosófica

Este movimiento “establece su primera conferencia internacional en el año 1994, y que a partir de 1999 se abre a otras formas de practicar la filosofía, como la Filosofía para Niños o los Diálogos socráticos” (Arnaiz, 2008:). y se centra para nosotros, en las cuestiones que Lahav considera, de orden existencial, destinado para personas que no están enfermas pero sienten un vacío en su vida, que puede estar ligado a una falta de sentido (Lahav, 2018), o bien, una ayuda espiritual consultiva

y no curativa, por lo que no podemos hablar de una terapia ni de una práctica médica, como lo sostiene Gerd Achenbach (Arnaiz, 2007).

Regresando un poco a las postrimerías de este movimiento, reconocemos que:

En 1981, un joven doctor en filosofía de poco más de treinta años abre en Alemania el primer estudio profesional de filosofía con el nombre de Institut für Philosophische Praxis und Beratung (literalmente, Instituto para la Práctica Filosófica y la Orientación). Este concepto de «práctica filosófica» (Philosophische Praxis) será utilizado por primera vez por Gerd Achenbach para referirse fundamentalmente a lo que hoy se conoce en España como asesoramiento u orientación filosófica, y en Hispanoamérica como consultoría o consejería filosófica (Arnaiz, 2007:193).

Por lo que el asesoramiento filosófico es un modo de pensar conjuntamente, ser conscientes del otro y de lo otro, lo que sin duda podemos asociar a la tradición greco-latina (Arnaiz, 2007). Este ámbito, “a diferencia de las psicoterapias, esencialmente no considera el problema del consultante como la expresión de un desequilibrio psicológico sobre el que haya que intervenir, sino que indaga en el sistema de su comportamiento, viéndolo como una expresión de su personal filosofía de vida” (Arnaiz, 2007:194-195)⁴²

La consultoría filosófica es una forma de *counseling* individual, caracterizado por tratarse de un enfoque no directivo, por lo cual, ofrece una visión no terapéutica de los problemas y hace uso de saberes filosóficos. El consultor filosófico, se diferencia de las psicoterapias, ya que no considera el problema del consultante, huésped, o aquella persona que acude con un filósofo consultor, como la expresión de un desequilibrio psicológico con la intención de incidir por medio de una teoría deductiva, sino que indaga en el sistema de creencias que determina su comportamiento, viéndolo como una expresión de su personal filosofía de vida. El filósofo no

⁴² Para más información, puede consultar: R. LAHAV, «A Conceptual Framework for Philosophical Counseling: Worldview interpretation», *Essays on Philosophical Counseling*, Nueva York, University Press of America, 1995, pp. 3-25, quien Arnaiz comenta que se trata de uno de los artículos más citados en la bibliografía del movimiento del asesoramiento filosófico.

interviene con el propósito de modificar las visiones del mundo, sólo con el fin de comprender sus relaciones y para iniciar una discusión crítica con el consultante (Arnaiz, 2007).

1.5.3. El movimiento de Filosofía para/con Niños (FpN)

“Organizado internacionalmente a partir de 1985 con la constitución del ICPIC (International Council of Philosophical Inquiry with Children), y que progresivamente ha ido acogiendo también propuestas procedentes de la Filosofía con niños” (Arnaiz, 2008:). Matthew Lipman, un profesor estadounidense de la Universidad de Columbia, quien abreva de las propuestas elaboradas por John Dewey, “preocupado ante la incapacidad de sus alumnos universitarios por reflexionar y actuar críticamente, decide en 1969 escribir una «novela filosófica» para jóvenes [...] con el fin de enseñarles a pensar” (Arnaiz, 2007:189). El modelo que el americano utiliza para hacer filosofía “es la gran figura solitaria de Sócrates, para quien la filosofía no era una adquisición, ni una profesión, sino una forma de vida. Lo que Sócrates nos enseña no es a saber filosofía, ni a aplicarla, sino a practicarla” (Arnaiz, 2007:189).

Para Lipman, y la propuesta que se funde con este movimiento, implica que: “aprender algo bien, es aprenderlo de nuevo con el mismo espíritu de descubrimiento que reinaba cuando fue descubierto, o con el mismo espíritu de invención que predominaba cuando se inventó» (Arnaiz, 2007:189). Por lo cual, el objetivo de toda educación que se precie de serlo realmente debería consistir en «proporcionar experiencias significativas a los niños que les induzcan a ser reflexivos y razonables»” (Arnaiz, 2007:189).

Cabe mencionar que:

En 1974, Lipman crea en la Universidad de Montclair, en Nueva Jersey, el IAPC, el Institute for the Advancement of Philosophy for Children (Instituto para el Desarrollo de la Filosofía para Niños), la asociación desde donde se irá difundiendo esta innovadora idea por todo el mundo.

Hoy en día, el movimiento de Filosofía para Niños (FpN) es una de las prácticas filosóficas más consolidadas a nivel internacional, pues se ha extendido en «más de 60 países y traducido a más de 40 lenguas». Además de haber sido capaz de desarrollar una importante bibliografía teórica y de investigación al respecto (artículos, libros, revistas y tesis doctorales), con asociaciones nacionales en todo el mundo y miles de practicantes que celebran conferencias internacionales con regularidad (Arnaiz, 2007:191-192).

A pesar del gran trabajo realizado por Lipman, no por ello se ha librado de críticas, la más sólida se haya con el argentino Walter Kohan, quien además fue su estudiante y aprendiz en la realización de su doctorado, quien creo la *Filosofía con niños*, se trata de una crítica, que apela a centrarse en enseñar a filosofar junto con los infantes; hace hincapié en que la FpN no debe de ser una metodología adultocentrista que busca la implementación ideológica, lo que implica insertar de un contexto educativo bancario, que pretenda conducir a los niños y jóvenes a insertarse en otro sistema totalizador como lo puede llegar a ser la FpN, con su modelo rígido de enseñar a filosofar. Por lo que el ideal implica filosofar junto con ellos, aprender de los más pequeños, adolescentes y jóvenes, al mismo tiempo que se busca el desarrollo de habilidades del pensamiento para ser realmente crítico ante su sociedad y comunidad, y sacar la enseñanza filosófica del contexto y modelo económico y social americano, a la realidad vivida en Latinoamérica (Kohan, 2000, 2010, 2013).

La crítica hacia la FpN no implica desechar la propuesta lipmaniana de filosofar, ya que los resultados se han comprobado en distintas publicaciones de revistas especializadas, por lo que la intención es ser conscientes de sus limitaciones, por lo que la contextualización en relación a las distintas realidades que se presentan en diferentes latitudes es necesaria para reconocer los distintos retos educativos actuales, y cómo incidir con la filosofía.

1.5.4. El movimiento de talleres filosóficos.

Se han desarrollado desde mediados de los años noventa en paralelo con el movimiento de FpN al igual que los cafés (Arnaiz, 2007), esta vertiente existe cabida para las nuevas prácticas que pueden desarrollarse en el ámbito de la PF, y considera a la multiplicidad de métodos filosóficos que pueden construirse. Una vez que los cafés filosóficos se fueron consolidando y que sus participantes desarrollaban aptitudes filosóficas, incrementó la exigencia filosófica, así como el rigor de las intervenciones y perfeccionando su metodología. Así fue que nació el “taller de filosofía”, podemos decir que el primero que desarrolló el “taller filosófico” fue el francés Óscar Brenifier (Arnaiz, 2007).

Para filosofar en un taller filosófico no necesitamos leer el capítulo de una novela con una metodología clásica de FpN, ni comenzar con un ejemplo de nuestra vida personal (Arnaiz, 2007).

Partiendo del trabajo desarrollado en el café filosófico y en la consultoría, Brenifier ha perfeccionado con los años esta práctica socrática para aplicar con grupos de todo tipo: adultos, adolescentes o niños. A diferencia de otras metodologías similares, no es necesario partir de materiales específicos. La discusión filosófica puede iniciarse directamente a partir de una cuestión propuesta por los participantes, sin ser necesario leer ningún texto previo. Tampoco implica que se practique necesariamente dentro del ámbito escolar, se puede filosofar con cualquier grupo de personas en todo tipo de contextos y lugares, como centros culturales, bibliotecas, hospitales, prisiones, asociaciones, campamentos, centros de acogida, etcétera (Brenifier, 2011).

No existe una única forma de incidir, sino que el “filósofo animador” del taller podrá adaptar y modificar en función de sus necesidades. El taller filosófico puede trasladarse al trabajo del aula, para que sean los propios alumnos quienes construyan el conocimiento mediante el diálogo cooperativo, actividad que puede desarrollarse en distintos ámbitos y niveles educativos (Brenifier,

2011), ya que: “El taller nos ayuda a configurar una práctica docente de tipo socrático, un espacio para reconocer que «no sabemos tanto como creemos» y donde impregnarse de esa revolucionaria antipedagogía que practicaron figuras como Sócrates [o] Diógenes” (*Brenifier, 2011:94*).

1.5.5. El movimiento de la Filosofía en las Organizaciones

También conocido como Philosophy of Management, integra de manera interdisciplinar investigaciones de diferentes campos y disciplinas, así como diversas metodologías filosóficas (fundamentalmente de tipo grupal). Desde el año 2000 celebra conferencias internacionales (*Arnaiz, 2007*). El practicante filosófico desarrolla talleres o aplica metodologías anteriormente descritas, ya sea en instituciones públicas, empresas privadas o todo tipo de asociaciones sin ánimo de lucro, como colectivos, asociaciones civiles, etcétera.

“Salvo el movimiento de la Consultoría filosófica y el de la Filosofía en las Organizaciones, los otros movimientos están vinculados con la práctica docente y el ámbito escolar, por ello han sido más reacios a incluir otro tipo de prácticas de difícil asunción en el ámbito educativo, mientras que estos dos movimientos (especialmente el de la Orientación Filosófica), al no funcionar exclusivamente en un solo contexto, han sido más proclives a aceptar otro tipo de prácticas filosóficas y a apostar por una convergencia mayor entre ellas, abogando por una denominación común: Philosophical Practice, en inglés, Nouvelles Pratiques Philosophiques en francés, Philosophische Praxis en alemán y pratische filosofiche en italiano.” (*Arnaiz, 2011:2*).

Podríamos incluso afirmar que la labor que el filósofo desempeña trabajando para las organizaciones, ya sean empresas privadas, instituciones públicas u organizaciones no gubernamentales, constituye para Arnaiz, el punto más alto de todos los ámbitos de actuación, ya que esta labor requiere capacidades y habilidades más complejas y difíciles que en áreas anteriores, aceptando tales circunstancias, consideraos que para el autor, esta complejidad está relacionada

porque a la mayoría de asociaciones se hayan insertas en el ámbito económico, en donde el capitalismo se vuelve central, sin embargo, no negamos que el trabajo en organizaciones puede englobar todas las actividades de los ámbitos anteriores (Arnaiz, 2008). Especialmente en Holanda y en América, podemos encontrar filósofos prácticos desempeñando su trabajo a lo largo de todo el espectro posible, que empezaron con el asesoramiento filosófico, se embarcaron posteriormente en la animación de grupos y culminaron su carrera con el trabajo en las organizaciones (Arnaiz, 2008).

Las funciones que puede desarrollar un filósofo en una organización son variadas, especialmente si tenemos en cuenta la diversidad de tipos de organizaciones que podemos encontrar dentro de las tres descritas (empresas privadas, instituciones públicas y organizaciones no gubernamentales), tomando en cuenta, que puede utilizar enfoques y metodologías propios de otros ámbitos, al englobar el contexto organizacional (Arnaiz, 2008).

Entre los diferentes servicios que un filósofo puede ofrecer a una organización se encuentra: clarificar los objetivos de la organización, inculcar diferentes virtudes, formular y desarrollar códigos éticos, conseguir el cumplimiento de unos mínimos éticos, proporcionar coaching y otras intervenciones que incrementen la motivación del personal, resolver todo tipo de conflictos dentro de la organización, facilitar o animar versiones reducidas de diálogos socráticos, enseñar capacidades de liderazgo, y proporcionar todos estos servicios de forma regular mediante contrato fijo por la organización. (Arnaiz, 2008)

2. BOECIO

2.1. ¿Qué es la filosofía aplicada Experiencial?

2.1.1. Filosofía aplicada experiencial

Para iniciar este apartado, es menester aclarar que, para el filósofo, José Barrientos, el término empleado para su labor filosófica, es: *Filosofía Aplicada Experiencial*, tiene características particulares que lo diferencia, aunque a la vez implica un quehacer similar al de la Práctica Filosófica. Si bien, bajo una mirada somera, podrían considerarse como una misma vía de acción (Barrientos, 2023),// (.) a continuación realizaremos una breve explicación para reconocer las implicaciones de la labor llevada a cabo por él y el proyecto BOECIO.[EXPLICAR QUIEN ES BOECIO Y POR QUÉ LLEVA EL NOMBRE, LA INFORMACIÓN QUE INTEGRAS MÁS ADELANTE, ME PARECE QUE ESTA DESFASADA]

Iniciamos realizando una división de la filosofía que expone José Barrientos en tres vertientes: 1) La Filosofía Teórica o Theoretical Philosophy; 2) La Filosofía Práctica o Applied Philosophy; 3) La Filosofía Aplicada Philosophical Practice o Philosophy Practice (Barrientos, 2023). En donde:

La primera corresponde a las áreas que se ocupan de asuntos especulativos [Con] materias como Metafísica, Hermenéutica, Estética, Lógica, Epistemología o Historia de la Filosofía. La segunda, la Filosofía Práctica, se relaciona con una reflexión sobre la acción individual, política y social. Abarca los campos de Ética y Filosofía Política, al igual que sub-áreas como Bioética, Ética de la empresa, Ética ambiental, Ética Animal o Filosofía Social [...] se contemplan áreas que median entre ambas: filosofías teóricas de universos inherentes a la Filosofía Práctica (como la Epistemología de la Ética tecnológica), o filosofías prácticas de la Filosofía Teórica (como la Ética de una Epistemología cartesiana). El tercer ámbito está compuesto por la Filosofía Aplicada (o Filosofías Aplicadas). A diferencia de las anteriores, no ofrece productos empaquetados y diseñados por el filósofo para ser aprendidos por los alumnos sino que pretende ayudarlos a mejorar sus actos de pensamiento. Así, no se persigue enseñar la teoría filosófica de Merleau-Ponty, sino entrenar en la experiencia de pensar merleau-pontyana (Barrientos, 2023, p. 33).

De manera sucinta, podemos sintetizar lo anterior de la siguiente manera: 1) La primera área compete a cuestiones teóricas racionales y por ello refiere a los ámbitos pertinentes a la academia; 2) La segunda, si bien se enfoca a las cuestiones prácticas de la realidad, no deja de limitarse a cuestiones abstractas, que de igual forma son tratadas en las universidad y en los tratados y textos filosóficos; 3) El tercer ámbito, pertinente al aplicado, es en el cual nos ubicamos, en donde la filosofía pretende dejar de ser especulativa, sin por ello abandonar o menospreciar la historia de la filosofía, sus corrientes, autores e ideas.

Existen distintas perspectivas de la Filosofía Aplicada, como las basadas en el pensamiento crítico y en las tendencias discursivas, así como las lógico-argumentales (Barrientos, 2023). Cualquiera que sea el caso, consiste en un proceso, ya que genera una serie de cambios una serie de sesiones, los cuales consisten en una mejora de las capacidades de análisis conceptual y argumentativa. De forma que podemos aseverar que se llevan a cabo transformaciones que se relacionan entre sí de forma sistémica, aunque no siempre ordenadamente (Barrientos, 2023).

Existen distintas perspectivas de la Filosofía Aplicada, como las basadas en el pensamiento crítico y en las tendencias discursivas, así como las lógico-argumentales (Barrientos, 2023). Cualquiera que sea el caso, consiste en un proceso que se lleva a cabo en una serie de sesiones, en ellas se observan cambios progresivos en una mejora de las capacidades de análisis conceptual y argumentativo. De forma que podemos aseverar que se llevan a cabo transformaciones que se relacionan entre sí de forma sistémica, aunque no siempre ordenadamente (Barrientos, 2023).

Puede ser entendida como *conceptualización y clarificación* de cuestiones relevantes, ya que ayuda a grupos o individuos a articular sus experiencias por medio de conceptos y teorías. El filósofo facilita el diálogo y se convierte en un agente analítico, por lo que debe evitar falacias y por ende errores de pensamiento. Debido a ello, debe cuestionar dogmatismos e incentivar el desarrollo del

pensamiento, mediante una deconstrucción, diseñando preguntas que pueden incomodar al problematizar los juicios y la realidad de los individuos, y cuestionará cualquier argumento que acepte unívocamente (Barrientos, 2023).

BOECIO dedica sesiones a entrenar la *conceptualización*, ya que ésta “pone las bases para la creación de una filosofía de vida autónoma, sólida y emancipada” (Barrientos, 2023:23). Es por ello que requiere del proceso inverso de la construcción de nuestras ideas, a saber: “la deconstrucción de las nociones que sostienen la persona para hacerla consciente de los fundamentos y debilidades de sus creencias, sentimientos, decisiones, valores e ideas sobre las que hace bascula la identidad propia o la realidad en general” (Barrientos, 2023:23).

Mediante la conceptualización, el filósofo ayuda a los individuos a nombrar sus preocupaciones, proporcionando beneficios respecto a inquietudes existenciales, como esclarecer problemas y generar vías de acción para confrontarlo. Debido a ello, es que la filosofía moderna ejerce una influencia en la definición lógico-argumental de la Filosofía Aplicada, al apelar a una epistemología racionalista (Barrientos, 2023).

Con base en todo lo mencionado, la diferencia entre las Filosofías teórico-prácticas y las Aplicadas se puede explicar de la siguiente manera:

Si el filósofo teórico-práctico enseña contenidos, el filósofo aplicado dota de herramientas filosóficas a los sujetos para que ellos, por sí mismos, ejerzan y gene sus propios contenidos de pensamiento.

Irvine es elocuente cuando diferencia la Filosofía antigua, más apegada a una Filosofía Aplicada, presente hoy día en muchas universidades, más cercana a la Teórico-Práctica. En general, se entiende esa Filosofía antigua como un arte de vidas como la

formación para que el individuo convierta su vida en una obra de arte Sellars⁴³ explica esta idea en los siguientes términos:

Convertirse en un estudiante de Filosofía en la antigüedad no significaba solamente aprender una serie de argumentos complejos o comprometerse en un debate intelectual. En lugar de eso, implicaba participar en un proceso de transformación del carácter (ἥθος) y del alma (ψυχή), una transformación que en si misma mutaría su forma de vida (Βίως) (Barrientos, 2023:38).

De forma que podemos decir de la Filosofía Aplicada que se trata de un: “Proceso de conceptualización y/o clarificación acerca de cuestiones relevantes (significativas y/o esenciales) para el consultante cuyo objetivo es la mejora de su acto de pensamiento y/o depuración de sus contenidos veritativos y cuyo resultado acostumbra a ser su bien-estar” (Barrientos, 2023:21)

2.1.1. Objetivos y resultados⁴⁴

Es menester ser consciente que los objetivos y los resultados en la Filosofía Aplicada, distinguen entre los objetivos buscados y los resultados que se obtienen. Los objetivos apelan a los fines buscados por los especialistas; los resultados, es aquello que no se persigue pero pueden o no conseguirse; los unos y los otros no necesariamente coinciden, sin embargo, se pueden mostrar como un beneficio para quienes forman parte de una actividad de esta índole (Barrientos, 2023).

“En todo caso, el objetivo de la Filosofía Aplicada debe ser hacer Filosofía, aunque sus resultados

⁴³ El autor se apoya en el texto Sellars, J., *The Art of Living: The Stoics on the Nature and Function of Philosophy*, 2009.

⁴⁴ José Barrientos, nos exhorta a consultar *Resolución de conflictos desde la Filosofía Aplicada y desde la Mediación*, Universidad Católica Portuguesa – VL, 2011. En el cual se aporta una explicación más detallada de la diferencia entre objetivos y resultados.

puedan ser otros” (Barrientos, 2023:24), como la búsqueda del bienestar, tan anhelado por las psicoterapias, que filosóficamente no es la pretensión.

Los resultados, que, como se mencionó, son aquello que se logran sin siquiera buscarlo, no coinciden con los objetivos planteados. Prueba de esto, lectores, practicantes de la filosofía, o estudiosos de la misma, en quienes se pueden apreciar resultados que se consideran comúnmente como “mejoras” al estilo terapéutico, así como la disminución de actos que pueden menoscabar su persona, ya que, a excepción de que éstos formen parte de los propósitos de alguna persona filósofa, no deberían ser nunca la finalidad primaria de nuestra labor, al existir el riesgo de utilizarla instrumentalmente, y por ende, eliminar su sentido (Barrientos, 2023).

En consonancia a lo mencionado, y en el caso particular de la Filosofía Aplicada, ésta implica «"la mejora del acto de pensamiento" y a la "depuración de contenidos veritativos”. No obstante, podrían añadirse otros, como el "desciframiento del sentir originario", el desarrollo de diálogos solidarios que potencia ironistas liberales, o el gobierno de las pasiones y la ejercitación del logos en el caso de los estoicos» (Barrientos, 2023:24).

Hacemos hincapié en que la Filosofía Aplicada no es una terapia, porque no se enmarca en el ámbito de la salud mental, ni del sector salud público, aunque puede ser terapéutica, apelando con ello a lo que hemos expuesto, en donde los resultados que se obtienen no necesariamente se encuentran contenidos en los objetivos. Como lo menciona Barrientos:

Análogo es el caso de la Literatura: [en donde] un buen escritor no anda a la caza (objetivos) de las posibles dimensiones terapéuticas de su labor estética; a pesar de ello, no es infrecuente encontrar lectores que admiten su "curación" (resultados) después de [...] acceder a alguna de las grandes obras de la literatura universal. Ítem más, la lectura de novelas ha servido para que muchas personas encuentren su destino profesional (resultado)

aunque estaba lejos de los *objetivos* del autor convertir su obra en una empresa de orientación laboral (Barrientos, 2023:25).

Muestra de ello, es que el trabajo realizado en prisiones por BOECIO por medio de la Filosofía Aplicada, en el cual se ha podido presenciar a quienes han participado de ésta, han abandonado el consumo de drogas, ya no son presas del aislamiento, o incluso retomaron contacto con su familia, estos ejemplos pueden entenderse como resultados (Barrientos, 2023).

A pesar de lo expuesto, si colocamos como primordial estos resultados, estaríamos ejecutando una mala praxis si pretendemos medir el éxito filosófico por medio de tales “logros”, por lo que no debería alarmarnos si las personas que viven bajo determinadas circunstancias, son más violentos posterior a las sesiones, pero deberíamos reflexionar sobre nuestra labor si no se perciben cambios o “mejoras” en sus dimensiones crítico-emancipadoras, que es un objetivo filosóficamente crucial (Barrientos, 2023).

Cabe resaltar que el filósofo no debe equiparar su quehacer con una medida clínico-terapéutica, ya que no es beneficioso dar primacía a la sanación clínica o la felicidad, en su uso genérico y menos en el capitalista, por sobre la clarificación conceptual. De tal manera que si se busca la curación, la Filosofía Aplicada se alinearía a un modelo salud-enfermedad perteneciente a un dispositivo normalizador (Barrientos, 2023).

Similar es el caso si la Filosofía Aplicada tuviese como objetivo la felicidad, ya que si no parte de una crítica del término, existe el riesgo de que, tomando en cuenta que su construcción depende de estructuras capitalistas, se incentiva la normalización acrítica, contrario al criticismo intrínseco a la filosofía, lo cual no quiere decir que se rechace la búsqueda de la felicidad. Esto, da cuentas de las posibilidades yacentes para no envolver a la disciplina en bajo una *razón instrumental*, en el sentido expuesto por Horkheimer y Adorno en el siglo pasado (Barrientos, 2023).

La labor filosófica tiene que ser prudente con respecto a promover la rehabilitación normalizadora de los individuos. De ahí que la pretensión de la Filosofía Aplicada de mano del proyecto BOECIO, con personas privadas de su libertad, sea la desinserción social, mas no, la reinserción, lo que frecuentemente se realiza en los trabajos realizados en prisión (Barrientos, 2023).

La meta de esta filosofía no será la buena vida sino la vida buena, lo que implica desarrollar competencias racionales, lo cual nos hará autónomos y dueños de uno mismo. Ello instaurará personas más analíticas y críticas, lo que puede facilitar una postura no cegada por perspectivas dogmáticas y restringidas egocéntricamente (Barrientos, 2023).

La Filosofía Aplicada considera que si se genera un entrenamiento filosófico que cuestione y concientiza sobre los modelos sociales que moldean sus comportamientos, necesidades y sentimientos, es posible que se elimine la fuente que imposibilita el dominio sobre las pasiones y los deseos. Esta labor ofrece herramientas para cuestionar las máximas que los individuos hayan podido asumir como propias, y que los tienen subsumidos en formas de ser contradictorias, que les genera todo aquello que podemos considerar incorrecto para un actuar congruente y armónico con su realidad más próxima, así como con la otredad, además de poder ser autónomo en sus decisiones, y en última instancia, ser consciente de las falencias de sus juicio (Barrientos, 2023).

2.1.2. Depuración de contenidos veritativos

José Barrientos menciona que una de las funciones primordiales de la Filosofía Aplicada, es su función como depuración. Esto implica que su definición apremia el progreso:

[...] en relación a la malla conceptual que sustenta la vida, esto es, insta a la "depuración de los contenidos veritativos". Las habilidades aprehendidas cuestionan los pilares de la propia existencia. Concepciones cerradas, dogmáticas y fundadas en la ideología se evaluarán en

las sesiones y serán sustituidas por otras más críticas, amplias y, en suma, certeras. Las sesiones atestiguan una paulatina apertura a ideas más cuidadas (Barrientos, 2023:26).

Así, la depuración es la base de la disolución de algunos conflictos, hacemos hincapié en que se ha “dicho disolución y no resolución. La resolución suele lograr soluciones adaptadas al marco en el que se dan los problemas sin cuestionarlo. La disolución problematiza el encuadre y modifica la aproximación del sujeto al problema, dando como posible resultado que pierda su valor conflictivo y, por lo tanto, se disuelva” (Barrientos, 2023:26-27).

La reinserción social se vincula con la resolución de conflictos. Frente a la capacitación profesional que no cuestiona la ideología social, la filosofía podría analizar la estructura de una sociedad basada en el individualismo, frente a otra que puede basarse en el "nosotros", ahondar en que amar debería dirigirse al otro antes que a uno mismo, o así como reflexionar acerca de la transición del tener al ser (Barrientos, 2023), ya que: “La disolución de problemas [puede lograr] la liberación del dogmatismo impositivo egocéntrico y libera la mente de la ideología sistémica que hace sufrir (Barrientos, 2023:27).

“La *depuración*⁴⁵ (de los contenidos veritativos) filtra las argumentaciones y saca de la fragilidad del pensamiento único” (Barrientos, 2023:27), ya que, si bien, una posición unívoca de los individuos debe diluirse, no debe perderse en una multiplicidad equivocista, ya que no todo es válido (Barrientos, 2023)⁴⁶, por lo que una postura unilateral en los individuos debe ser mediada por la crítica.

Algo de suma importancia al respecto de la empresa que se llevamos a cabo, es que: «El **resultado** de la Filosofía Aplicada no se corresponde con la felicidad (estar feliz) sino con el bien-

⁴⁵ El resaltado en negritas es de nosotros; las cursivas son del autor.

⁴⁶ Al respecto de una postura unívoca o equivocista, el autor se apoya de la teoría propuesta por el filósofo Mauricio Beuchot, en su obra *Tratado de hermenéutica analógica. Hacia un nuevo modelo de interpretación*, UNAM, Instituto de investigaciones filológicas, 1997. Para más información sobre cómo José Barrientos incide, consultar *Filosofía para privados de libertad*, 2023.

estar y con el concepto inglés de “whortwhile”, que podría traducirse por “valer la pena”, quien acude a las sesiones filosóficas no obtiene felicidad pero le merece la pena el esfuerzo las semanas de trabajo» (Barrientos, 2023:27). Ello, da cuentas de lo que se ha expuesto, a saber, que, no necesariamente los resultados se siguen de los objetivos, sin embargo, los primeros son consecuencia directa de los segundos.

Con base en lo mencionado, se introduce el segundo concepto: *bien-estar*. Progresivamente los participantes experimentan una *mejora* en su ser, en sus existencias. Aunque este bien-estar se aleja del significado de la sensación de "bienestar" publicitada por las compañías e instituciones, también de un marco de reinserción pertinente a sociedades mediadas por intereses estratégicos. Nuestro bienestar, es de orden filosófico, ya que apela a una optimización del estar y del ser, bajo categorías conceptuales y críticas, la meta no es la buena vida sino la vida buen, por lo que implica desarrollar competencias del pensamiento (Barrientos, 2023), porque: “ellas nos harán más autónomos y dueños de nosotros mismos. Instaurará ciudadanos más analíticos, críticos y con menos tendencia a los engaños provocados por los demás y por uno mismo. Además, facilitará una visión no cegada por perspectivas dogmáticas y restringidas por el egocentrismo” (Barrientos, 2023:27-28).

2.1.3. Actitud del filósofo en el ámbito aplicado

Apelando a la figura de Sócrates, el filósofo aplicado, con sus acciones ocupa el lugar de la ignorancia: serán sus clientes quienes narren y vertebren su problema autónomamente. Usurpar esta función iría contra el espíritu de la profesión. Esto no debería conducir a la conclusión de que el filósofo es pasivo; por el contrario, éste cuidará de no admitir cualquier tipo de respuesta o estructuración conceptual sin justificación; de hecho, se dedica a cuestionar cada argumento, no con afán de litigio sino para fomentar el ahondamiento crítico (Barrientos, 2023).

El filósofo debe ser consciente de la relevancia de las cuestiones que generan problemáticas, y evitar la tentación de interpretarlas desde su propia manera de enfrentarse al mundo, ya que no se trabaja sobre hechos, sino sobre representaciones y opiniones, gestadas por el consultante (Barrientos, 2023). Por lo que es necesario caer en cuenta de que: “El trabajo del filósofo se yergue sobre la interpretación o apertura fenomenológica de cada caso y no en el hecho desnudo” (Barrientos, 2023:24), así, el filósofo tendrá el reto acompañar a los individuos a que liberen los nudos creados por las ideas que ellos mismos entretejieron y que propiciaron interpretaciones, en ocasiones alejadas de los sucesos tal cual sucedieron, y por ende, erróneos o viseados, y que decantaron en que sus vidas se desenvuelvan en aras de un hedonismo alejado de la virtud.

De tal forma, es que:

“[...] la meta no es la buena vida sino la vida buena. Implica activar las competencias del pensamiento: ellas nos harán más autónomos y dueños de nosotros mismos. Instaurará ciudadanos más analíticos, críticos y con menos tendencia a los engaños provocados por los demás y por uno mismo. Además, facilitará una visión no cegada por perspectivas dogmáticas y restringidas (Barrientos, 2023:26).

Gracias a todo ello, la labor del filósofo consiste en eliminar las condiciones que permiten el vicio, muy distinto de la del educador filosófico, que acompaña a los individuos en la obtención de una profesión que seguirá alimentando al sistema capitalista sin cuestionarlo (Barrientos, 2023).

En relación a la disciplina que la Filosofía Aplicada pretende fundamentar, no tiene cabida el pretender encasillarla bajo un reduccionismo instaurado en reglas analíticas lógico argumentativas⁴⁷, ya que si nos centráramos únicamente en ello no trascenderíamos esos límites

⁴⁷ Tomando en cuenta que el autor nos presenta métodos de filósofos en relación a lo lógico-argumental, aunque no las desestima, como la propuesta de Carla Carreras en Carreras, C.: "Filosofía para Niños: el desarrollo global de las habilidades de pensamiento", en Barrientos Rastrojo, J. (ed.): Filosofía para niños y capacitación democrática freiriana, Liber Factory, Madrid, 2013; al respecto ello, la filósofa trabaja con cuatro habilidades del pensamiento: 1) Habilidades de investigación, 2) Habilidades de análisis o de conceptualización, 3) Habilidades de razonamiento o 4) habilidades

(Barrientos, 2023). Es por ello que la labor del filósofo aplicado va más allá de centrarse únicamente en terrenos lógico-rationales, sin demeritarlos o menospreciarlos, además de no menospreciar la tradición filosófica que se ha configurado a lo largo de los años y que ha fundamentado la academia.

Tomando en cuenta lo anterior, Barrientos propone que el filósofo aplicado debe cultivar y entrenar habilidades o hábitos filosóficos (Barrientos, 2023), de los que destaca: “(1) Varios años de estudio filosófico para acceder a la diversidad conceptual de la historia de pensamiento, a sus conceptos claves y a la trama de cada autor o corriente. (2) Capacidad para acompañarse con el grupo o la persona con quienes se trabaje. (3) Dotes creativas para estructurar un trabajo significativo para la persona/grupo” (Barrientos, 2023:33).

Los puntos mencionados forman parte, como se mencionó, de lo que el filósofo que pretenda desenvolverse en el ámbito aplicado, debe poseer, sumado a los conocimientos y capacitaciones, en lo que alrededor del globo se conoce como *Práctica Filosófica*, además de lo que una formación filosófica académica suma; tal cual el médico, el arquitecto, el odontólogo, y demás profesiones que no basta con un conocimiento teórico, sino es necesario y obligatorio un conocimiento práctico que se refine con los años de llevarlo a cabo (Barrientos, 2023).

2.2. ¿Qué es BOECIO? [SERIA RECOMENDABLE QUE ALGUNAS IDEAS DE ESTE APARTADO LAS COLOCARAS AL INICIO DEL CAPITULO.]

Es un proyecto que implica no sólo centrarse en la filosofía académica, sino que invita a filosofar fuera de los nichos de sabios en instituciones académicas, lo cual permite una puesta en escena de la filosofía aplicada. Es así que, a partir de un grupo de académicos españoles y extranjeros

de traducción; en las que cada una presente distintas. Para más información, y otros que proponen el desarrollo lógico-argumentativo, revisar Filosofía para privados de libertad del propio José Barrientos.

orquestraron el “estudio de la eficacia de la Filosofía Aplicada en Prisión para el desarrollo de las virtudes dianoéticas y éticas” (Barrientos, 2022b:11), en el que representantes estoicos como Séneca, Musonio Rufo, Marco Aurelio y otros como Foucault o Perniola, han guiado la elaboración de los talleres que se llevan a cabo (Barrientos, 2022).

BOECIO también es una plataforma que, de acuerdo a su página web, a través de la elaboración de un programa de Filosofía Aplicada, busca evaluar los rendimientos de talleres de filosóficos, en relación a cuatro criterios: 1) pensamiento crítico, 2) gobierno sobre las pasiones, 3) Acciones/relaciones comunicativas, 4) Resiliencia (BOECIO, 2022). Así pues, “produce (sin necesariamente buscarla como fin) una mejora de las condiciones de los sujetos, entendido esto como una progresión hacia su criticidad, libertad y autonomía existencial” (Barrientos, 2022b:22).

Aunque sus orígenes se remontan a un proyecto desarrollado en prisiones de Latinoamérica y Europa, actualmente ha realizado talleres con colectivos conformados por niños y jóvenes de barrios periféricos, mujeres en situación de prostitución y otros colectivos en riesgo de vulnerabilidad (BOECIO, 2022). Se creó un grupo interdisciplinar que incluía a especialistas de la filosofía y la psicología, aunque, actualmente se encuentra formado mayormente por filósofos. Terminaron creando su *naming*: BOECIO, con referencia al filósofo medieval quien murió y pasó sus últimos días en prisión, el cual escribió “La consolación de la filosofía” (Barrientos, 2022b).

No se trata de una escuela tradicional en donde se pretenda educar moralmente, ni mucho menos es la de una secta con afán de manipular con respecto a qué es el bien y lo correcto, tampoco la de coaccionar por medio de la fe⁴⁸. Es por ello que el quehacer de este proyecto implica realizar

⁴⁸ A pesar de que el trabajo de BOECIO no se relaciona ni se entromete con la religiosidad y la fe de las personas, es posible filosofar bajo estas condiciones de creencias, prueba de ello la labor en AA, para quienes la espiritualidad es de suma importancia, como la creencia en un ser superior, el cual puede ayudarles en su proceso de recuperación.

filosofía aplicada en prisión y con colectivos en riesgo de exclusión, lo que da cuenta de modos distintos de incidir filosóficamente (Barrientos, 2022a).

De la filosofía aplicada experiencial, término adoptado para nombrar al trabajo filosófico realizado por el filósofo José Barrientos⁴⁹, nace la metodología del proyecto BOECIO, a groso modo, consiste en un proceso que genera una serie de cambios fundamentados en la mejora de capacidades de análisis conceptual y argumental. La forma basada en el pensamiento crítico y las tendencias discursivas así como lógico-argumentales, puede sintetizarse como un proceso de conceptualización y clarificación, acerca de cuestiones relevantes, significativas y esenciales para un individuo, su objetivo es la mejora de su acto de pensar y depuración de sus contenidos veritativos, cuyo resultado, sin así pretenderlo, puede ser su bien-estar; lo que implica transformaciones en las personas. (Barrientos, 2022a).

2.3. Antecedentes⁵⁰ del proyecto BOECIO

El proyecto BOECIO se comenzó a diseñar en el año 2014 en la Universidad de Sevilla. Su objetivo era tratar con personas vulnerables y en riesgo de exclusión, en talleres filosóficos que previamente se habían implementado en cuatro países (Croacia, España, México y Noruega). Su objetivo

⁴⁹ Para más información al respecto del término: "filosofía aplicada experiencial", consultar la obra de José Barrientos, 2023, Filosofía para privados de libertad, BOECIO, Universidad de Sevilla. Para intereses más amplios sobre la Filosofía aplicada experiencial, puede profundizar sobre sus contenidos en los textos citados: José Barrientos Rastrojo, "Experience and anagogic hermeneutics of symbol in Philosophical practice", *Journal of Humanities Therapy*, Vol. 6, Nº 1, 2015, pp. 21-47; "L'orientamento esperienziale nella Filosofia Applicata come ampliamento della tendenza logico-argomentativa", *Rivista Italiana di Counseling Filosofico*, Nº 11, julio 2015, pp. 9-31; "An Experience workshop with groups. Theory and practice", en *The Socratic handbook*, Ed. Michael N. Weiss, Lit Verlag, Zürich, 2015, pp. 375-383; "Experiential Philosophical Practice", en *Practicing Philosophy*, Eds. Aleksandar Fatić y Lydia Amir, Cambridge Scholars Publishing, Cambridge, 2015, pp. 280-302; José Barrientos, Lúcio Packter y José de Carvalho, Introducción a la filosofía aplicada y a la filosofía clínica, Visión Libros, Madrid, 2014; José Barrientos y Mauricio Beuchot, La Filosofía Aplicada según la Hermenéutica Analógica, Torres Asociados, México, 2013.

⁵⁰ Parte de la información respecto a los antecedentes fue tomada directamente del plan de trabajo realizado por José Barrientos, fundador y director del proyecto BOECIO, que nos facilitó, para ponerlo en práctica en los centros de ayuda 24hrs.

consistía en analizar el rendimiento de talleres filosóficos con personas privadas de libertad (Barrientos, 2022b).

Ha sido financiado por instituciones nacionales como la Oficina de Cooperación al Desarrollo de la Universidad de Sevilla e internacionales como la Unión Europea. Actualmente, BOECIO opera en seis países y se ha solicitado su implementación en una decena más. Por medio de la realización constante de talleres y cursos, interviniendo en prisiones principalmente, se ha podido actualizar cómo actuar para incidir bajo estándares que implican la rigurosidad de los contenidos filosóficos y su aplicación, gracias a las sugerencias, críticas y análisis de las sucesivas generaciones en las que se han llevado a cabo (Barrientos, 2022b).

El proyecto se inició en prisiones de México y Brasil en 2017, posteriormente, se unieron prisiones de Argentina, España y Colombia. Actualmente, se ha incidido en cerca de mil personas de estos países. La siguiente fase consistió en su implementación con otros grupos. Se comenzó el trabajo con mujeres en situación de prostitución y, más adelante, con jóvenes y niños vulnerables de Colombia y España (Barrientos, 2022b).

Durante el año 2018, y como ganadores de la convocatoria para proyectos por la Universidad de Sevilla con fondos FEDER de la Unión Europea, comenzó un proyecto en el que los objetivos fueron: 1) diseñar un protocolo para implementar talleres de filosofía aplicada, con pretensiones de: a) gobierno de las pasiones y mejorar virtudes éticas, b) mejora del pensamiento crítico y virtudes dianoéticas (racionales) y c) crear condiciones para que emerjan experiencias que incidan en modificaciones identitarias en presos; 2) evaluar empíricamente el protocolo, cuantitativa y cualitativamente; 3) difundir los resultados, y formar docentes por medio de los talleres (Barrientos, 2022b).

Los resultados integran: los cursos, la publicación de libros, artículos y capítulos de libros y conferencias en todo el mundo. Se han publicado documentales, en los que reseña su actividad en cuatro de los países en los que incide. En donde la manera de aplicar el proyecto consistía en cuatro fases: 1) teórica, 2) aplicada, 3) analítica y 4) difusión (Barrientos, 2022b).

BOECIO no es una nueva academia para educar en valores o para enseñar filantrópicamente, compasiva y colonialmente cuál es el bien; proporciona una caja de herramientas contra la imposición del sistema. Actualmente, su acción práctica es doble: investigadora y profesional. Desde la investigación, se sustenta en un diseño experimental que busca la implementación de metodologías cuantitativas y cualitativas que miden la mejora de las habilidades filosóficas adquiridas. Se usan instrumentos como el test 3D-WS de Monika Ardelt y el test SAWS de Webster en lo cuantitativo; en lo cualitativo triangula los datos con instrumentos como: grupos focales, entrega y evaluación de dilemas éticos y entrevistas escritas encuadradas en los eventos surgidos, la observación de incidentes y acontecimientos y entrevistas individuales a los participantes y personal penitenciario previamente diseñadas. Se tiene una observación participante de los educadores que imparten los talleres, todos se comprometen a realizar un entrenamiento filosófico que exige trabajo diario, del cual no se escapa el formador. La introspección de estos últimos ofrece un nuevo panorama desde donde observar el impacto del proceso total (Barrientos, 2022b).

2.3.1. ¿Reinserción social?

La prisión implica una justicia punitiva o restauradora. Lo habitual es priorizar la segunda, con base en la creencia de una reinserción social, en donde el sistema verifica que la persona pueda regresar a la sociedad. La idea bajo la cual se actúa, implica que la readaptación social procede de

interpretar a un interno como alguien enfermo que ha de curarse y por ende readaptarse a la sociedad (Barrientos, 2022a).

Cuando el poder se centra en lo económico, la resocialización se sustenta en una antropología laboral, deudora de formación profesional. Así, el preso vuelve a su capacidad prosumidora⁵¹, la cual, no fue controlada en su proceso en prisión, de forma tal, que (Barrientos, 2022a):

La población que habita los penales de nuestro país [Colombia o México en nuestro caso] queda anclada educativamente en la formación en oficios [...] y aunque las cárceles de Córdoba [o México] cuentan con educación primaria y secundaria que asiste a toda la población que así lo desee, la más relevante oferta educativa busca la preparación de los internos para la vida del trabajo en oficios. Las carreras universitarias del campo de las humanidades resultan [...] innecesarias, ya sea porque no se confía en las posibilidades educativas de esta población, o porque no se desea su acceso al campo de las profesiones, o porque un estudiante universitario en la cárcel crearía un desequilibrio en relación a sus custodios, etc. (Barrientos, 2022a, p. 189).

Esta pretensión resocializadora no incide en la raíz del problema de aquellos en prisión que poseen suficientes fondos económicos, sino, la enmascara. Una sociedad no manipulada por lo que se es, y lo que se tiene, no tendría razones para poseer más allá de lo necesario (Barrientos, 2022a).

Una formación crítica y autocrítica, cuestiona las bases sociales que fomentan el delito. Una educación filosófica cuestiona la necesidad de consumo, pone en jaque al sistema que facilita las diferencias

⁵¹ Cuando en 1979 Toffler publicara *La tercera ola*, una obra en la tradición del futurismo de la década de los sesenta [...] el concepto de prosumidor (prosumer, apócope de consumer-producer, productor-consumidor) surgió como un puente que vinculaba intuiciones económicas viejas y procesos sociológicos entonces emergentes (González, R., 2021:3). Para más información al respecto, consultar: González Reyes, Rodrigo. (2021). Las otras caras del prosumidor: una revisión a los conceptos fundacionales de pro-am (amateur profesional) y maker. Comunicación y sociedad, 18, e8072. Epub 04 de octubre de 2021. <https://doi.org/10.32870/cys.v2021.8072>, y el texto original sobre el tema Toffler, A. (1979). *The third wave*. Bantam.

sociales [cuando se asume] la ideología que normaliza respecto a ella, y permite la aceptación acrítica del modelo existente. Por lo cual, se busca la autonomía del sujeto y el cuestionamiento, ya que los usuarios de BOECIO adquieren habilidades de verbalización (ethos), pensamiento crítico (logos) y gobierno de las pasiones (physis), es por ello que BOECIO propone una reinserción social de carácter emancipador, o *desinserción*. Entendida como una revolución estratégica (Barrientos, 2022a).

Es por ello que ante esta situación, el desafío implica constituir “a los excluidos del sistema en sujetos capaces de producir sentido y ser autores ellos mismos de la producción simbólica a que tienen derecho todas las sociedades” (Barrientos, 2022:192a). De otro modo no habría creación ni pensamiento reflexivo, ya que el reconocimiento de la propia capacidad de producir la cultura, permite en cada individuo la capacidad de defender sus derechos (Barrientos, 2022a). Es por ello que “BOECIO no es un programa de rehabilitación para conseguir que el preso de una guerra cambie de bando, sino un mecanismo de desinserción de un sistema que juega con peones a los que normalmente no se dota de habilidades para salir del juego” (Barrientos, 2022a:201).

La desinserción que plantea BOECIO no reubica a los sujetos en sociedades mediadas por los mecanismos de reificación u objetivación, sino que genera una revolución crítica contra ello. Es así que “nuestra reinserción social se identifica con una desinserción de la actual sociedad y una construcción o integración en otra, donde la razón crítica y el gobierno de las pasiones (máximas estoicas) sean por igual sus puntos de partida y sus metas” (Barrientos, 2022a:192).

La labor del filósofo se convierte en una revuelta emancipadora, que busca la convivencia de todos los discursos, incluidos los del excluido (Barrientos, 2022a), es por ello que Barrientos nos muestra el pensamiento del autor italiano Barata, para quien “la verdadera ‘reeducción’, «es

aquella que transforma una reacción individual y egoísta en conciencia y acción política” (Barrientos, 2022a:193)

2.4. Gimnasio filosófico BOECIO

Como punto de partida, el proyecto BOECIO, toma la metáfora del ejercicio físico por dos cuestiones particulares: 1) la relación directa entre la actividad física y la filosofía; 2) la metáfora resulta en una cercanía próxima hacia una realidad social e incluso en la prisión, es así que el gimnasio se convierte en un espacio de convivencia (Barrientos, 2022a).

En este sentido, Epicteto nos permite reconocer que el avance de la Filosofía no se mide por el número de textos memorizados sino por el efecto práctico que su aprendizaje ha tenido en la vida de cada uno. En consonancia con Epicteto, Musonio Rufo coincidía en relación a darle una primacía a la cuestión práctica (Barrientos, 2022a), al mencionar que: “Cuántos se dedican a los discursos han de dedicarse a ellos en razón de las obras. Pues [...] si el filósofo sostiene o enseña a alguien un discurso, no resulta de ello ningún beneficio a menos que conduzca a la virtud del alma humana” (Rufo, M. 1995:79). Por último, recordar el adagio helenístico romano: *mens sana in corpore sano*, como base del trabajo filosófico en la antigüedad (Barrientos, 2022a).

Algunos “especialistas” en filosofía, comúnmente académica, resguardados en la comodidad de la teoría, apilan corrientes de pensamiento filosófico sobre autores, doctrinas y métodos sin una implicación tácita o explícita en lo cotidiano, es decir, hacen de la filosofía un ejercicio erudito, inauténtico y alejado de la transformación personal (Barrientos, 2022a).

Barrientos nos recuerda a Epicteto, al respecto de que *era claro cuando argüía que* “ser filósofo no consiste en comentar doctrinas filosóficas sino en practicarlas uno mismo”, y Séneca avisa de que “[La Filosofía] no reside en las palabras sino en los hechos” (Barrientos, 2022a:314-

315), por lo que, debemos ser conscientes respecto a que: *La filosofía enseña a obrar, no a hablar; y exige que cada uno viva con arreglo a su ley y que su vida no disienta de sus palabras, para que la misma vida sea de un solo color* (Séneca, 2000a:56), lo que implica una vida en armonía lo más apegada a la actividad filosófica.

Por ello, Epicteto insta a construir nuevas costumbres, en correlación con nuestras ideas concebidas en conceptos, para un desarrollo a través del ejercicio de la razón. Así, la ascesis, es mecanismo para transformarse; entendiendo que el vicio y la virtud son disposiciones motivadas por ese ejercicio (Barrientos, 2022a), por ello, Barrientos menciona que:

[Los estoicos] están de acuerdo en suponer que la virtud es una cierta disposición (*diáthesis*) del principio director del alma y una capacidad generada por la razón acordada, segura e infalible. Y piensan que la parte pasional e irracional del alma no se distingue de la racional por una determinada diferencia y por naturaleza, sino que la misma parte del alma, a la que llaman mente y principio director, al desviarse completamente y transformarse en pasiones y cambios de estado o disposición se hace vicio o virtud [Motivo por el que los] estoicos están convencidos de que quien se apoltrona y defiende la creencia de que no es posible el cambio personal se hunde en una postura cómoda que evita la dificultad y el esfuerzo que nos pide la Filosofía [Y de ahí, nace una pregunta que [...] desde muchos tiempo atrás nos persigue junto a la respuesta brindada por a Séneca:] ¿Por qué la estupidez nos tiene cogidos con tanta tenacidad? (Barrientos, 2022a:315-316).

Por causa de una postura estoica de tal calibre, se puede haber reconocido algo trascendente a las personas, adoptar la necesidad de ejercitarnos filosóficamente, si pretendemos algún tipo de metamorfosis existencial, y la primera duda que llega es, ¿cómo comenzar? Antes que otra cosa, tenemos que ser conscientes de las limitaciones personales que tendrán que superarse o de lo que

se habrá de fortalecer; después del análisis y reconocimiento, se lleva a cabo tal empresa con constancia, tesón, tenacidad, perseverancia y sentido común (Barrientos, 2022a).

El sentido común, para BOECIO, apela a los apuntes que Arriano tomó de su maestro Epicteto (Barrientos, 2022a):

Todo hábito y facultad se mantiene y acrecienta por medio de las acciones correspondientes [...]. Si quieres ser lector, lee; si eres escritor, escribe. Pero si durante 30 días no lees, sino que haces otra cosa, te darás cuenta de lo que pasa. Y lo mismo si estás tumbado diez días (Epicteto, 1993, p. 219).

Tal sentido común implica una dificultad, que se fundamenta en la creencia de la incapacidad del cambio debido a la historia precedente. Sin embargo, Séneca, Marco Aurelio, o Heráclito con su “todo fluye” nos muestran, desde la moral y la ontología, que el cambio es la única constancia en la existencia (Barrientos, 2022a), en relación a ello, Séneca menciona que: “Es arduo el camino que conduce a [...] [las virtudes], porque es propio de un espíritu débil y enfermizo el espantarse de lo experimentado” (Séneca, 2000a:157). Además de que:

Nada hay tan difícil y penoso que la mente humana no pueda vencer, con lo que no pueda familiarizarla constante ejercicio; no hay pasión tan desenfrenada e indomable que no pueda doblegarse al peso de la disciplina (Séneca, 2023:18) [...] Pues no creas que hay ninguna virtud sin trabajo, pero algunas virtudes necesitan estímulos, otras, frenos (Séneca, 2001:104).

Lo que estos pensadores nos dicen, apela a la propuesta de BOECIO, en relación al esfuerzo que conlleva ya sea físicamente con el ejercicio, o en lo mental con el dominio de las pasiones gracias a la razón o al logos. Realizar el gimnasio filosófico usa esta analogía para incentivar a que las

personas que atraviesan una transformación por medio del trabajo constante para dominar sus pasiones.

2.4.1. La otredad

El entrenamiento filosófico presenta una cuestión más: el “otro”. En relación a que nos encontramos en una sociedad marcada por el egocentrismo, narcisismo, egoísmo y la competitividad; más aún cuando la rivalidad se presenta en todo ámbito existente, y comúnmente en ámbitos del ejercicio físico, y dado que utilizamos la metáfora del entrenamiento físico, repercute en que la otredad sea entendida como una afrenta y no como un desafío de las propias capacidades. Por ello, es común que desde las primeras sesiones encontrar a personas que se quejen de no percibir cambios, o que la meta parezca imposible (Barrientos, 2022a)

El entrenamiento no marca un tiempo de progreso, sino una progresión individual en el tiempo. Sentirse incitado por otros a realizar alguna actividad, no exige hacerlo de la misma forma. Por lo que se tiene que ser consciente de las diferencias entre los sujetos. Hay personas con gran capacidad para desarrollar determinados músculos que hipertrofian con asombrosa facilidad, asimismo, cada uno posee dificultades para el incremento de otros grupos musculares; lo mismo sucede en el entrenamiento filosófico, debido a que cada persona tiene sus propias fortalezas y debilidades. Debemos ser conscientes de que la preparación a la que se someterán es gradual, y que la aceptación de las propias limitaciones es parte del entrenamiento (Barrientos, 2022a).

Los cambios no se dan respecto a otros, sino con uno mismo; la lucha se realiza contra las propias debilidades, incluyendo las pasiones que provocan sentir envidia de los progresos del otro, es por ello que se entrena filosóficamente. Cuando se lleguen a presentar, no hay que animar a huir de ellas, sino convertirlas en un recurso del propio progreso. Si las debilidades pasionales no

aparecen, no tendría sentido ejercitar los músculos diariamente si ya están suficientemente hipertrofiados, la misma razón que lleva a entrenar y desarrollar habilidades del pensamiento (Barrientos, 2022a).

Dentro del gimnasio filosófico, se invierte la relación que las sociedades mantienen entre los fines y medios. El objetivo no es ganar ni perder, como mantendría una ciudadanía mediatizada por el éxito externo, sino que el devenir que se presenta en el transcurso de una actividad, es lo que auténticamente se busca, a saber: depurar y mejorar las habilidades (Barrientos, 2022a). Lo que implica que puede haber mucho fracaso personal, pero la obtención de algún logro y éxito en un sentido filosófico, incluso después de haber quedado en último. Barrientos, respecto a ello, nos recuerda lo que Séneca comenta en las Cartas a Lucilio, respecto a que “en la vida, su propia virtud está en la fertilidad” (Barrientos, 2022a).

Como consecuencia de considerar los fines como el resultado primordial, por parte de sociedades utilitarias y pragmáticas; se muestra en tanto contraparte de esta consecuencia, el ejercicio filosófico. Al respecto, Barrientos (2022a) comenta que:

Los filósofos son conscientes de que esta línea es conflictiva respecto a la visión desde las masas: “la masa no atiende al mérito de la acción, sino a su resultado, pues considera que sólo las cosas coronadas por el éxito son dignas de realizarse”. Si nos focalizamos en el resultado, podemos estar alabando la riqueza por el esfuerzo personal, pero también al millonario que ha recibido esa riqueza de sus padres o de un día de suerte con la lotería. (Barrientos, 2022a:319).

Por lo que la propuesta de BOECIO y el entrenamiento del gimnasio filosófico es perseguir una victoria sutil: “el triunfo se encuentra en la nueva tonalidad filosófica y prudente que adquiere la existencia” (Barrientos, 2022a:322). Siendo así que:

El gimnasio tendrá efectos relativamente permanentes en el organismo, e incluso puede dejar una memoria en el cuerpo que permita retomar la actividad aun cuando se abandonó. Sin embargo, la deserción filosófica produce una involución análoga a la del músculo que olvida la mancuerna o la cintura que dejó la carrera. Así como se habla de una educación permanente entre los profesionales médicos, hay que alimentar filosóficamente al cuerpo para que no le acometa la desnutrición. John Stuart Mill lo dejaba claro: “las potencias mentales y morales, igual que la muscular, sólo se mejoran con el uso (Barrientos, 2022a:322).

Cabe mencionar que los criterios para esclarecer el avance de los resultados, no se encuentran necesariamente en los objetivos, por ello, se debe de aplicar el filtro proporcionado por Séneca (Barrientos, 2022a): “Cuantas veces quieras experimentar si has progresado algo, observa si quieres hoy lo mismo que quisiste ayer” (Séneca, 2000:102-103). “En suma, se tratará de si se ha progresado en el gobierno de las pasiones” (Barrientos, 2022a:324).

Por ello, la actitud filosófica que debe prevalecer es la del autoexamen continuo, que permite el reconocimiento de la inclinación ante determinadas pasiones que doblegan el ser de las personas, y cometen acciones no racionales, que las pueden desviar del camino de la virtud, o la armonía social. Por tal razón, es que esta filosofía, se presenta como una condición de posibilidad para incidir en el desarrollo racional de las personas, y en su forma de actuar, bajo un ejercicio y esfuerzo continuos.

2.4.2. Rol del filósofo en el gimnasio filosófico

Las principales actividades filosóficas en prisiones se pueden dividir en dos grupos: clases y talleres. Las primeras acostumbran a ser del tipo magistral, con un tiempo variable dedicado a realizar preguntas o diálogos breves, mientras que los segundos invierten la dinámica privilegiando la reflexión comunitaria y, por ende, son más proclives a un abordaje aplicado de la disciplina, de acuerdo con lo ya expuesto (Barrientos, 2023).

Respecto al rol de un entrenador, por una parte, éste no puede dejar la actividad, si el entrenamiento ha de continuar para mantener los resultados, el maestro nunca abandonará la ascesis; por otra parte, está la característica de ser consciente de que el alumno puede superarlo e invertir la relación. Esto enfatiza una amistad entre ambos, lo cual, rompe jerarquías clásicas: maestro-alumno (Barrientos, 2022a).

La aseveración anterior, marca la actitud que ha de sostener el filósofo en los talleres: “evitar sentarse en el trono de la verdad para convertirse en un acompañante que anima al alumno a que escale” (Barrientos, 2022a:323). El maestro será un aprendiz, que posee ya una experiencia en la que, al menos inicialmente, carece el estudiante. Por lo que:

[...] el entrenador entra en el templo del saber desde una puerta determinada, por lo que su perspectiva es limitada; en la medida en la que el alumno cruza la entrada desde otro ángulo, logra una visión de la que podrá aprender también el maestro, una vez se consolide. En consecuencia, la acción del maestro, que anhela ampliar su visión de la verdad, puede entenderse como una necesidad que no sólo compete a su discípulo, sino que también lo afecta a él mismo, a su camino, a la ampliación de sus perspectivas (Barrientos, 2022, p. 323).

El maestro no es la verdad, sino el mediador del saber, y asumir lo contrario permite caer en posturas inmoderadas que buscan identificar la filosofía, con la “posesión” de la sabiduría (Barrientos, 2022a).

Se hace hincapié en un *gobierno de las pasiones*, mas no, un control o regulación, ya que es ambicioso el ideal regulativo estoico, se trata de lograr que la persona reine sobre sus pasiones y no sólo las controle, evitando un desborde de ellas. Se persigue, pues, la consecución de un *ethos* envuelto en la *areté* en el que, se sea capaz “de aplicar una acción oportuna aun cuando nuestras pasiones nos incitan al desbordamiento emocional, el gobierno es el del rey cuya sola presencia despeja la posibilidad de la revuelta” (Barrientos, 2022, p. 325).

En relación a ello, Barrientos trae a la mesa a Galeno, quien nos explica que: “Muchas veces la razón es tan superior a la parte irascible del alma que no hay jamás conflicto entre ellas, sino que una manda y la otra es mandada, y esto es propio de los que llegan a la cumbre de la filosofía” (Barrientos, 2022:325), ya que bajo un buen gobierno, no hay posibilidad de revolución, porque el dilema ni siquiera aparece, debido a que el resultado de la virtud es la serenidad (Barrientos, 2022).

Bajo esta forma de hacer filosofía, existe una distinción, ya que, “si el filósofo teórico-práctico enseña contenidos, el filósofo aplicado dota de herramientas filosóficas a los sujetos para que ellos, por sí mismos, ejerzan y generen sus propios contenidos de pensamiento” (Barrientos, 2022:58), por lo que, aquello que se lleva a cabo, es acompañar a los asistentes en los talleres del gimnasio filosófico para que se construyan de manera autónoma⁵².

⁵² La pretensión de poder incidir en la toma de decisión, o elección de un camino cuya meta, sea la aprehensión de la autonomía en los sujetos, suscita dos cuestiones, 1) una contradicción en sí misma ya que pretender que el otro se desenvuelva o ejerce su racionalidad como a uno más le guste, rompe la autonomía y por ende subjetividad de las personas, y los lleva a actuar bajo una nula decisión propia, se trataría de una imposición, y no se estará hablando de una actitud o forma de ser autónoma; 2) tal labor, implica el reconocimiento de las distintas figuras filosóficas,

2.4.3. Aplicación del gimnasio filosófico BOECIO

A grandes rasgos, se presentan las sesiones brindadas en el gimnasio filosófico, dando un panorama general sobre cómo es la metodología empleada y elaborada por el Dr. José Barrientos para el proyecto BOECIO, la cual también es empleada con los formadores y para su réplica en ámbitos de privación de la libertad y una latente vulnerabilidad.

Las actividades filosóficas en prisión, se pueden dividir en dos: clases y talleres. Las primeras acostumbran a ser del tipo magistral, con un tiempo variable dedicado a realizar preguntas o diálogos breves, mientras que los segundos invierten la dinámica privilegiando la reflexión comunitaria y, por ende, son más proclives a un abordaje aplicado de la disciplina, de acuerdo con lo ya expuesto (Barrientos, 2022a).

Las sesiones de los talleres duran noventa minutos, se ejecutan semanalmente durante siete meses. En cada una se entrena un ejercicio filosófico, habitualmente de naturaleza estoica. Por ejemplo, ejercitación en: diakrisis, prosoche, praemeditatio malorum, visión cósmica, etc. El programa añade a la gimnasia para 1) gobernar las pasiones en dos pilares: 2) pensamiento crítico y 3) acciones comunicativas, y analizar estos tres elementos para explicar la oportunidad de su implementación en el contexto carcelario (Barrientos, 2022b).

2.4.3.1. Sesiones de introducción y sociabilidad

representadas por las corrientes que se desprendieron de ello, los estudios que se realizan de sus obras, y la posibilidad de la reproducción de sus ideas filosóficas, principalmente a los filósofos estoicos, para el presente caso, aunque, la figura de Sócrates, por mencionar un ejemplo puntual, será una figura ideal, en cuanto a la primacía que daba a la virtud, lo bello, bueno y lo justo, por nombrar algunos ámbitos sobre los cuales reflexionó, hasta su suicidio. Además, cabe mencionar, que podría apelarse, como parte del objetivo de autonomía, la capacidad autopoietica descrita por Maturana y Varela, para más información, consultar.

A continuación, mostramos las sesiones que se brindan en BOECIO.

La primera y segunda semana se concientiza a los asistentes sobre el ámbito filosófico que será la base para las sesiones. El proyecto plantea una comprensión distinta de la filosofía, al utilizar recursos como la metáfora del ejercicio físico, por su semejanza con un gimnasio, al buscar el entrenar y fortalecer el pensamiento, juicios y actitudes a través de una práctica del pensamiento constante y con disciplina (Barrientos, 2023a).

Se inicia con la presentación de pensadores que experimentaron la privación de su libertad, como Sócrates, Boecio, Viktor Frankl, etc. Se destaca el estoicismo como forma y visión de vida, que ha permitido a distintas personas soportar condiciones de vida extremas, que da cuenta en un método efectivo de la filosofía frente a las vicisitudes de la vida (Barrientos, 2023a).

BOECIO toma como esencial la metáfora del entrenamiento físico por dos razones: 1) la similitud entre la filosofía y la actividad física y 2) la cercanía con la realidad social y carcelaria. Es decir, el hecho de que el gimnasio sea un lugar de reunión de los reclusos. Epicteto realizaba esta comparación para explicar que el avance filosófico no se mide por el número de textos memorizados, sino por el efecto de su aprendizaje en la vida (Barrientos, 2022a), el estoico era claro cuando aseveró que «“ser filósofo no consiste en comentar doctrinas filosóficas sino en practicarlas uno mismo”, y Séneca nos hace reconocer que “[La Filosofía] no reside en las palabras sino en los hechos”» (Barrientos, 2022a:314).

Para realizar los talleres del gimnasio filosófico se necesita de un cuaderno que servirá como diario, el cual, se elabora de la siguiente manera: 1)Leer los textos; 2)Detenerse en la frase que llame la atención o no se logre entender; 3)Escribir en el diario esa oración, convirtiéndolo en el tema de la meditación; 4)Desplegar su contenido examinando primero cada término, luego, las conexiones y,

finalmente, el sentido global; 5) Conectar el contenido con la propia existencia y con las dificultades que se padecen; 6) Dejar que aparezcan nuevos temas que introduzcan en el foco de la meditación; 7) Detectar cuál es el aprendizaje específico para el día que queda por delante o el que se ha vivido, de acuerdo a que se trabaje a primera hora de la mañana o última de la noche (Barrientos, 2022a).

2.4.3.1.1. Sesión 1: Presentación

Se realiza una analogía que explica a la filosofía como un entrenamiento, similar al de un gimnasio en donde se desarrollan los músculos. Se explican las diferencias entre filosofía Aplicada y Filosofía Teórico-Práctica, un marco histórico, los ámbitos de aplicación, países, y los tres pilares en los que se fundamenta: *physis*, *ethos* y *logos* (Barrientos, 2023)⁵³.

Se comienza dando las bases esenciales de los ejercicios a realizar, además de explicar de manera teórica, así como también el uso de la filosofía estoica en cárcel, también se muestran los textos para el trabajo que se va realizar. (Barrientos, 2023).

2.4.3.1.2. Sesión 2. Talleres de tiempo y memento mori.

Ya establecidos los fundamentos teóricos, metodológicos y prácticos del trabajo a realizar, se cuenta con las bases sólidas para orientar el desarrollo de las sesiones. Es así que, se propone una reflexión amplia de sentido práctico en relación al cambio que busca implementar. Para ello, se incita a un análisis introspectivo sobre la propia vida y se encamina hacia una reflexión crítica

⁵³ Hacemos saber, que esta explicación es aplicable a quienes tengan formación filosófica formal o autodidacta, o alguna a fin, por ejemplo aquellos colaboradores BOECIO en tanto formadores, ya que a los asistentes a los talleres en el centro de ayuda 24 hrs., por su situación, consideramos intrascendente realizarla, en ocasiones durante el desarrollo de las sesiones se hacían comentarios al respecto, pero nunca se profundizó en ello.

respecto a la pérdida del tiempo y los factores que lo determinan. Finalmente, se recurre a distintos textos estoicos que hablen del tema (Barrientos, 2023).

También, se reflexiona lo contrario a ello, a saber, en torno a cómo solucionar una situación de fuga temporal, sobre mecanismos para recuperar el tiempo y la vida. La forma de incidir en ello y evitarlo, es el ejercicio: *memento mori*, con el objetivo de evitar la soberbia y concientizar sobre la finitud del tiempo (Barrientos, 2023).

2.4.3.1.3. Sesión 3. Taller de sociabilidad.

Los ejercicios iniciales implican concientizar sobre la necesidad del otro. Se realizan: “citas filosófico-sociales”, para ello, cada persona escribe hasta tres virtudes propias que considere puedan mejorar el grupo, en relación a los tres pilares de BOECIO: 1) Pensamiento crítico (logos), 2) Gobierno sobre las pasiones (physis) y 3) Relaciones sociales o acciones comunicativas (ethos) Posteriormente, en grupos de tres comentan cuáles son las virtudes que aportan cada uno de los otros miembros, haciendo hincapié en lo que pueden brindar los demás para bien del grupo (Barrientos, 2023).

Se realizan reflexiones sobre el tránsito de la amistad a la sociabilidad y razones para ello, con ayuda de textos estoicos, por ejemplo: Crisipo que destaca la lógica, Musonio Rufo la moral, Epicteto el ethos en relación a gobernar las pasiones, Séneca sobre la amistad y Marco Aurelio sobre las tendencias sociales cosmopolitas. Durante la primera semana, la tarea consiste en rellenar una tabla para analizar las actividades del día anterior, en periodos de media hora, posteriormente los distractores pasionales que impidieron o dificultaron realizar determinada acción (Barrientos, 2023).

Se promueve la reflexión crítica sobre malentendidos que puedan surgir entre los participantes. Para ello, se enfatiza que la Práctica Filosófica no es un ámbito aspiracional individual, ya que el

objetivo fundamental es: acercarse al logos, entendido como principio racional y universal (Barrientos, 2023).

La tarea semanal, implica reflexionar con preguntas como: 1) ¿Cuáles son mis virtudes que ayudan a los demás en el proyecto de construcción del logos grupal? 2) ¿Cuáles son mis principales deficiencias o los vicios que impiden la emergencia del logos en el mundo? 3) ¿Cuáles son las virtudes de cada miembro del grupo que servirían para la progresión hacia el logos y para la mía personal? (Barrientos, 2023).

2.4.3.2. Sesiones de gobierno sobre de las pasiones

2.4.3.2.1. Sesión 1. Gobierno sobre las pasiones y enkrateia.

Se realizan ejercicios en los que el educador correrá con sus asistentes. Si no fuera posible, se animará a realizar flexiones, abdominales, o levantar peso con una mano, ejemplo: una silla, mientras, el filósofo exhorta para que resistan. Favorece la reflexión para reconocer cada una de las sensaciones percibidas, como: ideas que se aparezcan, mecanismos que evitan abandonar, la relación con el tiempo que se percibe y a dónde parece intentar dirigirse el cuerpo, como deseos de huida (Barrientos, 2023).

La teoría se divide en tres: A) Se reflexiona en torno a las pasiones y sobre cómo se imposibilita entrenar la razón; B) Métodos para el gobierno de las pasiones; C) Conclusiones particulares sobre las pasiones (ira, tristeza, soledad, etc.) (Barrientos, 2023).

Las tareas semanales incluyen textos de pensamiento estoico leídos en la sesión, para “elevarse” por medio de los ejercicios, y estar siempre vigilante. (Barrientos, 2023).

2.4.3.2.2. Sesión 2. Diakrisis

Se realizan ejercicios iniciales con respecto a la visión que tenemos de la realidad, cómo la interpretamos y cómo nos enfrentamos a ella, al tratarse de una construcción ideológica, y por ello la incapacidad de distinguir realidades cotidianas. Ello permite reflexionar sobre los hechos y cómo estos decantan en las pasiones que sentimos y las acciones que realizamos (Barrientos, 2023).

Se filosofa en torno a lo que depende de mí y lo que no, con un ejercicio para profundizar en la teoría y la práctica. Su objetivo es hacer conscientes de cómo interpretamos automáticamente creando sensaciones no reflexionadas. Propondremos una reflexión grupal, acerca de si es posible cambiar una serie de elementos: (1) La muerte de un ser querido, (2) La alegría, (3) Que nos toque la lotería., (4) El coeficiente de inteligencia, (5) El sufrimiento, (6) Sentir un insulto, (7) Sentir una ofensa, (8) Mi muerte, (9) Mi pasado, (10) Nuestros padres, (11) Padecer dolor, (12) Mi futuro, (13) Las ganas físicas de entrenar, (14) Las ganas existenciales de entrenar, (15) Mi cara bonita/fea (Barrientos, 2023).

Se estudia teóricamente la implicación de los conceptos; diakrisis, phantasma y phantasia. La diakrisis, por su parte separa lo que está en nuestra mano cambiar y lo que no, para, después, animarnos a cambiar lo primero y aceptar lo segundo. Para ello reflexionamos acuerdo con John Sellars y Pierre Hadot, sobre tres ámbitos relacionados con los tres ejes estoicos (fysis, ethos y logos) que dan luz sobre cómo actuar en el ámbito de la diakrisis: (1) Deseos y aversiones (fysis), pese a estar en relación con la fysis, los deseos y aversiones pueden modificarse si se actúa sobre las representaciones; (2) los impulsos (ethos) inmoderados despeñan hacia las pasiones, y, como en el caso anterior, dependen de las representaciones que creamos. Quien gobierne sus opiniones será libre de sus pasiones e impulsos; (3) Opiniones, juicios, sentimientos e ideas (logos), implican la capacidad cognitiva de decisión, y se relaciona con el juicio: un buen juicio descubre la verdad aletheica e impide la confusión, es decir, capacita para distinguir lo que está en nuestra mano

gobernar. Asimismo, la ausencia de prisa o *aproptosis* evita el error de una decisión impulsiva y falaz, de lo cual, Crisipo y Epicteto destacan la importancia de ser conscientes de que las representaciones de los hechos determinan los deseos e impulsos (Barrientos, 2023).

Se analiza a los estoicos en torno a las tres estrategias para enfrentar las opiniones o phantasmas: (1) Generar la representación contraria o sencillas, (2) Deconstruir o analizar objetiva y desapasionadamente, (3) Construir un sí mismo soberano. Además de estas, Epicteto avisa que existen situaciones "que no dependen de nosotros" como la muerte, se plantean otras estrategias: (1) el desprecio; (2) el amor fati; y (3) la vuelta uno mismo (Barrientos, 2023).

Se finaliza dejando tareas, en las cuales se ejercitará la distinción entre lo que depende del sujeto y lo que está fuera de su poder, y se reflexiona sobre los días pasados (Barrientos, 2023).

2.4.3.2.3. Sesión 3. Prosoche

Los ejercicios iniciales implican el análisis de distintos conceptos que implican la cuestión sensual en lo sujetos, como: 1) Visión; 2) Olfato; 3) Tacto; 4) Audición; 5) Argumento. Después de estas dinámicas, se inicia un debate grupal sobre cómo trasladar la prosoche visual y olfativa a otros campos, como la reflexión o la relación con otras personas. Se anima a indagar en lo que puede significar cada movimiento de la atención profunda de los ejercicios, en otros casos. Este análisis incluye criterios que sirven para, si nuestra intención es estudiar la argumentación de una persona, es necesario clarificar y profundizar (Barrientos, 2023).

Se analizan las fuentes de la asunción o ideología impuesta, con una intención exploratoria y no destructiva. El objetivo es “acceder” al argumento del interlocutor, no menospreciarlo o criticarlo. No se trata de un ejercicio de pensamiento crítico, sino de atención y concientización. Para el

ejercicio se usa una tabla, se rellenan las celdas, teniendo presentes los criterios que el ejercitante de BOECIO irá generando en el diálogo (Barrientos, 2023).

Se realizará una *prosoche racional*, en la que se propone al participante reflexionar sobre lo sucedido en una franja temporal de no más de cinco minutos del día anterior. Se animará a los participantes a responder en su diario distintas preguntas, que el educador irá exponiendo progresivamente en torno a (Barrientos, 2023): 1) Idea general, 2) Sentidos, 3) Tiempo, 4) Cuerpo, 5) Pasiones e impulsos, 6) Lo inapreciable, (7) Razón natural, 8) Progreso racional, 9) Síntesis final; al final, se inicia un diálogo grupal sobre la actividad y se introduce a la teoría de la *prosoche* (Barrientos, 2023).

La teoría, ejercita tanto la focalización específica como amplia. Lo que enriquece las habilidades de profundización sobre la atención a su realidad y relevancia de cada instante; en consecuencia, se reubica en la totalidad del mundo (Barrientos, 2023). Al respecto, Pierre Hadot, explica la necesidad de atención a uno mismo y vigilancia en todo momento, ya que para “los estoicos, la persona que está “despierta” es siempre perfectamente consciente no sólo de lo que hace, sino de lo que es. En otras palabras, es consciente de su lugar en el universo y de su relación con Dios. Sin embargo, tal autoconciencia no es meramente conciencia moral; también es conciencia cósmica” (Barrientos, 2023:383).

Las tareas semanales se llevan a cabo en torno a textos sobre *prosoche* y *meletai*⁵⁴. Los ejercicios de la primera semana se centrarán en repetir la focalización auditiva, olfativa o visual. Esta ejercitación servirá para reflexionar sobre las consecuencias que poseen para el aprendizaje que se

⁵⁴ Los cuales se encuentran en José Barrientos, 2023, Filosofía para privados de libertad. BOECIO, Sevilla, pp. 288-289.

ha emprendido. La persona debe analizar las limitaciones y obstáculos del ejercicio y su significado en relación con su aprendizaje (Barrientos, 2023).

La segunda semana se realiza el ejercicio de prosoche en relación con un análisis de eventos del día anterior. Se tomará el cuestionario como guía y se meditará sobre ello. La última semana se genera una actividad en la que se analice el argumento de una persona o se estudie a una persona, un animal e incluso la fragancia de una flor, un perfume o comida (Barrientos, 2023).

2.4.3.2.4. Sesión 4. Visión cósmica o vision from above.

Los ejercicios iniciales parten de la *visión cósmica*, la cual debilita las pasiones poniendo en práctica dos mecanismos como: 1) Alejarlas del sujeto y 2) Ubicación en un plano trascendental racional (Barrientos, 2023), ya que: “La idea consiste en imaginar una coyuntura que provoque una reacción fuerte en el participante, para acostumbrarlo a escapar hacia localizaciones perceptivas alejadas y, de este modo, evitar el apasionamiento (Barrientos, 2022a:387).

Los pasos para realizar tal ejercicio son: 1) *Hundimiento*, los participantes cierran los ojos para recordar una situación que más les afectó; la persona permitirá que las emociones se adueñen de su ser; se les permite explorar las pasiones; posteriormente en el diario escriben lo que han experimentado (Barrientos, 2023).

2) *Primera ascensión*: la visión del consejero sabio. Se repetirá el ejercicio anterior tomando como referencia la misma situación. Regresan a la pasión anterior, aunque, deben imaginar que contemplan la escena desde una posición elevada, como un tercer piso, o desde la perspectiva de una tercera persona sabia. La sensación se asemeja a ver de lejos una locación determinada. Después, se les pide que abran los ojos y que escriban consejos dirigidos a su yo pasional en tercera

persona. Deben imaginar que son un sabio que les escribe para que recuperen la tranquilidad de ánimo (Barrientos, 2023).

3) Visión cósmica: Se recupera la vivencia corporal de la pasión y se practica un “nuevo salto”. Ahora, se solicita que consideren la situación como si estuvieran observando desde un lugar lejano, edificios o una estrella lejana. Se reflexiona la armonía en ese lugar contra lo conflictivo de su circunstancia pasional. Se considera ese sujeto pasional inicial dentro de su contexto temporal evanescente, entendiendo que la pasión pierde fuerza cuando se razgona (Barrientos, 2023).

4) Reflexión grupal. El último momento finalizará profundizando en la diferencia entre el hundimiento y la visión cósmica y en cómo se podría lograr saltar de una situación a la otra. (Barrientos, 2023).

La teoría al respecto de la visión cósmica, busca una interpretación desapasionada de los hechos. Pretende alcanzar la visión desde lo racional. Medita con frecuencia en la trabazón de todas las cosas existentes en el mundo y en su mutua relación (Barrientos, 2023), ya que “el estoicismo no se presenta con fines pragmáticos sino epistemológicos: los ejercicios filosóficos incentivarán la serenidad y ésta facilitará una comprensión ontológica, experiencial o anagógica de la verdad” (Barrientos, 2023:389).

La visión cósmica facilita la liberación pasional porque ayuda a comprender que todo fluye y que debe evitar anclarse en una pasión, impresión o idea que quiebre su serenidad porque todo está en un proceso de cambio. (Barrientos, 2023).

Enseña a distinguir entre: actuar desde el ego, el "mí mismo" particular, sin guiarse por el logos, y realizarlas para mejorar el “sí mismo” o self, que es trascendental y racional. Si se procediera desde

la razón otorgada por la visión cósmica, se evalúan las capacidades y la decisión será acorde a una reflexión racional que tendrán presente las limitaciones propias. (Barrientos, 2023).

Sendas hacia la visión cósmica. Se han propuesto ejercicios para materializar esta óptica objetiva:

1) Ver desde el punto de vista de la razón, trata de evitar la deformación de perspectivas por las pasiones; 2) Imaginar que la situación apasionada le sucediera a otra persona; 3) Deconstruir; 4) Imaginar al otro desprovisto de sus símbolos de poder; 5) Contemplar cómo toda vanidad es devorada por la muerte o memento mori; 6) Elevación poética (Barrientos, 2023).

En los ejercicios durante la primera semana, los participantes realizarán el hundimiento, con un desafuero pasional que suele repetirse habitualmente. A continuación, se leerá uno de los dos textos y se memoriza una frase que calme a la persona. La segunda semana se enfoca en una elevación mediante las técnicas propuestas. Se recuerda una situación pasional común y se establece un programa, a partir de las actividades propuestas para enfrentarlas (Barrientos, 2023).

2.4.3.2.5. Sesión 5. *Praemeditatio malorum*

El ejercicio inicial de la *praemeditatio malorum* implica seguir los siguientes pasos: 1) Se anima a grupo a que describa muy brevemente algo que posean y que lamentaran perder como comunidad. Por ejemplo el respeto, a la mitad del equipo, el trabajo personal, etc.; 2) Se dialoga para elegir el tema que más temería perder todos. Se elige por votación el que se considere de más interés para el grupo; 3) Dialogar sobre las ventajas que supone esa posesión, el filósofo guía, aplicará las técnicas aprendidas en otras sesiones con las que se trabajó con la *prosoché*; 4) Se reflexiona grupalmente qué se perdería si ese elemento desapareciera; 5) Se describen las actividades o esfuerzos requeridos para lograrlo; 6) Se dibujan las bases de cómo se viviría en esa situación, al enfatizar las pérdidas; 7) Se analizan estrategias se pueden desarrollar en el presente en relación a

uno mismo y a los demás, para evitar el impacto de la pérdida si esta se produjera en el futuro; 8) Se medita sobre los esfuerzos que implicaría recuperarlo. Una vez finalizado el proceso, se repite de forma individual; cada participante reflexiona sobre una pérdida personal importante, siguiendo la guía del filósofo; se discuten dudas y dificultades para realizar la actividad. Después de ello, se proporcionan las nociones teóricas básicas de la *praemeditatio malorum* (Barrientos, 2023).

La teoría al respecto, implica que:

El marco desde el que se [ejerce] la *praemeditatio malorum* [sea] la contemplación o meditación. La *praemeditatio malorum* constituye un tipo de meditación (o *meletai*, otro ejercicio estoico) que no pretende poner en práctica lo concebido (pues ésta sería la gimnasia estoica). Asimismo, en el ejercicio entra en juego una contemplación de ideas sin necesidad de implicar a las emociones. De hecho, si aparece la preocupación se corre el riesgo de perder la serenidad estoica, con lo que se iría contra la finalidad del proyecto. Como señala Irvine: “Existe una diferencia entre contemplar algo malo sucediendo y preocuparse por ello. La contemplación es un ejercicio intelectual, y es posible que realicemos tales ejercicios sin que afecte nuestras emociones” (Barrientos, 2023:401).

Los fines de la *praemeditatio malorum*, son: 1) Preparar para la desgracia futura. El entrenamiento previene los desafueros pasionales, mediante la vigorización de las habilidades filosóficas; 2) Devolver el valor originario a las cosas benéficas; 3) Gobernar la vida en los momentos más dolorosos (Barrientos, 2023).

La tarea semanal, implica realizar un ejercicio de *praemeditatio malorum* diario, siguiendo los pasos del ejercicio inicial. Se centra en los elementos perdidos por mínimo dos días. Existen tres niveles de jerarquización según la dificultad para entender las pérdidas: básico, intermedio y avanzado (Barrientos, 2023).

2.4.3.2.6. Sesión 6. Pérdidas reales o gymnastike.

El ejercicio inicial empieza por advertir a los participantes que estas sesiones suponen una mayor intensidad del trabajo, aunque se les recordará que cada uno modula la magnitud, al grado de que no sea muy poca como para impedir el avance, ni tan complicada como para provocar lesiones. Posteriormente, se propone una lectura grupal, y se realiza un ejercicio (Barrientos, 2023):

1) Piensa en tres acciones que no puedes dejar o no desea abandonar; 2) Describe tres aversiones y tres dependencias que no has logrado erradicar.; 3) Escribe tres circunstancias complicadas que no se haya atrevido a realizar y que puedan alterar su tranquilidad; 4) Elige un elemento del grupo que suceda reiteradamente en su vida diaria, o que al menos, suceda con frecuencia; 5) Escribe qué técnicas estoicas podías aplicar; 6) Diseña un programa detallado de cada una de sus fases para enfrentar la situación usando las técnicas estoicas; 7) Analiza las dificultades que podrían impedir o dificultar su aplicación; 8) Se pedirá a algún voluntario que haga una propuesta de dificultad a superar, el grupo propone técnicas para superarlo; 9) Se analiza grupalmente qué tipo de fortaleza se mejorará con la actividad (Barrientos, 2023).

La teoría al respecto, implica concientizar que: “Si la *premeditatio malorum* proponía imaginar estados donde se pusiera al límite al sujeto, la *gymnastike* lleva tal propuesta a la realidad” (Barrientos, 2022a:406-407). Implica someterse voluntariamente a privaciones físicas incrementando progresivamente sus exigencias, al respecto de ello, Foucault indica que (Barrientos, 2022a):

Mientras que la *meditatio* es una experiencia imaginaria que ejercita el pensamiento, la *gymnasia* es un entrenamiento en una situación real, aunque haya sido inducida artificialmente. En la cultura de los estoicos, su función consiste en un examen de la

independencia del individuo respecto al mundo externo [...] se prueba a sí mismo colocándose ante fuentes tentadoras y renunciando a placeres exquisitos (Barrientos, 2022a:407)⁵⁵.

Sus resultados son análogos a los de la *premetiatio malorum*: 1) Aumentar el nivel de satisfacción de lo que se posee; 2) Ampliar la zona de confort y ampliar el nivel de frustración; 3) Evitar el debilitamiento producido por la *molice* y un exceso de pereza; 4) Desarrollar fortaleza para gobernar las pasiones ante la dificultad extrema; 5) Progresar en el camino filosófico; 6) Descubrir el propio valor o cuánto se ha progresado (Barrientos, 2023).

Se reflexiona acerca de cómo la *gymnastike* ayuda a avanzar a través de los golpes. La tarea semanal, implica lectura de textos, sobre la asunción de la dificultad como entrenamiento, para la preparación matutina. Siguiendo los ejercicios iniciales, la primera semana, se selecciona un vicio o actividad que no se ha conseguido erradicar, se trabaja para eliminarlo. Se diseña una estrategia y se evalúa su implementación diaria, para corregir sus limitaciones y mejorar su eficacia (Barrientos, 2023).

La segunda semana se destina al entrenamiento de una dificultad en que se somete al cuerpo o al espíritu a privaciones con pruebas específicas. Se realiza el máximo esfuerzo posible.. Se reflexiona en el diario sobre la situación, sensaciones y cómo se han superado momentos complicados (Barrientos, 2023).

⁵⁵ Michel Foucault, *Tecnologías del yo y otros textos afines*, p. 76.

Ambas semanas podrán hacer uso de los textos citados arriba y, como en todas las ocasiones, se dedicará el día previo al taller a la reflexión de síntesis y sobre lo que se ha aprendido a lo largo de la semana (Barrientos, 2023).

2.4.3.2.7. Sesión 7. Aceptación, humildad y escucha (akroasis).

Para estos ejercicios iniciales, BOECIO no busca una aceptación pasiva, ni la resignación de la realidad, mucho menos la normalización del participante. Su objetivo es, contrario a ello, ayudar en el desarrollo de habilidades para distinguir lo que puede modificarse y organizar las fuerzas e incrementar el gobierno sobre las pasiones para tal labor. Es un indicio para que se identifique al estoicismo como una filosofía de renuncia ante la ideología del sistema (Barrientos, 2023).

Se procura hacer aflorar pasiones asociadas a la impotencia, la aversión e incluso el asco al participante. Se recorrerán las propias impresiones (como en la prosoche) para ejercitar la fortaleza e incluso, en niveles altos de esfuerzo, obtener satisfacción (Barrientos, 2023).

La teoría en torno a este taller, implica la aceptación del destino racional, al pretender que las circunstancias que ocurran, sucedan como uno quiere que sean, lo cual, se sustenta en filósofos como Epicteto, Séneca, Boecio, Marco Aurelio o Crisipo. Para ello, se necesitan mecanismos de aceptación, como: 1) Actuar como si alguien que es un ejemplo para nosotros nos contemplase, 2) Tratar al inferior como se quisiera que el superior se comportase con nosotros, 3) Agradecer, 4) Atención al principio racional, 5) Meditación (meletai) diaria de acuerdo con el principio racional, 6) Mantenerse a la escucha, 7) Prosoche seducida, 8) Prosoche delante del monstruo y del abismo, 9) Desactivar la soberbia, 10) Liberarse del deseo, 11) Adoptar la condición de contemplador estético delante de nuestras tragedias (Barrientos, 2023).

Las tareas semanales implican el uso de textos estoicos senequistas en relación a la aceptación del destino y el infortunio, y como esto forma parte del orden natural. La actividad de la primera semana consiste en recorrer una situación desagradable mediante la *prasoche*: se comienza con actividades simples y progresivamente se añadirá dificultad, estudiando las reacciones producidas y realizando un detallado análisis en el diario mientras el sujeto se expone a ella; en la segunda semana se realiza un entrenamiento diario de agradecimiento., se lee Marco Aurelio, se medita y escribir sobre qué se podría agradecer (Barrientos, 2023).

2.4.3.2.8. Sesión 8. Caídas y desaliento.

Los ejercicios iniciales de estas sesiones se ubican después de haber superado más de la mitad del proyecto. Se trata de un momento en el que se puede ser proclive al cansancio, aburrimiento y abandono. Por ello, se precisa dedicar algunas sesiones a la caída. La sesión se convierte en una estructura análoga a la de un grupo de expertos que estudiará las posibles caídas y desalientos del proceso BOECIO y su posible solución (Barrientos, 2023).

La teoría en torno a estas sesiones se preocupa por los riesgos del cansancio. Para minimizar sus efectos, se plantean las siguientes actividades: 1) Entrenar con la dificultad, como señalaba Crisipo, hay que luchar y resemantizar. Epicteto lo explica con la imagen de la varita de Hermes: dios representante de la hermenéutica, logra el mayor poder: la resignificación; 2) Paciencia, acepta el ritmo propio de cada asistente, la prisa, incentivada por la envidia, bloquea el crecimiento oportuno; 3) Perseverancia, el entrenamiento es hijo del hábito; 4) Retirarse de la masa, el estoico no critica al vulgo por su numerosidad, sino por su dependencia de las pasiones, se debe proteger de su influencia; 5) Sudar, la perseverancia nos exige sudor, especialmente cuando se hayan agotado las razones para continuar; 6) Pasar de la preocupación a la ocupación, frente a pensadores que impostan una crítica sobre la sociedad y terminan por defender sus estructuras acriticas y

normalizadoras, el estoicismo actúa con la esperanza del cambio; 7) Contemplar los resultados, el avance en los momentos de desaliento crece al recordar los éxitos obtenidos, aunque no se hayan cumplido todos los objetivos, se pueden observar evoluciones (Barrientos, 2023).

Las tareas semanales consistirán en el estudio de las principales debilidades y obstáculos para seguir adelante y la creación de acciones para evitarlas. Esas actividades se pondrán en funcionamiento y se evaluará su eficacia (Barrientos, 2023).

2.4.3.3. Sesiones de Pensamiento Crítico⁵⁶

Si las sesiones anteriores se ocuparon de entrenar el gobierno de las pasiones, las siguientes enriquecen el pensamiento crítico. Los talleres de este bloque son 5 y pueden celebrarse después de los anteriores o, si es posible, ser intercalarlos, lo importante es hacer comprender que el trabajo que aquí realizamos está conectado con el gobierno sobre las pasiones (Barrientos, 2023).

Así pues, en este apartado de talleres para el gimnasio filosófico, se entiende el pensamiento crítico como un complejo disciplinario formado por: 1) El argumento: a) Definición y diferencias respecto a opiniones y explicaciones, b) Integrantes: razones, conclusiones y asunciones, c) Estandarización o esquematización; 2) Criterios epistemológicos (lógica informal): relevancia, bases suficientes y aceptabilidad; 3) Falacias.; 4) Uso del lenguaje; 5) Bases de lógica formal para el desarrollo de la

⁵⁶ Cfr. Al respecto de este tema, lo que nos dice José Barrientos en su obra *Filosofía para privados de libertad*, 2023, BOECIO, pp. 327, el pensamiento crítico al que hace referencia el proyecto BOECIO, es una versión reducida de las posturas que tenían los estoicos acerca del logos, aunado a Husserl, con respecto de las habilidades antepredicativas. Francisco Javier Campos Daroca establece que el logos "abarca los temas que podríamos considerar propios de la retórica, la gramática (para algunos, ya lingüística), la poética, la semántica filosófica y la lógica formal, además de cuestiones que suelen clasificarse como «teoría del conocimiento»" (Campos Daroca, "Introducción", en Crisipo: Testimonios y fragmentos I, op. cit., p. 56). Entre los estoicos, la lógica más acabada aparece en la obra de Crisipo. No obstante, el esqueleto del pensamiento crítico aquí trabajado se puede encontrar en obras como Trudy Govier, *A practical study of argument*, Wadsworth Publishing Company, Belmont, 1997. Mientras acabamos la corrección de la versión española de este texto, se está acabando de imprimir el libro *Pensamiento crítico para cooperantes y voluntarios*, que editará Plaza&Valdés en 2023 y que puede completar lo que se explica a continuación (Barrientos, 2023:327)

argumentación; 6) Argumentos analógicos; 7) Análisis de algunas fuentes y de su fiabilidad; por ejemplo, las estadísticas; 8) Ideologías y sensologías; 9) Biopolíticas⁵⁷.

Las bases de pensamiento crítico seleccionadas para las sesiones son: A) Conceptualización, definición y creación de hipótesis críticas o creativas, B) Descripción del argumento y de sus partes, C) Análisis de algunos tipos de lenguajes manipuladores, D) Estudio del significado de las falacias y errores de pensamiento, profundizando en algunas de ellas (Barrientos, 2023), de las cuales se desprenden cinco talleres: 1) Conceptualización, descripción e hipótesis; 2) Argumentos, en relación a razones, conclusión y asunciones, así como preguntas; 3) Criterios de validez; 4) Lenguaje, en torno al lenguaje vago y lenguaje cargado emocionalmente; y 5) Falacias (Barrientos, 2023).

Ayudado por el gobierno sobre las pasiones, el pensamiento crítico hace autónomo al recluso: quiebra el dominio pasional que ejercen sobre él y obstaculiza la manipulación "racional". En esta línea, resulta comprensible que muchos participantes de BOECIO hayan abandonado las drogas gracias al incremento de su autarquía lógica, física y ética (Barrientos, 2023), es por ello la consideración de que «“el objetivo [del desarrollo de esta habilidad] es, de acuerdo con uno de sus teóricos más renombrados, “tomar decisiones razonables acerca de lo que se ha de creer o se ha de hacer”» (Barrientos, 2023:328).

2.4.3.4. Talleres finales

El entrenamiento filosófico constituye el inicio de una vida dirigida por la ejercitación, por lo que carece de sentido iniciar, si no sirve para cambiar hábitos o disposiciones que construyan un ethos

⁵⁷ Cfr. Para más información acerca del desarrollo y presupuesto teórico de los talleres de *pensamiento crítico*, consultar: José Barrientos, 2023, bloque IV, cap. 3, pp. 327-360, en *Filosofía para privados de libertad*, Sevilla, BOECIO.

nuevo, y un modo de existencia nuevo. El entrenamiento propuesto, se estudia a tres niveles: teórico, aplicable y disposicional. Para alcanzar lo tercero, se requiere cumplir con dos fases finales: 1) Ejercitarse en un conjunto de talleres de síntesis y 2) Disponer de un programa para continuar un fortalecimiento posterior a los meses en que se ha participado en BOECIO (Barrientos, 2023).

Se resumen a continuación ambas etapas:

1) Taller de síntesis. El diario tiene contenidos en relación a “una sección que se deberá completar una vez cada semestre donde el participante creará sus propias máximas [...] el último día de cada entrenamiento semanal se destina a revisar el trabajo realizado, [crear] una máxima que resuma el trabajo [...] usarla para generar una reflexión” (Barrientos, 2023:361).

Esta actividad se entrena en la penúltima sesión del proceso, cumpliendo los siguientes pasos: 1) Localización; 2) Análisis; 3) Enmienda; 4) Síntesis; 5) Comentario; 6) Relectura y corrección. Se relee la máxima personal, se decide si se puede corregir o se prefiere dejar tal cual. A lo largo de la semana, se complementa la actividad dando lugar a la síntesis de cada mes en una única frase. Con ello, se dispondrá de un listado de frases de acuerdo con la cantidad de meses dedicados a la ejercitación filosófica. Cuando finalice el trabajo de síntesis de todo el al gimnasio filosófico se repetirá generando una máxima general, a partir de todas (Barrientos, 2023).

2) Talleres finales. Los contenidos de los talleres finales se usarán para programar la vida después de cursar el gimnasio filosófico de BOECIO, cuando ya no se contará con el apoyo de los formadores. Existen dos vías para continuar el trabajo: a) los alumnos más aventajados o que desee fortalecer su formación, se le ofrecerá la posibilidad de unirse al proyecto como educadores de apoyo para futuros grupos; b) aunque no es excluyente de lo anterior, implica la creación de un

grupo que siga la lectura de textos y actividades y comente comunitariamente los avances, en relación al segundo camino, existen dos tipos de actividades a realizar autónomamente: α) meditaciones y β) ejercitaciones, las meditaciones conllevan la lectura y reflexión diaria de textos estoicos; las ejercitaciones implican dedicar sesiones a ejercicios anteriores; lo ideal es combinar ambas actividades (Barrientos, 2023).

Tras unos meses, la persona podrá diseñar sus primeros talleres filosóficos, que se acomoden a sus propias consideraciones personales o, si forma a otros, aplicarlos. Se recomienda el estudio de otros textos estoicos no incluidos y más literatura, respetando el método de BOECIO, ya que existe el peligro de que la filosofía en esos talleres termine siendo un instrumento no filosófico, como ha sucedido actualmente, al usar el estoicismo para mecanismos normalizadores. El problema yace en que se denomine como actividad filosófica a algo que puede ser una terapia o psicología filosófica (Barrientos, 2023).

Capítulo 3. Adaptación e implementación del gimnasio filosófico del proyecto BOECIO en Centros de ayuda 24hrs. AA

Podemos partir, sin por ello agotar los posibles cuestionamientos, por una pregunta detonante: ¿cómo podríamos visibilizar su importancia? Y con ello, se desprende una segunda pregunta, ligada al accionar de la PF: ¿cómo hacer visible que las prácticas filosóficas aportan un cambio y transformación en las personas y en la sociedad? Pues, son cuestiones que se responden con el trabajo realizado y expuesto, en relación a los gimnasios filosóficos del proyecto BOECIO.

3.1. ¿Qué es A.A. (Alcohólicos Anónimos)?

La misma institución nos dice que “Alcohólicos Anónimos es una fraternidad mundial de hombres y mujeres que se ayudan los unos a los otros para permanecer sobrios” (A.A., 1982:3), “es una comunidad de personas que se reúnen para resolver su problema con la bebida” (A.A. 2025), con el “propósito primordial [de] ayudar a los alcohólicos a lograr la sobriedad” (A.A. 2025).

Alcohólicos Anónimos es una agrupación mundial de alcohólicos recuperados que se ayudan unos a otros a alcanzar la recuperación personal y a mantener la sobriedad personal a través de compartir experiencias, fortaleza y esperanza. En A.A., no se pretende educar respecto al alcoholismo; tampoco se ofrece ningún diagnóstico médico o psiquiátrico; no se proporcionan medicamentos ni tratamientos; tampoco servicios para desintoxicarse, de enfermería o de hospitalización, albergue⁵⁸, trabajo, etcétera. Tampoco acepta dinero por sus servicios, ni donativos externos de particulares (Sánchez, 2008).

Alejandro Sánchez Solís nos permite conocer la definición que al respecto ofrece Griffith Edwards, ya que puede funcionar a distintos niveles, incluso como una guía para aquel profesional en adicciones interesado en A.A. (Sánchez, 2008), ya que se trata de: “un complejo aparato psicológico creado de tal manera que estimula y apoya de forma flexible el autocambio del individuo. AA se basa en el concepto de dejar de beber; pero también involucra el desarrollo de habilidades, autoconocimiento y autocontrol que permite mantenerse alejado del alcohol⁵⁹” (Sánchez: 2008:4).

⁵⁸ Cabe resaltar, que si bien, se menciona que A.A. no proporciona albergue, los centros “24hrs. A.A., en los cuales realizamos prácticas filosóficas, correspondientes a la presente investigación, estos centros sí proporcionan ese servicio, no fueron creados bajo la visión inicial de la asociación, fue parte del proceso transcurrido a lo largo de los años, la diversificación y cambios, como resultado de la intervención de las personas a través de los años.

⁵⁹ Para más información al respecto, consultar: Edwards, G. Alcohol. Su ambigua seducción social. México: Trillas; 2004

3.1.1. Antecedentes: los comienzos de A.A.

Esta es la historia que nos narra su página web⁶⁰.

“La historia de A.A. comenzó en los Estados Unidos, el programa se difundió en Canadá y luego en todo el mundo. Actualmente A.A. tiene presencia en más de 180 países” (A.A., 2025).

A.A. comenzó en 1935, en Akron, Ohio, como el resultado de la reunión entre Bill W., un corredor de bolsa de Nueva York, y el Dr. Bob S., un cirujano de Akron. Ambos habían sido alcohólicos desahuciados.

Antes de conocerse, Bill y el Dr. Bob habían tenido contacto con el Grupo Oxford, una sociedad compuesta en su mayor parte de gente no alcohólica, que recalca la aplicación de valores espirituales universales a la vida diaria. El sacerdote episcopal (de la iglesia anglicana de los Estados Unidos), Dr. Samuel Shoemaker, dirigía los Grupos Oxford en los EE. UU., en aquel entonces.

Bajo esta experiencia espiritual, y con la ayuda de un viejo amigo, Ebby T., Bill había logrado la sobriedad y mantenido su recuperación trabajando con otros alcohólicos, a pesar del hecho de que ninguno de sus candidatos se había recuperado.

Mientras tanto, el ser miembro del Grupo Oxford de Akron no le había dado al Dr. Bob la suficiente ayuda como para lograr su sobriedad. Cuando por fin el Dr. Bob y Bill se conocieron, el encuentro produjo en el Dr. Bob un efecto inmediato. Esa vez, se encontraba cara a cara con un compañero alcohólico que había logrado dejar de beber.

Bill recalca que el alcoholismo era una enfermedad de la mente, de las emociones y del cuerpo. Este importante hecho se lo había comunicado el Dr. William D. Silkworth, del Hospital Towns de Nueva York, institución en la que Bill había ingresado varias veces como paciente. Aunque era médico, el Dr. Bob no sabía que el alcoholismo era una enfermedad. Las ideas contundentes de Bill acabaron convenciendo al Dr. Bob, que pronto logró su sobriedad y nunca volvió a beber. Este encuentro generó la fundación de A.A.

Ambos se pusieron a trabajar inmediatamente con los alcohólicos internados en el Hospital Municipal de Akron. Un paciente pronto logró la sobriedad total. Aunque no se había inventado todavía el nombre Alcohólicos Anónimos, estos tres hombres constituyeron el núcleo del primer grupo de A.A.

En el otoño de 1935, el segundo grupo fue tomando forma gradualmente en Nueva York. El tercer grupo se inició en Cleveland en 1939. Llevó cuatro años producir unos cien alcohólicos sobrios en los tres grupos fundadores.

A principios de 1939, la Comunidad publicó su libro de texto básico, *Alcohólicos Anónimos*. En este libro, escrito por Bill y revisado por muchos de los miembros pioneros, se exponían la filosofía y los métodos de A.A. La esencia de este libro son los conocidos Doce Pasos de recuperación. También se incluyeron los historiales de treinta miembros recuperados. De este punto en adelante, A.A. se fue desarrollando rápidamente.

También en 1939, el Cleveland Plain Dealer publicó una serie de artículos acerca de A.A., suplementada por algunos editoriales muy favorecedores que generaron muchos pedidos de ayuda en la ciudad. El grupo de Cleveland, con solo veinte miembros, trató de ayudar a esos alcohólicos. A los alcohólicos que llevaban solamente unas cuantas semanas sobrios se les encargó trabajar con los nuevos casos. Con esto se dio al movimiento una nueva orientación, y los resultados fueron fantásticos. Pasados unos pocos meses, el número de miembros de Cleveland había ascendido a unos 500.

Entretanto, el Dr. Bob y Bill habían establecido en Nueva York en 1938, una junta de custodios para ocuparse de la administración general de la Comunidad recién nacida. Algunos amigos de John D. Rockefeller, Jr. pasaron a ser miembros de este consejo, junto con algunos miembros de A.A. Se dio a la junta el nombre de La Fundación Alcohólica. Sin embargo, todos los intentos de recaudar grandes cantidades de dinero fracasaron, porque el Sr. Rockefeller había llegado a la conclusión de que podrían estropear la naciente sociedad.

Aun así, la fundación consiguió abrir una pequeña oficina en Nueva York. Esta oficina tenía como objeto responder a las consultas y distribuir el libro de A.A. Hasta ese momento, estos esfuerzos habían sido financiados principalmente por los propios miembros de A.A.

El libro y la nueva oficina pronto resultaron ser de gran utilidad. En el otoño de 1939, la revista Liberty publicó un artículo sobre A.A. que dio como resultado unas 800 llamadas urgentes en busca de ayuda. En 1940, el señor

⁶⁰ Aunque también puede consultar INSERTAR REFERENCIA DEL LIBRO DE LA HISTORIA, DEL DANIEL el cual es un texto amplio al respecto:

Rockefeller dio una cena a la que invitó a muchos de sus amigos eminentes de Nueva York, con el fin de darle publicidad a A.A.

Esta cena generó otra gran oleada de pedidos de ayuda. Cada solicitud era respondida con una carta personal y un pequeño folleto. Además, se hacía mención del libro *Alcohólicos Anónimos*, y pronto se empezaron a distribuir numerosos ejemplares del libro. Con la ayuda de cartas enviadas desde la oficina y de miembros de A.A. viajeros provenientes de centros ya establecidos, nacieron muchos grupos. A finales del año, había 2,000 miembros de A.A.

Entonces, en marzo de 1941, apareció en el Saturday Evening Post un excelente artículo acerca de A.A., redactado por Jack Alexander. La reacción fue enorme. Para finales de ese año, el número de miembros había ascendido a 6,000 y el número de grupos se había multiplicado proporcionalmente. La Comunidad fue extendiéndose por todo Estados Unidos y Canadá.

Al llegar 1950, había 100,000 alcohólicos recuperados en todo el mundo. Por muy impresionante que fuera ese desarrollo, la década de 1940 a 1950 fue una época de gran incertidumbre. La cuestión crucial era si todos aquellos alcohólicos volubles podrían vivir y trabajar juntos en sus grupos. ¿Podrían mantenerse unidos y funcionar con eficacia? Esa pregunta quedaba todavía sin respuesta. El mantener correspondencia con miles de grupos, referente a sus consultas, llegó a ser uno de los principales trabajos de la sede de Nueva York.

No obstante, para el año 1946, ya era posible sacar algunas conclusiones sobre las actitudes, costumbres y funciones que se ajustarían mejor a los objetivos de A.A. Estos principios, que habían surgido de las arduas experiencias de los grupos, fueron resumidos por Bill en las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos. Para 1950, el caos de los años anteriores casi había desaparecido. Se había logrado enunciar y poner en práctica con éxito una fórmula segura para la unidad y el funcionamiento de A.A.

Entonces, en marzo de 1941, apareció en el Saturday Evening Post un excelente artículo acerca de A.A., redactado por Jack Alexander. La reacción fue enorme. Para finales de ese año, el número de miembros había ascendido a 6,000 y el número de grupos se había multiplicado proporcionalmente. La Comunidad fue extendiéndose por todo Estados Unidos y Canadá.

Al llegar 1950, había 100,000 alcohólicos recuperados en todo el mundo. Por muy impresionante que fuera ese desarrollo, la década de 1940 a 1950 fue una época de gran incertidumbre. La cuestión crucial era si todos aquellos alcohólicos volubles podrían vivir y trabajar juntos en sus grupos. ¿Podrían mantenerse unidos y funcionar con eficacia? Esa pregunta quedaba todavía sin respuesta. El mantener correspondencia con miles de grupos, referente a sus consultas, llegó a ser uno de los principales trabajos de la sede de Nueva York.

No obstante, para el año 1946, ya era posible sacar algunas conclusiones sobre las actitudes, costumbres y funciones que se ajustarían mejor a los objetivos de A.A. Estos principios, que habían surgido de las arduas experiencias de los grupos, fueron resumidos por Bill en las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos. Para 1950, el caos de los años anteriores casi había desaparecido. Se había logrado enunciar y poner en práctica con éxito una fórmula segura para la unidad y el funcionamiento de A.A.

3.1.2. El enunciado (para la realidad social)

“Alcohólicos Anónimos es una comunidad de personas que comparten su mutua experiencia,
fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del
alcoholismo.

El único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de
A.A., no se pagan derechos de admisión ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias

contribuciones. A.A. no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa.

Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad” (A.A., 1982).

Lo anterior es lo que en Alcohólicos anónimos conocen como el *enunciado*, representa de manera sucinta qué es A.A., cómo funciona, para qué sirve y el porqué de su existencia. El mismo lo podemos encontrar en su página web y las redes sociales de la organización, por lo que podemos caer en cuenta que se trata, más allá de una simple descripción, en el motivo de ser, la justificación del porqué de la necesidad de una organización de este tipo, la cual, a pesar de no recibir apoyo gubernamental, ni formar parte de las acciones en materia de gestión de salud pública refiere, es tan socorrida.

No existe manera de que no lo sea, tomando en cuenta que según el informe de la ONU, unos 400 millones de personas padecían trastornos por consumo de alcohol y drogas y, de ellos, 209 millones eran dependientes del alcohol aunque el consumo de alcohol, incluso en niveles bajos, puede conllevar riesgos para la salud, la mayoría de los daños relacionados con el alcohol provienen de un consumo excesivo de alcohol, ya sea episódico o continuo (ONU, 25 de junio de 2024)⁶¹.

Además, el alcohol no es el único, pero sí el principal problema que se trata gracias a A.A., al respecto de ello, ONU informa que, en conjunto, el consumo de drogas en el mundo aumentó un 20% en la última década hasta alcanzar los 292 millones de usuarios en 2022. Aunque el consumo de cocaína es el que más crece, en números totales, el cannabis sigue siendo la droga más usada, con 228 millones de consumidores. Le siguen los opioides con 60 millones; anfetaminas con 30

⁶¹ Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>, visto por última vez: 10 de junio 2025.

millones, la cocaína: 23 millones, el éxtasis con 20 millones. Y a pesar de que alrededor de 64 millones de personas en el mundo sufren de trastornos por el uso de drogas, solo una de cada 11 recibe tratamiento. y se presenta una peculiar situación, que tiene que investigarse, ya que las mujeres tienen menos acceso al tratamiento que los hombres: solo una de cada 18 recibe tratamiento en comparación con uno de cada siete hombres, ya que, al menos en los Centros de ayuda 24hrs. no existe discriminación por cuestiones de género o similares (ONU, 26 de junio 2024)⁶².

Si bien, por parte de la Organización Mundial de la Salud, existe un *Plan de Acción Mundial sobre el Alcohol 2022-2030*, aprobado por los Estados miembros de la OMS, que tiene como objetivo reducir el consumo nocivo de alcohol mediante estrategias eficaces y basadas en la evidencia a nivel nacional, regional y mundial, el cual detalla seis vías para la creación de medidas: 1) Estrategias e intervenciones de gran repercusión, 2) Una promoción y sensibilización del problema, 3) Alianzas y coordinación, 4) Apoyo técnico y creación de capacidad, 5) Producción de conocimientos y sistemas de información, y 5) Movilización de recursos, quedan aún interrogantes, por ejemplo: ¿por qué a pesar de ello, sigue en existencia e incluso operando el organismo de A.A.? ¿Los organismos estatales encargados a nivel mundial no han sabido cómo incidir en este problema? ¿A qué se debe que A.A. y similares, siguen siendo útiles, si en sí mismos no presentan un desarrollo objetivo que permita medir su eficacia? ¿Funciona A.A.?

Para lograr el objetivo propuesto, la OMS expresa que es necesario adoptar medidas de a nivel mundial, en lo regional y nacional con respecto a los niveles y contextos del consumo de alcohol y los determinantes sociales de la salud en sentido más amplio, por lo que es necesario prestar especial atención a la ejecución de intervenciones de gran repercusión. Por lo cual, es

⁶² Recuperado de: <https://news.un.org/es/story/2024/06/1530826>, visto por última vez: 11 de junio 2025.

fundamental abordar las determinantes que impulsan la aceptabilidad y asequibilidad del consumo de alcohol a través de medidas de política intersectoriales. También es de importancia lograr una cobertura sanitaria universal para las personas que viven con trastornos por consumo de alcohol y otras afecciones de salud a causa del consumo de alcohol, por lo cual es necesario fortalecer las puestas del sistema de salud y el desarrollo de sistemas integrales y accesibles de tratamiento y atención para quienes lo necesitan (ONU, 25 de junio de 2024).

Lo anterior pone de manifiesto la vigencia de las interrogantes antes mencionadas, ya que a pesar de las medidas que se han propuesto constantemente por la OMS y la ONU, no parece que su labor opaque a la de A.A. No se cuentan con datos de usuarios de esta agrupación, pero su página web, estima que: *Hoy en día, “existe una presencia de A.A. en aproximadamente 180 naciones de todo el mundo y se calcula que nuestra membresía es de más de dos millones. Hay más de 123,000 grupos de A.A. en todo el mundo y la literatura de A.A. ha sido traducida a más de 100 idiomas”* (A.A., 2025).

La ONU toma la cuestión del alcoholismo y la drogadicción tal cual lo hace A.A., como una enfermedad⁶³, un problema que debe ser tratado y del cual su demográfico es bastante amplio. Aunque inicialmente el alcoholismo es el propósito primordial en el cual incide A.A., al lograr la sobriedad en quien así lo solicite⁶⁴, actualmente podemos encontrar usuarios que luchan contra todo tipo de drogas y buscan la abstinencia como resultado de su *programa de doce pasos*.

Determinar la efectividad de A.A. es complicado, ya que, como comenta Alejandro Sánchez:

⁶³ Al respecto, A.A., menciona que: el alcoholismo es una enfermedad, ya que considera la creencia de que los alcohólicos no pueden controlar su bebida porque sus cuerpos y sus mentes (o sus emociones) están enfermos. Esta, no presenta en todos los alcohólicos los mismos síntomas, pero sí, señales similares en diferentes etapas. Para más información al respecto puede consultar: *Una breve guía de alcohólicos anónimos*, noviembre 1982, Central Mexicana de Servicios Generales de A.A., A.C.

⁶⁴ De acuerdo a su página web: <https://www.aa.org/es/what-is-aa>, visto por últimos vez: 10 de junio 2025

[...] en un sentido científico no es fácil de responder qué tan efectivo es AA, ya que la única forma de averiguarlo sería a través de una prueba controlada aleatoria, donde se incluya a AA, programas diferentes basados en AA y un grupo control. Pero como AA opera por autoselección hace imposible llevar a cabo un diseño experimental de investigación. Aun controlando estos aspectos existe la imposibilidad de establecer una “dosis estandarizada” del programa de AA. Por lo tanto los estudios rigurosos sobre AA son limitados o muestran fallas metodológicas⁶⁵ (Sánchez., 2008:6).

Sin embargo, Navarrete et al., nos informa que diversas sociedades médicas especializadas, han reconocido una valiosa aportación de parte de los *grupos de ayuda mutua* a la rehabilitación de personas que padecen alguna adicción. Indican que, cuando el paciente recibe un tratamiento formal, y además se involucra en el programa de 12 pasos A.A., obtiene mejores resultados que cuando únicamente asiste a alguna atención avalada académica y científicamente (Navarrete, M. et al., 2013).

A pesar de que los mismos grupos no son, ni se consideran un tratamiento formal, ya que no son dirigidos por algún profesional de la salud, y tampoco se cuenta con evidencia y validación científica de sus procedimientos. Sin embargo, evidentemente representan un importante complemento del tratamiento profesional, pero no una sustitución del mismo (Navarrete, M. et al., 2013).

3.1.3. Doce pasos, doce tradiciones: “Las doce tesis de A.A.”

El programa de los doce pasos consiste en sugerir ciertos principios disciplinarios y espirituales para reconocimiento de una enfermedad crónica y de consecuencias mortales, que con ayuda de este programa la recuperación se verá encaminada hacia una vida útil y feliz será.

⁶⁵ Para más información, puede consultar a Alejandro Sánchez Solís 2008.

A continuación, mostramos a grandes rasgos las tesis principales de los doce pasos sugeridos por Alcohólicos Anónimos, y una interpretación, aportada por nosotros:

Primer Paso: “Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables” (A.A., 2015:5)

Este paso nos habla del reconocimiento de la impotencia ante la adicción que se tiene, ya sea alcohol y/o drogas. Este primer paso se enfoca en reconocer este hecho, ya que la persona ha perdido totalmente la voluntad y el control. Hace referencia que admitir el problema es un acto meramente de humildad lo que hará posible que la persona pueda empezar el camino hacia un cambio y control hacia el nulo consumo.

Segundo Paso: “Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio” (A.A., 2015:5).

El segundo paso sugiere buscar la fe en un “poder superior” a la persona con adicción de drogas y/o alcohol, ya que con ella podrá llegar a tener una mente más abierta a la percepción de un cambio, nos dice que buscando un poder más allá de la persona con adicciones se dará un buen camino a los objetivos de recuperación y sobriedad.

Tercer Paso: “Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos” (A.A., 2015:5).

El tercer paso lo marca como una transformación que va de la admisión a la creencia total de ese “poder superior”, es decir convincentemente se crea una familiaridad rotunda de fe a aquello que está por encima de la persona con adicciones, por lo tanto se apertura más posibilidades de sanación, recuperación y tranquilidad en su vida.

Cuarto Paso: “Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos” (A.A., 2015:6).

El cuarto paso sugiere realizar un autoexamen profundo de autoconocimiento, en donde la persona con adicciones se dará cuenta de sus fallas y defectos que le han limitado su crecimiento personal. Con este se pretende responsabilizar totalmente a la persona y así pueda reparar los daños en los diferentes entornos de su vida cotidiana. Para reconstruir una nueva vida el autoexamen sugerido implica que la persona expondrá sus fallas y defectos que suponen han limitado su crecimiento personal, para reconstruir una nueva vida.

Quinto Paso: “Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos” (A.A., 2015:6)

El quinto paso sugiere que después de haber hecho inventario moral (autoexamen profundo de autoconocimiento) confesarlo ante ese poder superior (paso 2 y 3), ante la persona misma y ante otra persona con adicciones, se dará paso a una nueva visión del contexto y de la vida cotidiana. Ya que se utiliza como mecanismo de depuración de una vida pasada, para así volver a empezar de manera más responsable y consciente para que la persona no repita las mismas fallas que la llevan al consumo desmedido.

Sexto Paso: “Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter” (A.A., 2015:6)

El sexto paso marca que debe haber una responsabilidad plena con un compromiso rotundo y total para lograr el cambio personal. En este paso, las personas con adicciones deben tener pleno conocimiento, seguridad y fe de ese “poder superior” para eliminar esos defectos de carácter que se encontraron en los pasos anteriores, por lo tanto puede llegar a tener una vida más tranquila, tanto para la persona adicta como para su entorno.

Séptimo paso: “Humildemente le pedimos que nos libere de nuestros defectos” (A.A., 2015:7). El séptimo paso, lleva a la persona con adicciones a realizar un acto de humildad, así como una petición a su “poder superior” que es liberar de todo defecto de carácter mismos que lo han conducido a consumir de manera incontrolable. En este paso se pretende que se refuerce el vínculo con el “poder superior” y al mismo tiempo a responsabilizarse de las acciones que tenga día con día.

Octavo paso: “Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos”. (A.A., 2015:7) El octavo paso da pie a responsabilizarse de los daños causados por la persona adicta y además, que esté dispuesta a reparar estos mismos. Se va a comprometer personalmente por sus acciones dañinas pasadas y a su vez por un futuro con más conciencia de actos, lo que recaerá en una persona más empática y sensible.

Noveno paso: “Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros” (A.A., 2015:7). El noveno paso principalmente se centra en reparar todos esos daños que la persona con adicciones causó dentro de su consumo desmedido y fuera de control en su entorno socioemocional. Este paso ayudará a que se rehagan los vínculos afectivos alguna vez rotos y aparezcan las redes de apoyo que ayudarán a la recuperación, así como al saneamiento emocional.

Décimo paso: “Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos inmediatamente” (A.A., 2015:8). El décimo paso, invita a la persona con adicciones a realizar otro inventario moral (autoexamen profundo de autoconocimiento), con la diferencia de que esta vez se haga con más conciencia que en el primero (paso 4). Para así mantener la sobriedad, la responsabilidad que lo ha mantenido.

Undécimo paso: “Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla” (A.A., 2015, p. :8)

El paso once maneja un compromiso con el aspecto espiritual, manteniendo un compromiso con la oración y meditación para así estar en constante autoexamen de actitudes, desarrollar un sentido más consciente de principios morales y éticos.

Duodécimo paso: “Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos” (A.A., 2015:8). El doceavo paso va encaminado a la ayuda mutua, servicio y a que todos los pasos anteriores sean practicados en todo aspecto del día a día de la persona con adicciones, con este paso se ayuda a sí mismo, sino también apoya a más personas que empiezan el caminar de los pasos.

Lo que podemos encontrar aquí, es básicamente la metodología con la cual A.A. incide con toda aquella persona que desea formar parte de sus grupos repartidos por todo el mundo. Nuestra labor no es cuestionar su efectividad o su método, simplemente la de exponer y dar a conocer cómo operan y llevan a cabo tal labor.

3.1.4. Síntesis operativa de A.A.

Alcohólicos Anónimos (AA) es el conjunto de personas que llevaron al exceso el consumo de alcohol y en algunos casos drogas, lo que decanta en una enfermedad⁶⁶, que lleva su vida al sufrimiento. Por lo tanto, toman la firme decisión de detener su consumo, con la ayuda de ex -

⁶⁶ AA considera su adicción como una enfermedad, a pesar de que nuestra labor y formación, no nos permite incidir desde el reconocimiento de una cura para el enfermo, sino desde la promoción y desarrollo de habilidades de pensamiento (dianoético) que incidan en su actuar (ethos).

alcohólicos y/o exdrogadictos que relatan sus experiencias, antes y durante su consumo, así como proporcionan su “solución” para llegar a la abstinencia, misma con la que viven hasta el último de sus días. Es decir, AA ha creado una comunidad mundial de ayuda mutua para el combate y prevención del alcoholismo y/o la drogadicción, brindando un programa de recuperación: doce pasos AA (Alcohólicos Anónimos, 1953).

Alejandro Sánchez menciona que algunas prácticas que se llevan a cabo en A.A. son: 1) juntas, 2) historia personal, 3) apadrinamiento, 4) doceavo paso, 5) Autodefinición como alcohólico, 6) poder superior, 7) responsabilidad.

1) Juntas. Son la unidad básica de A.A. Tradicionalmente pueden ser de dos tipos: abiertas o cerradas. En las primeras pueden asistir personas ajenas; las segundas son exclusivas para miembros, se discuten y resuelven asuntos propios del grupo: la formación de comités, representantes, tesorero, renta de local, administración del dinero recaudado voluntariamente, planeación de eventos, etcétera (Sánchez, 2008).

2) Historia personal. Implica relatar la historia personal es una de las actividades centrales de A.A. Se trata de un recuento biográfico que los miembros relatan sobre su etapa alcohólica, cuando tocaron fondo y su etapa de sobriedad a través del programa de los doce pasos. Las historias personales más conocidas se encuentran en el libro de Alcohólicos Anónimos, en el cual se describen diferentes vidas de alcohólicos, en relación a los daños ocasionados y sus consecuencias negativas. Aunque principalmente las historias surgen oralmente durante las juntas de manera voluntaria, lo que genera que se construya gradualmente una nueva identidad, ahora como alcohólicos sobrios, para elaborar una nueva interpretación coherente de sus vidas (Sánchez, 2008).

Alejandro Sánchez (2008) comenta al respecto que, “se ha considerado que la historia personal es una herramienta cognitiva y un mecanismo para el auto-entendimiento” (Sánchez,

2008:5). Otro contexto en el cual relatan su historia personal, es cuando se asiste a distintos medios para ofrecer su testimonio de recuperación para llevar a cabo el doceavo paso, como los de comunicación, hospitales, cuando un “padrino” aconseja a un “novato”, o cuando se visitan escuelas con el fin de prevenir a los alumnos, etcétera (Sánchez, 2008).

3) Décimo segundo paso. Consiste en comunicar que a través de los 12 Pasos de A.A., un alcohólico puede frenar su alcoholismo, dirigido tanto a alcohólicos como a alcohólicos potenciales. Práctica conocida como: “llevar el mensaje de recuperación”, actividad sugerida y alentada para mantener la sobriedad. Las organizaciones mexicanas de A.A., trabajan cooperativamente con los gobiernos federales y estatales, así como en hospitales del IMSS, ISSSTE, PEMEX, de la Cruz Roja Mexicana y de la Secretaría de Salud. También colabora con Centros de Integración Juvenil. Y en algunos casos particulares también visitan a centros privados para el tratamiento de las adicciones (Sánchez, 2008:6).

4) Apadrinamiento. En inglés: sponsorship. Esta práctica tiene su origen en los comienzos de AA, cuando los alcohólicos ya recuperados costeaban los gastos generados por la hospitalización de alcohólicos aún sin conocimiento acerca de A.A. El padrino visitaba a la persona durante la desintoxicación, y una vez dado de alta, lo llevaban a una junta cerrada de AA. En México, por una cuestión de adaptación cultural, se utiliza el término apadrinamiento. Mäkelä⁶⁷, propone que los padrinos son los modelos de un alcohólico recuperado, además de ser las personas en la que se pueden rebotar ideas y convertirlas en coraje, disciplina, orgullo y guías para trabajar el programa de recuperación. El padrino es la persona en quién se confían los detalles más íntimos de la historia personal, por lo tanto el apadrinamiento es un vínculo basado en el compartimiento de detalles

⁶⁷ Para más información al respecto, consultar: Mäkelä, K., Arminen, I., Bloomfield, K., Eisenbach-Stangl, I., Helmersson, K., Kurube, N., et al. Alcoholics Anonymous as a mutual-help movement. A study in eight societies. The University of Wisconsin Press; 1996.

vergonzados, de culpas y remordimientos. También es el padrino quién aconseja sobre cómo iniciar o reforzar el trabajo del programa de los 12 Pasos (Sánchez, 2008:5).

5) Autodefinición como alcohólico. Esta se hace patente en la presentación personal como enfermo alcohólico. Se trata de una “declaración cargada de implicaciones sobre el cambio hacia una nueva identidad. Además, se participa en un acto de renuncia, creando alianza entre personas con el mismo problema” (Sánchez, 2008:6).

Poder Superior. Se trata de la “noción libre de un poder superior, ya que cada uno lo representa como lo quiera comprender” (Sánchez, 2008:6). Para algunos, la cuestión religiosa es muy significativa, puede representar el objetivo de transitar un camino hacia el autodesarrollo espiritual, en donde la sobriedad, es un resultado secundario del cambio espiritual. Para los ateos, no es obstáculo, porque se puede proponer al mismo grupo de A.A. como ese poder superior (Sánchez, 2008). Aunque cabe recalcar que para la integración de BOECIO en AA se apela no tanto a un poder superior, sino al logos o la racionalidad crítica.

6) Responsabilidad. “Los miembros de AA ponen su vida en manos del poder superior, sin embargo, el programa de recuperación enfatiza la responsabilidad de cada uno y la decisión personal de mantenerse sobrio, aunque sea por un solo día. El proceso de recuperación es también un proceso de responsabilidad con la hermandad [recalcando que esto permite conectar con los talleres de sociabilidad de BOECIO]” (Sánchez, 2008:6).

AA puntualiza que su esencia es una comunidad internacional de alcohólicos y algunos otros drogadictos, recuperados o en abstinencia momentánea al día de hoy. Ayudan a otras personas en proceso de recuperación, así como a salir del sufrimiento en el que el alcohol y/o las drogas los han llevado; mediante el compartimiento de mutuas experiencias, fortalezas y esperanzas. Por otro lado, no está interesado en el estudio académico del alcoholismo y/o drogas, ni pretende enseñar qué son.

A pesar de que no se dictamina ningún tipo diagnóstico de carácter médico, psicológico o psiquiátrico, no se involucra en la administración de medicamentos de cualquier índole, no recibe apoyos económicos de ningún tipo, ya sea donaciones de caridad o beneficios económicos gubernamentales; en AA se enfatiza que el problema del alcoholismo radica en ser una enfermedad física, mental, emocional y espiritual, el programa marca que es de suma importancia contenerla, ya que es progresiva, incurable y de consecuencias mortales (Sánchez, 2008). Lo que genera que el inconveniente principal del alcoholismo y la drogadicción, no radica en el consumo en sí mismo, sino en las personas que no lo controlan, o que creen hacerlo con moderación.

A.A., por lo tanto, propone que la recuperación a todo el exceso sea la sobriedad, es decir, llegar a un punto de equilibrio emocional, así como en la relación de los círculos más cercanos del enfermo en proceso de recuperación. Por consecuencia, llegar más allá de sólo abstenerse diariamente, sino en su persona, al ser conscientes de su enfermedad. Aunque cabe mencionar, que no se interesa por ahondar en qué es el alcoholismo o cómo se origina. Propone, pues, que la solución, está en la acción y en la responsabilidad y aceptación de la enfermedad que se posee, además de evitar el consumo total, y seguir el programa “doce pasos”, así como asistir a las reuniones diarias en su grupo de ayuda mutua, sumado a trabajar con más enfermos que siguen en el consumo y sufrimiento.

3.2. Una posibilidad de similitudes entre A.A. y BOECIO.

Para A.A., que actualmente también trabaja en la contención de personas con adicciones a distintas drogas, pero con el alcoholismo como su móvil principal, considera estas dependencias como una enfermedad física, mental, emocional y espiritual; de carácter progresivo, incurable y mortal. El problema no reside en el alcohol mismo, sino en los individuos que no pueden beber con

moderación (Sánchez, 2008), lo cual refleja una conexión con el estoicismo, corriente filosófica de la cual parte BOECIO y el gimnasio filosófico.

El objetivo de la recuperación que se busca es la sobriedad, lo que implica un estado de equilibrio emocional y de relación con otros, lo que por lo tanto, algo que trasciende a la sola abstinencia del alcohol (Sánchez, 2008), lo que representa otra similitud, con la labor filosófica que realizamos, ya que va más allá de un simple bienestar, que ya es bastante complejo y confuso en sí mismo, sino la transformación de las personas por medio de la construcción de un ethos, así como un propósito, todo ello gracias al desarrollo de habilidades éticas y dianoéticas.

Dentro de la agenda de A.A., no existe un interés por la investigación del alcoholismo en plano académico, ni por las causas que lo originan. Lo que es prioritario es la acción: no tomar la primera copa, seguir los Pasos y las Tradiciones, asistir al grupo y llevar el mensaje de AA a los alcohólicos que siguen bebiendo (Sánchez, 2008). Alejandro Sánchez nos menciona que: “Tal como lo han postulado diversos autores, A.A. es una sociedad pragmática, donde las ideas y conductas deben ser evaluadas por mantener la sobriedad, y no tanto por la rigurosidad de sus explicaciones teóricas” (Sánchez, 2008:5). Si bien, respecto a una relación con el pensamiento estoico, éste tampoco buscaba realizar ni fundamentar una teoría filosófica, sino que se pretendía hacer de este una forma de vida, tal cual lo menciona Séneca en sus cartas dirigidas a Lucilio⁶⁸ (por

⁶⁸ Tener una forma de vida razonable y saludable, tal que cuidéis del cuerpo tanto cuanto sea suficiente para una buena salud. Debe ser tratado con bastante dureza, para que no tenga que sujetarse el alma en detrimento suyo: calme el hambre la comida, la bebida apague la sed, el vestido proteja del frío, sea la casa una protección contra las cosas perjudiciales al cuerpo. [...] Sabed que un hombre se protege tan bien con un techo de paja como con uno de oro. Despreciad todo lo que un esfuerzo vano os pone como un ornamento y honor. Pensad que nada hay digno de admiración, excepto el espíritu. En Séneca, Cartas a Lucilio, p. 34, 2000, Juventud; o lo que menciona al respecto John Sellars Convertirse, en SELLARS, John, The art of living: The stoics on the nature and function of philosophy, Ashgate, Farnham, 2003, respecto a que ser *un estudiante de Filosofía en la Antigüedad no significaba solamente aprender una serie de argumentos complejos o comprometerse en un debate intelectual. En lugar de eso, supuso participar en un proceso de transformación del carácter (ἦθος) y el alma (ψυχή), una transformación que en sí misma transformaría la forma de vida (βίος)*. Traducción tomada de la obra de Barrientos, J., 2022, Plomo o filosofía, UNAM, pp. 58.

mentar un ejemplo), por lo que podemos caer en cuenta que se trata de una instancia similar entre ambos.

Si bien similitudes pueden existir varias, nuestra intención no es profundizar en las relaciones que asemejan al estoicismo con el ejercicio realizado por A.A., sino acercar a quien este interesados en estos temas, sean conscientes del porqué consideramos que la similitudes que pueden existir, y otras más que durante nuestro trabajo hemos podido identificar, más que nada, debido a que en los Centros de ayuda 24hrs. se rigen bajo una concepción religiosa, aunado a que las 12 traiciones de A.A. han abrevado en su fundamentación de aspectos religiosos⁶⁹.

3.3. Locación sobre la que incidir. Descripción de Ecatepec: violencia, drogas y alcohol.

El uso desmedido del alcohol, desafía al desarrollo social y económico de muchos países, incluidas las América. El consumo de alcohol en esta región es de aproximadamente un 40% mayor que en el promedio del mundo. En general, la población en este continente, consume alcohol peligrosamente para la salud. Este tipo de consumo se asocia con diversos daños a la salud y sociales, los que incluyen más de 200 condiciones de enfermedades no transmisibles, trastornos mentales, etcétera, así como violencia doméstica, la pérdida de productividad, y muchos costos ocultos (OPS, 2025).

Navarrete et al., nos dice que el consumo de sustancias psicoactivas impacta significativamente la calidad de vida de las personas, debido a que genera un elevado costo, tanto en lo social como en lo económico a consecuencia de ello, motivo por el cual, se le considera un problema de salud pública (Navarrete, M. et al., 2013).

⁶⁹ Para más información al respecto, consultar: Osorio Pérez, Oscar. (2017). Creencias y expresiones de lo religioso en Alcohólicos Anónimos. *Cuicuilco. Revista de ciencias antropológicas*, 24(68), 205-228. Recuperado en 23 de junio de 2025, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-84882017000100205&lng=es&tlng=es.

En consonancia con ello, en conjunto, el consumo de drogas en el mundo aumentó un 20% en la última década, lo que llegó a alcanzar los 292 millones de usuarios en 2022 (ONU, 26 de junio 2024). Respecto a ello, la ONU informa que:

[...] en 2022, se estima que siete millones de personas tuvieron algún contacto formal con la policía (arrestos, amonestaciones, apercibimientos) por delitos relacionados con las drogas, de los cuales cerca de dos tercios se debieron al uso o a la posesión de drogas para su consumo. Además, 1,6 millones de personas fueron sentenciadas por estos delitos en 2022, aunque hay diferencias significativas entre regiones (ONU, 26 de junio 2024).

Navarrete et al., nos permite saber que en México, la Encuesta Nacional de Adicciones (ENA) señala que las personas que probaron una droga alguna vez en la vida ascendió de 3.5 millones en 2002 a 4.5 millones en 2008. Aunque para 2011 no se reportaron incrementos significativos en el consumo de drogas, no siendo así para el consumo de alcohol, el cual presentó un incremento (Navarrete, M. et al., 2013), aunque la ONU, como pudimos informarnos, anunció que para 2024 el consumo percibió un incremento considerable a nivel mundial.

El estudio mencionado anteriormente, realizado por la ENA, revela que cerca de 10% de los consumidores de sustancias acudió a tratamiento en el último año y los recursos de atención más utilizados por esta pequeña parte de la población fueron: los grupos de ayuda mutua (53.8%), la atención psicológica (45.1%) y la psiquiátrica (40.1%). De acuerdo con lo reportado por la Secretaría de Salud en 2008, se calcula que existen aproximadamente 500 ,000 personas consumidoras de drogas ilegales que requieren atención especializada y alrededor de cuatro millones que requieren una intervención breve, y ello sin incluir las necesidades de tratamiento para tabaco y alcohol, de tal forma que el incremento de los trastornos por consumo de sustancias

psicoactivas ha impactado significativamente en los últimos años, lo que ha elevado las necesidades de atención (Navarrete *et al.*, 2013, pp. 393-394).

Las circunstancias socioculturales y económicas que se viven actualmente en México, particularmente en el Estado de México, en zonas periféricas como lo es Ecatepec de Morelos, permiten reconocer y cuestionar las implicaciones que de este contexto acaecen, y debido al riesgo latente de las personas que aquí radican, tanto de perder su libertad, como de reincidir aquellas que ya lo han experimentado, es menester, reconocer el problema de abuso de alcohol y/o drogas en esta zona del país, y que se ha acrecentado con el pasar de los años, afectando a personas cada vez más jóvenes y a sus familias. Así lo muestra en México, la Encuesta Nacional del Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017 (ENCODAT 2016 - 2017)⁷⁰, que arroja lo siguiente:

⁷⁰ La encuesta fue realizada por el Centro de Integración Juvenil (CIJ), que es una “institución dedicada a la prevención, tratamiento, rehabilitación, investigación científica y formación de especialistas en materia de consumo de drogas. Fundada en 1969 por la señora Kena Moreno, quien junto con un grupo de mujeres abrieron un Centro de Atención para Jóvenes Drogadictos, con el objetivo de atender el consumo de drogas entre los jóvenes”, de acuerdo a la información de la web: <https://www.gob.mx/salud/cij/>. Cabe mencionar que no forma parte de la institución Alcohólicos Anónimos, son independientes una de otra. Sin embargo, al ser un centro ligado directamente al Estado del gobierno mexicano, recibe apoyo gubernamental. Las encuestas son extraídas del apartado Dx. Del consumo de drogas. La información completa y detallada la puede corroborar en la dirección: <http://www.cij.gob.mx/ebco2018-2024/9380/9380CD.html>. El apartado de Dx, De la respuesta social organizada, propone las acciones a seguir de 2018-2024: <http://www.cij.gob.mx/ebco2018-2024/9380/9380RSO.html>.



Consumo de Alcohol

Cuadro 4.2. Prevalencia de consumo de alcohol en secundaria y bachillerato por sexo.

Estado de México y Nacional, 2014 (%).

		Secundaria				Bachillerato			
		AV**	UA***	UM****	Consumo excesivo de alcohol en el último mes	AV**	UA***	UM****	Consumo excesivo de alcohol en el último mes
Estado de México*	Hombres	48.2	28.1	18.2	10.1	81.6	64.6	50.3	30.0
	Mujeres	46.4	29.6	22.2	10.6	82.1	60.1	47.8	23.5
	Total	47.3	28.8	20.1	10.3	81.9	62.4	49.0	26.7
Nacional*	Hombres	41.9	24.3	16.4	8.9	74.3	56.5	43.8	27.3
	Mujeres	39.4	24.0	17.4	8.3	73.3	52.1	40.0	21.3
	Total	40.7	24.2	16.9	8.6	73.9	54.3	41.9	24.2

Fuente: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Comisión Nacional Contra las Adicciones, Secretaría de Salud (2015). **Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014: Reporte de Alcohol.** México DF, México: INPRFM. Tablas SBN 5b, SBN 5c, SBN 6b, SBN 6c, SBN 7b, SBN 7c, SBN 8b y SBN 8c.

*Porcentajes obtenidos por sexo en cada Estado y nivel educativo.

AV. Alguna vez en la vida. *UA. Último año. ****UM. Último mes



Consumo de Drogas Ilegales

Cuadro 4.3. Prevalencia de consumo de drogas en secundaria y bachillerato.

Estado de México y Nacional, 2014 (%)

		Secundaria		Bachillerato	
		Estado de México	Nacional	Estado de México	Nacional
Alguna vez en la vida					
Cualquier droga		14.2	12.5	32.1	25.1
Drogas médicas		4.5	4.7	8.5	7.5
Drogas ilegales		12.4	10.1	29.1	21.8
Último año					
Cualquier droga		10.6	8.9	23.4	17.6
Drogas médicas		3.4	3.2	5.8	4.9
Drogas ilegales		8.9	7.1	20.6	15.1
Último mes					
Cualquier droga		5.9	5.4	12.1	8.1
Drogas médicas		1.9	1.9	2.4	2.1
Drogas ilegales		4.8	4.3	10.9	6.7

Fuente: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Comisión Nacional Contra las Adicciones, Secretaría de Salud (2015). **Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014: Reporte Drogas.** México DF, México. Tablas SBN 5a, SBN 5b, SBN 6a, SBN 6b, SBN 7a y SBN 7b.

*Porcentajes obtenidos en nivel educativo

Cuadro 4.4. Prevalencia de consumo de drogas en estudiantes de secundaria y bachillerato por sexo.

Nacional 2014 (%).

Sustancias	Total			Hombres			Mujeres		
	Alguna vez	Último año	Último mes	Alguna vez	Último año	Último mes	Alguna vez	Último año	Último mes
Cualquier droga	17.2	12.2	6.7	18.6	13.2	7.6	15.9	11.2	5.8
Drogas médicas	5.8	3.9	2.0	5.1	3.3	1.8	6.5	4.4	2.1
Drogas ilegales	14.5	10.1	5.6	16.6	11.6	6.7	12.5	8.7	4.5
Mariguana	10.6	7.6	3.9	12.9	9.2	4.9	8.4	6.1	2.9
Cocaína	3.3	1.7	0.9	4.2	2.2	1.2	2.5	1.2	0.6
Crack	1.6	--	--	2.2	--	--	1.1	--	--
Alucinógenos	1.9	1.2	0.6	2.5	1.6	0.8	1.3	0.9	0.4
Inhalables	5.8	3.6	1.9	5.9	3.6	1.9	5.8	3.6	1.8
Metanfetaminas	2.0	1.3	0.7	2.3	1.5	0.9	1.7	1.1	0.6
Heroína	0.9	0.5	0.3	1.0	0.6	0.5	0.7	0.3	0.2
Anfetaminas	2.5	1.8	0.9	2.3	1.6	0.8	2.7	1.9	0.9
Tranquilizantes	3.7	2.6	1.3	4.2	2.6	1.3	4.3	3.0	1.4

Fuente: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Comisión Nacional Contra las Adicciones, Secretaría de Salud (2015). Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes 2014: Reporte de Drogas. México DF, México. Tablas SBN 10 y SBN 11.

Activar Windows

Ante esta situación de crisis, en donde las instituciones nos informan con datos duros, existe una alternativa para la recuperación de personas que están en constante consumo de alcohol y/o drogas. Los Centros 24 horas A.A.

3.3.1. ¿Qué son los centros 24hrs? Objetivo: contención y desintoxicación física y mental.

En México, los problemas derivados del consumo de alcohol y drogas exceden los recursos asignados por el Estado para incidir al respecto. Esta circunstancia ha generado diversas formas de organización por parte de la sociedad, encaminadas a suplir las carencias del financiamiento público, como lo es Alcohólicos Anónimos (Navarrete, M. et al., 2013).

Una de las formas más usuales que ha tomado, en muchos países, para responder al problema de las adicciones son los grupos de *ayuda mutua*. Grupos que reúnen individuos para compartir su

problemática común por medio del apoyo colectivo y eventualmente, resolver su problema. Mayormente, emplean variantes del modelo de los *doce pasos*, desarrollado originalmente por Alcohólicos Anónimos el 10 de junio de 1935 (Navarrete, M. et al., 2013).

Navarrete et al., nos informan que:

En México existen registrados más de 14 000 grupos de la “Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos A.C.”, y otros 2042 grupos de la “Sección México de Alcohólicos Anónimos A.C.”, sin considerar otras variaciones como los grupos de “AA 24 horas de Terapia Intensiva”, “Grupos 24 horas de Alcohólicos Anónimos”, “Grupo Jóvenes de Alcohólicos Anónimos” y “Narcóticos Anónimos Región México”. Lo anterior sitúa a México como el tercer país con más grupos de AA después de Estados Unidos y Canadá (Navarrete, M. et al., 2013:394).

Sumado a lo indicado por Navarrete et al., Otoniel N⁷¹, miembro de A.A. quien fue anexado hace más de diez años, mismos que lleva ahora de sobriedad, por lo que ahora es *padrino* en un Centro de ayuda 24hrs., nos indica la existencia de grupos derivados del modelo tradicional, además de los mencionados, como: Neuróticos Anónimos⁷², destinado a personas que su manejo del estrés les

⁷¹ Realizamos una entrevista por video llamada con uno de los padrinos que colabora en uno de los anexos en los cales llevamos a cabo el gimnasio filosófico de BOECIO, decidió mantener el anonimato de A.A., y no quiso que su identidad se presente, aunque contamos con la entrevista como evidencia.

⁷² De acuerdo a su página web: Somos una Asociación formada por hombres y mujeres que comparten entre sí su experiencia, fortaleza y esperanza para rehabilitarse de las dolencias mentales y emocionales [...] Nuestro objetivo primordial es recuperarnos, auxiliar a otras personas emocionalmente enfermas y mantener la salud. Para ser miembro de esta Asociación basta considerarse una persona que padece disturbios mentales y emocionales (neurosis) teniendo el sincero deseo de sanar [...] El Método de Recuperación de Neuróticos Anónimos consiste en Los Doce Pasos, Las Doce Tradiciones [...] El Patrimonio de N.A., la asistencia a la sesiones, el estudio y aplicación de la literatura, así como las actividades de servicio encaminadas a llevar el Mensaje de N.A. al neurótico que aún sufre. Recuperado de: <https://neuroticos-anonimos.org.mx/>, visto por última vez: 10 de junio 2024.

ha producido una neurosis no controlada por las personas; Grupo A.A. 4to. y 5to. paso, centrados⁷³
⁷⁴; Al-Anon y Alateen⁷⁵.

En relación a lo anterior, los “Grupos Tradicionales”, aquellos de tipo ambulatorio, en el que las sesiones tienen una duración de una hora y media, no parecen ser efectivos en los casos de personas que presentan una alta gravedad en su adicción, así como trastornos mentales, ya que representan una comorbilidad (Navarrete, M. et al., 2013).

Esta situación, de una falta de eficacia, no sólo se presenta en la atención de la “ayuda mutua tradicional”, sino, en general, en tratamientos ambulatorios, ya que en el presente caso, su situación requiere una contención residencial, que implique: desintoxicación, estabilización de la sintomatología psiquiátrica aguda y estabilización psicológica integral en relación a: la cognición, emoción y la conducta (Navarrete, M. et al., 2013).

Con esto en mente y debido a las reducidas ofertas profesionales en el sector público, las opciones en el ámbito privado, en la mayoría de los casos, sus costos son inaccesibles, más aún, en el caso de ser necesario el internamiento en una residencia que atienda adicciones, por lo que la sociedad civil, y las comunidades, se vieron en la necesidad de adaptar los *Grupos Tradicionales*, lo que dio a crear agrupaciones que ofrecen este tipo de atención, basada en el modelo de la ayuda

⁷³ Como lo dice su nombre, en los pasos 4to. y 5to. de su literatura, las 12 tradiciones, que indica la reclusión en residencias fuera de la ciudad, en donde llevan cabo actividades privadas y que no pueden ser comentadas por personas ajenas a ello, pero se presupone serían un ritual centrado en la escritura de su vida, y que funciona como un reconocimiento de sus actos, que ayuda a mantener su sobriedad

⁷⁴ Cabe mencionar, que consideramos, este punto supone una similitud con las actividades estoicas, en torno a un autoexamen y revisión de su día, para caer en cuenta de acciones y formas de ser de los sujetos, como lo menciona Séneca en sus epístolas a Lucilo, o bien Michel Foucault, quien lo retrotrae en su texto *Tecnologías del yo*.

⁷⁵ De acuerdo a su página web, los Grupos de Familia Al-Anon y Alateen de México se constituyeron legalmente como Asociación Civil el 27 de septiembre de 1973, bajo el nombre de Central Mexicana de Servicios Generales de los Grupos Familiares Al-Anon, A.C., y actualmente brinda sus servicios a más de 3,500 grupos distribuidos en todas las entidades de nuestro país [...] En Al-Anon son bienvenidos todos los familiares de alcohólicos: padres, cónyuges, hijos, tíos, entre otros, incluso amigos que crean que la forma de beber de otra persona ha afectado su vida [...] Alateen es el segmento de Al-Anon para los adolescentes de 12 a 20 años de edad [...] A nivel mundial Al-Anon surgió en mayo de 1951 y tiene presencia en más de 130 países con aproximadamente 25,000 grupos que sesionan en más de 34 idiomas. Recuperado de: <https://alanon.mx/>

mutua, cuyos servicios han sido dirigidos principalmente a las personas de escasos recursos (Navarrete, M. et al., 2013).

Dichas agrupaciones recibieron el nombre de “Anexos”⁷⁶, mismos que han adoptado la filosofía de los 12 pasos desarrollados por A.A., sin embargo, distan mucho de ser iguales a los grupos tradicionales, ya que estos, refieren no adherirse a las 12 tradiciones de AA, pero sí a la filosofía de recuperación (Navarrete, M. et al., 2013).

Como su nombre lo indica, las veinticuatro horas ofrecen el servicio de internamiento, día y noche, todos los días del año. En residencias, como casas que rentan y las acondicionan para llevar a cabo sus labores, conocidos como “anexo”, brindan una contención para consumo de alcohol y/o drogas, y su posterior recuperación, dirigido a personas o familias que lo consideren necesario, por lo que los internos, en ocasiones llegan por cuenta propia, en otras, ni siquiera es viable preguntar o tomar en cuenta la opinión de quien será anexado, por lo que constantemente se presentan situaciones de fuga.

Estos centros se han convertido en una opción de primera mano para familiares y pacientes que sufren de trastornos con el consumo de alcohol y otras drogas. No existe una unanimidad respecto a los servicios que se brindan (a excepción del uso de los 12 pasos de A.A), la mayoría ofrece una diversidad de servicios residenciales con una duración variable que puede ir de cuatro

⁷⁶ Navarrete et al., adoptaron el acrónimo “CRAMAA”, propuesto para referirse a los Centros Residenciales de Ayuda-Mutua para la Atención de las Adicciones, nosotros preferimos conservar el nombre Anexo, ya que no se trata de un simple nombre o la manera en que un estudio delimita su objeto de estudio, aclarando qué es lo que estudia, pero también convirtiéndolo en una oda a la frialdad de los métodos positivistas, cuantificables y medibles, lo que, si bien, no está mal demostrar de manera objetiva las ideas enarboladas, no se debe subestimar ni dejar de lado el aspecto humano, y el real interés por acompañar al otro, por lo cual, reducirlo a un acrónimo, pareciera que elimina la identidad que refleja y representa su nombre.

El término anexo, implica el reconocimiento de las personas que habitan las comunidades que lo circundan, además de un contexto específico, que denota la asunción de una identidad, sea esta moralmente buena o mala, no nos importa, lo importante es que es parte de todo lo que conforma el ser de cada uno de los anexados, para caer en cuenta de ello, y reconocerse a sí mismos, necesitamos tomar en cuenta todo aquello que rodea a cada sujeto en particular, de otra manera, estaríamos perdiendo al ser humano y nos quedamos con una cosa, un fenómeno cualquiera, es como centrarse en el ente y dejar ir al ser.

semanas hasta doce meses (Navarrete, M. et al., 2013), aunque en algunos casos nosotros llegamos a laborar en anexos que solicitaban una estadía mínima de tres meses, llamada de “buena voluntad”, en donde el primer mes se hace la recomendación a la familia, de que el interno no se le dé permiso de salir, aunque sea contra su voluntad, para que inicie correctamente su recuperación.

Su infraestructura se convierte en una característica relevante “algunos cuentan con instalaciones amplias, mientras que otros, debido al espacio limitado y la demanda de usuarios, sufren de hacinamiento” (Navarrete, M. et al., 2013:294), cuestión que pudimos comprobar de primera mano. En nuestro caso, tuvimos la oportunidad de realizar nuestras actividades en centros que recibían tanto mujeres como hombres, e incluso población homosexual, dormían en habitaciones separadas por género y mientras estuvimos presentes no hubo incidentes por ello.

Es importante mencionar que la estructura jerárquica se encuentra constituida por individuos que han logrado mantenerse sin consumo por mayor tiempo y buscan compartir su experiencia induciendo la recuperación en otros (Navarrete, M. et al., 2013:294), al menos en la zona en donde pudimos laborar, eran llamados: “primero”, ocupando el puesto más alto, dentro de los internos, lo que conlleva para él, derechos y obligaciones. “Sin embargo, gran parte de dichos centros no cuentan con el apoyo de especialistas y/o profesionales de la salud” (Navarrete, M. et al., 2013:294).

Esto fácilmente nos permite reconocer que acudir o buscar ayuda profesional médica o terapéutica es complicado en México, partiendo del hecho económico y cuestiones como las creencias al respecto, sin embargo, los datos y el trabajo en campo, nos brindan de primera mano, que muchas familias acuden a estos centros a falta de algo, aunque a pesar de ello, en verdad le tienen fe al programa de A.A., y consideran el encierro, como algo necesario para la recuperación.

Si bien es cierto que los anexos representan una alternativa de mucha valía para las personas que necesitan superar su problema de consumo de sustancias, cabe señalar, que su limitación más

importante, es que en su mayoría violan la Ley General de Salud, al operar sin equipo adecuado, personal capacitado e infraestructura adecuada, de acuerdo a los lineamientos marcados por la Norma Oficial Mexicana NOM-028-SSA2-2009, para la prevención, tratamiento y control de las adicciones, aunado a que se carece de un censo real, actual y oficial de dichas organizaciones (Navarrete *et al.*, 2013).

Los anexos llegan a ser la solución más próxima a la problemática con el alcohol y/o las drogas, por falta de un apoyo gubernamental, que, aunque lo haya, quizá no sea correctamente implementado, algo están haciendo mal y fallando, razón por la que lugares como los anexos, siguen existiendo y las familias acuden a ellos por ayuda y apoyo, la poca información a la salud mental y a los altos costos de tratamientos profesionales son factores que juegan en favor de estos centros, sumado a los datos mostrados que informan el incremento de sustancias adictivas.

Si deseamos conocer cómo se lleva cabo el funcionamiento de los Centros de ayuda 24hrs., debemos saber de qué tipo se está hablando, ya que existen distintos tipos reconocidos. Al respecto, Marín Navarrete menciona que:

[Existen] dos tipos principales de [Anexo]. El primer grupo fue definido como “light” caracterizado por la estancia voluntaria al interior del centro, mejor uso de servicios y la evitación de la violencia como medio de control. El segundo grupo fue denominado “fuera de serie” en los cuales, de acuerdo con las experiencias mencionadas por los usuarios, hay un constante abuso físico y psicológico; las condiciones al interior las reportan como precarias y es común que exista una falta de estructura en las actividades cotidianas (Marín Navarrete *et al.*, 2013, p. 397).

Los anexos en los cuales tuvimos oportunidad de laborar, son de los considerados light, por lo que las personas que llegan, pasan tres meses, de estancia de buena fe, bajo el cuidado, apoyo y supervisión de personas que ya lograron mantenerse abstemios, y en algunos casos en sobriedad total. Estos centros para la recuperación de personas con problemas de adicción, por lo regular se

encuentran en las periferias de la ciudad o zonas con poco acceso a una condición de vida económicamente estable, condiciones que se precarizan aún más en estos lugares. De tal forma que los anexados valoren aquello que tenían o creían poseer en su vida diaria, desde cosas tan simples como un baño, hasta la libertad misma, y que no eran valoradas.

En los anexos, se concentran totalmente en la metodología anteriormente expuesta perteneciente a A.A. (Marín Navarrete et al., 2013:398), con la diferencia del encierro, que posteriormente es una decisión del anexado seguir o no con él. Las juntas de mutuas experiencias, se llevan a cabo en horarios definidos, aunque ocupan la mayor parte del día, existe una alimentación diaria, toso duermen juntos, en espacios destinados a hombres y otros a mujeres, así como actividades fuera del programa de los doce pasos.

Estos lugares se caracterizan por estar en residencias informales, dicho de otra manera, los anexos se adaptan a partir de casas con espacios amplios –en el mejor de los casos–, que sirven de instalaciones medianamente adecuadas para el proceso de recuperación de las personas con problemas de adicción. Además de las aportaciones de miembros que alcanzaron la sobriedad y de las familias de los anexados, algunos centros 24hrs. A.A. cuentan con una especie de tienda, en la cual, se vende básicamente dulces o golosinas, además de cigarros. Lo que ayuda al sustento de los gastos residenciales. Estos inmuebles son cada vez más comunes en comunidades de bajos ingresos económicos, lo que propicia y da continuidad a un claro rechazo y exclusión social. Podríamos decir que se trata de lugares a los que mucha gente acude, pero pocos quieren hacerlo saber.

La desigualdad y la estigmatización hacia las personas que recurren a estos Centros A.A. es clara y constante, nadie, por fuera de estos centros, muestra orgullo y tampoco los reconoce como lugares que propician una ayuda efectiva, lo que eleva aún más el riesgo de exclusión social, a pesar de lo que pudimos constatar anteriormente, en relación a que los datos nos informan que son más personas las que acuden a estos centros, que a los formalmente instituidos. A pesar de ello, se

ubican en zonas que propician y facilitan el acceso al alcohol y otras sustancias ilegales, comunes en la rutina diaria, a tal grado de normalizar el consumo, llegando a los excesos y la falta de control.

Es por ello que, en las actividades extra del programa de recuperación de AA, proponemos el gimnasio filosófico del proyecto BOECIO, que busca promover el desarrollo de habilidades del pensamiento, que facilite la autodeterminación y la creación de herramientas para el autoconocimiento, un pensamiento crítico y el dominio de sus pasiones.

Cabe mencionar que la situación de higiene no es la mejor, ya que al haber más de 20 personas en recuperación las condiciones se vuelven mínimas y precarias, así también la alimentación se basa en verduras hervidas, lo que comúnmente los anexados le llaman: caldo de oso. La vestimenta principal es ropa de la beneficencia y de calzado sandalias, de ahí el término “enchancaldos”, esto para prevenir una fuga del centro 24 horas A.A. Al darse estas condiciones de vivienda temporal, algunas personas anexadas están en contra de su voluntad, ya que los familiares son los que se responsabilizan del proceso de rehabilitación y recuperación de la persona con graves problemas de consumo de alcohol y drogas.

A pesar de los contras que suscitan los anexos, como pudimos caer en cuenta, son muchas personas las que acuden, llevados por una multiplicidad de circunstancias, el fin es el mismo, buscar la sobriedad, ya que dentro de los pros, “una de las funciones que cumple el internamiento es la contención, ya que éste les permite estar alejados de las personas, lugares y circunstancias relacionadas con el consumo, e incluso, de la disponibilidad de la sustancia misma” (Marín Navarrete et al., 2013:398), Además de ello, vivir este proceso “facilita la desintoxicación, lo cual genera una mayor claridad en el pensamiento y permite que los usuarios evalúen la problemática de consumo y el deterioro en las diferentes áreas de vida. Sin embargo, también mencionaron que las ventajas del internamiento generalmente son percibidas mucho tiempo después” (Marín Navarrete et al., 2013:398-399).

3.4. BOECIO en centros 24hrs.

Para iniciar, es menester dejar en claro que nos adherimos a lo que menciona José Barrientos (2022) con BOECIO⁷⁷, con respecto a que: una cosa son los objetivos y otra los resultados, por lo que se lleva a cabo un proceso en el cual, se distingue entre los primeros, que son perseguidos y los segundos, que son obtenidos –esto último quiere decir que se trata de aquello que se logra aun sin buscarlo–, y en muchas ocasiones, o la mayoría, acostumbran a ser otros a los esperados inicialmente (Barrientos, 2022).

Con relación a lo antes mencionado, añade Barrientos, que la propuesta filosófica implicada permite reconocer que: “Los objetivos son los fines anhelados por el especialista, aquello que busca con su acción; los resultados son los réditos cosechados sin que necesariamente se esté a su caza. Por ello, unos y otros no han de coincidir: el objetivo [...] debe ser hacer Filosofía” (Barrientos, 2022:38), esto es importante en nuestro quehacer, ya que, al realizar los talleres bajo la metodología del gimnasio filosófico, nuestro objetivo difiere del propuesto por AA.

Para AA, el objetivo es curar un alcoholismo, en tanto es tratado como una enfermedad; para José Barrientos y BOECIO, podemos aducir que es, a groso modo y sin ahondar profundamente en el tema, el cultivo y entrenamiento de habilidades o hábitos filosóficos, por medio de talleres que propician el desarrollo de virtudes éticas y dianoéticas, en torno a un trinomio estoico: *physis*, *ethos* y *logos*, junto a habilidades como el pensamiento crítico, la reflexión y el gobierno de las pasiones (Barrientos, 2023).

⁷⁷ Cabe aclarar que dicha propuesta la expone en relación a una parte de la definición realizada en torno a su manera de hacer filosofía, a saber: la filosofía aplicada, que funge como cimiento teórico, que fundamenta su quehacer. Para más información al respecto puede consultar Plomo o filosofía. Entrenar para la desinserción social en prisión, 2022, UNAM.

Lo anterior, implica que, si bien para quienes forman parte de la comunidad de Alcohólicos Anónimos, el objetivo perseguido es curarse de la enfermedad que supone su alcoholismo, para el gimnasio filosófico y BOECIO, así como para las prácticas filosóficas, no existe la implicación de curar una enfermedad, e incluso, los objetivos perseguidos no suponen el bienestar⁷⁸ o la salud mental, debido a que el filósofo trata con *las* “problemáticas [en tanto] cuestiones relevantes [es así que se enfrenta] a asuntos significativos y que acostumbran a tocar dimensiones abisales (esenciales) de la persona” (Barrientos, 2022:37). A pesar de ello, BOECIO puede implicar resultados que mejoren la terapéutica aplicada en AA. Si bien su objetivo, es decir, lo que persigue, es filosófico; sus resultados, es decir, lo que obtiene puede presentar incidencias terapéuticas. Esto se alinea con lo que Peter Raabe mencionaba en *Philosophical Counseling*: la labor del filósofo no es una terapia, pero puede ser terapéutica.

Nuestro objetivo al aplicar el gimnasio filosófico es el desarrollo de habilidades del pensamiento que sirvan para que los sujetos obtengan claridad en su vida, en su manera actuar y en su forma-de-ser, bajo la asunción, comprobada en su análisis posterior, de que los sujetos, pueden o no, construir una filosofía original y propia, que implica el desarrollo de un ethos, que en su autoexamen constante, construye un yo, basado en un ser humano autónomo, autárquico y autocrático, que a su vez, también, puede o no, resultar en una persona capaz de dominar sus pasiones y con ello su adicción.

⁷⁸ Es necesario aclarar que compartimos la postura del Dr. José Barrientos, expuesta en su obra *Plomo o filosofía. Entrenar para la desinserción social en prisión 2022*, UNAM, respecto a que este bienestar está alejado del significado de la sensación de “bienestar” socializada por las grandes compañías, y también, como indicábamos, de la reinserción en una sociedad mediada exclusivamente con intereses estratégicos (usando la terminología habermasiana). Por el contrario, el bienestar aquí referido apela a una optimización del estar y del ser bajo las categorías conceptuales y críticas vistas. La meta no es la buena vida sino la vida buena. Implica activar las competencias del pensamiento: ellas nos harán más autónomos y dueños de nosotros mismos. Instaurará ciudadanos más analíticos, críticos y con menos tendencia a los engaños provocados por los demás y por uno mismo. Además, facilitará una visión no cegada por perspectivas dogmáticas y restringidas por el egocentrismo (Barrientos, 2022).

3.4.1. Plan de trabajo, experiencias, retos y dificultades en centros 24hrs. A.A., anexos

El trabajo realizado en centros 24hrs. A.A., mejor conocido como anexos, implicó la reelaboración de la tabla con el plan de trabajo que, inicialmente fue proporcionado por el director del proyecto BOECIO, el Dr. José Barrientos Rastrojo. Si bien, en primera instancia estaba destinado a llevarse a cabo a lo largo de dieciséis semanas, terminarían reduciéndose a doce sesiones en su segunda modificación, y por lo tanto implica ser el tercer plan de trabajo y definitivo.

A continuación, se presenta la planeación (fig. 1) avalada por la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM) como parte del Seminario Permanente en Consultoría Filosófica y Prácticas Filosóficas, a cargo del Profesor investigador de tiempo completo Raúl Guadarrama Ortiz; y el plan de trabajo con las sesiones del gimnasio filosófico como parte del Proyecto BOECIO a cargo del Doctor José Barrientos Rastrojo, Profesor Titular de Tiempo completo o catedrático (que es el máximo nivel en la universidad europea) perteneciente a la Universidad de Sevilla (US) impartido en un centro 24 horas en Ecatepec de Morelos, Estado de México.

Módulos	Temas	Objetivos de formación	Horas
Introducción	Introducción al proyecto	Explicar las bases del proyecto BOECIO y la naturaleza de la formación. Presentaciones iniciales Establecer el mecanismo de formación	2 horas
Módulo No. 1	• La Filosofía como entrenamiento vital • Taller de memento mori • Taller de sociabilidad	Ubicar a los en el marco del curso, a saber, la Filosofía como un entrenamiento que servirá para el desarrollo del pensamiento crítico y el gobierno de las pasiones. Explicar los diversos elementos de la metáfora del entrenamiento filosófico que articulará la formación: lesiones, monitor, preparación, maratón, etc... Realizar talleres de memento mori para descubrir el valor del entrenamiento Realizar talleres de sociabilidad para mejorar las relaciones en el grupo	4 horas

Módulo No.2 Gobierno sobre las pasiones	Talleres 1. Gobierno de las pasiones o <i>enkrateia</i> . 2. Distinguir lo que depende de nosotros y lo que no o <i>Diakrisis</i> . 3. Atención profunda o <i>Prosoche</i> . 4. Visión cósmica 5. <i>Praemeditatio malorum</i> . 6. Pérdidas reales o <i>gymnastiké</i> . 7. Aceptación, humildad y escucha (<i>akroasis</i>). 8. Caídas y desaliento.	Fortalecer las capacidades personales para gobernar las propias pasiones Distinguir aquello que podemos modificar en nuestra existencia y lo que debemos aceptar. Ampliar las capacidades de atención perceptiva y de pensamiento. Aumentar las competencias para volver a valorar aquello a los que nos hemos adaptado. Analizar la pasión de la ira y la soberbia y adiestrarnos para dominarla. Aprender a manejar los momentos de caída y desaliento existencial	16 horas
Módulo No. 3 Pensamiento crítico	1. Conceptualización, definición e hipótesis. 3. Argumentos y preguntas. 4. Criterios. 5. Lenguaje vago y manipulador. 6. Falacias.	Mejorar las capacidades de argumentación. Profundizar en las habilidades de conceptualización y definición Mejorar las habilidades de autocrítica. Detectar falacias en nuestro discurso y el del interlocutor. Aprender a descubrir mecanismos de manipulación crítica	4 horas
Modulo No.4 Cierre	Taller de cierre	Talleres de preparación del camino autónomo final	2 horas
Módulo No.5	Evaluación	Talleres autónomos del alumnado	2 horas

Fig. 1. Primer plan de trabajo propuesto por José Barrientos.

Este primer plan de trabajo mostrado en la figura 1, tuvo que ser reelaborado hasta en dos ocasiones más. Ello, a raíz de ser conscientes de las situaciones vividas en estos espacios que representaron un fenómeno compuesto por el contexto que se nos mostraba y al cual nos enfrentamos, que nos llevaron a reflexionar y modificar nuestra intervención, lo suficiente para que la fundamentación metodológica permaneciera, pero, con cambios necesarios que permitiesen que al final del desarrollo de las sesiones el objetivo se cumpliera.

Las situaciones que se nos presentaron fueron: 1) cantidad de asistentes, ya que podían realizarse sesiones con hasta veinte asistentes o por el contrario, ser una cantidad menor a diez; 2) días inhábiles para los formadores, ya que se atravesaron días festivos, o actividades propias de los anexos que nos impedían cumplir con el desarrollo de alguna de las sesiones el día previsto en el

cronograma, e incluso las inclemencias del clima llegaron a afectar su término; 3) en relación al número de asistentes, ya que había una asistencia intermitente, ya que no sólo variaba la cantidad, sino que las personas anexadas, podían estar en internamiento algunas semanas y posteriormente dejar de asistir, o bien regresar tras un par de ellas o más; 4) la imposibilidad de contar con un diario, o pluma para poder escribir o bien dibujar, a diferencia de las personas en prisión, a quienes se les “permite” contar con material de papelería.

Cabe mencionar que, desde el inicio, el propio José Barrientos, quien realizó el dos de febrero del año dos mil veinticuatro, la primera sesión impartida en el ámbito A.A., tuvo que modificar el plan de trabajo, por decirlo de alguna manera, o más bien, adaptó su trabajo a como normalmente lo realiza, dadas las circunstancias con las cuales se enfrentó. A saber, un grupo de personas recluidas y privadas de su libertad, en pleno proceso de contención a sus adicciones, las cuales, en algunos casos, no contaban con el uso pleno de sus facultades mentales⁷⁹, y que, además, ni siquiera sabían que sería llevado a cabo tal labor del gimnasio filosófico y de lo que ello implicaba.

Durante el desarrollo de la primera sesión, el Dr. Barrientos no se encasilló en pretender realizar el taller a rajatabla, sino que modificó al instante que se le presentaba una situación no esperada. Como muestra de ello, inició realizando la pregunta: ¿qué es una persona sabia?, ¿qué entienden por sabiduría? Y por último, ¿qué entienden por filosofía? Lo que cambia totalmente el esquema previsto para realizar el gimnasio filosófico⁸⁰ con un grupo, que, por lo menos acude a un espacio a sabiendas de que realizará un trabajo que s bien desconoce, al menos es consciente de

⁷⁹ A sabiendas de que no somos médicos, psicólogos, terapeutas o similar, con las credenciales académicas para realizar un diagnóstico, sólo podemos aseverar que sus facultades mentales no eran las óptimas, a pesar de ello, siempre tratamos de apoyar y ayudar para que pudiesen llevar a cabo las actividades propias de la sesión del taller.

⁸⁰ Cabe mencionar, que, si aceptamos sin conceder que este el caso, a saber, que las habilidades del pensamiento que se pretenden desarrollar con la FpN lipmaniana: el pensamiento crítico, cuidadoso y creativo, fueran el canon en toda práctica filosófica, sin importar su metodología particular y objetivos, implicaría que los filósofos formadores que formen parte del proyecto BOECIO, deben saber sortear las vicisitudes que se les presente durante la puesta en práctica del gimnasio filosófico.

que está ahí por voluntad propia, nos referimos con ello, a personas en prisión privadas de su libertad, que, con miras, quizás a recibir un apoyo o condonación a su reclusión acuden; o estudiantes y académicos que pretenden continuar con su formación, sea esta filosófica o no.

Esto muestra que si bien el gimnasio filosófico posee un plan de trabajo comprobado internacionalmente cualitativa y cuantitativamente⁸¹, que además, ha sido revisado desde el año dos mil dieciocho, en que comenzó a desarrollarse y se fundamentaron sus primeros objetivos (Barrientos, 2022), la adaptación de su implementación puede presentarse y en ocasiones tendrá que realizarse, siempre que el filósofo analice el fenómeno que representa la ubicación espacio temporal en la que desarrolla su labor filosófica, aunque no al grado de romper con la metodología propia del gimnasio.

A continuación, se muestra la tabla del plan de trabajo modificada (fig. 2), con respecto a cómo se pretendió llevar a cabo el plan de trabajo a partir de la segunda sesión, lo que nos llevó a su primera reelaboración, que, como se mencionó, sería nuevamente modificado por una ocasión más con el transcurso de las sesiones, con respecto al primer y original plan de trabajo proporcionado por José Barrientos y el proyecto BOECIO.

Seminario Permanente en Consultoría Filosófica y Prácticas Filosóficas		
Áreas de Formación Docente y Coordinación de Investigación del SPCFyPF. BOECIO Gimnasio filosófico - Entrenamiento en centros 24hrs. F/In/PF/02-2024 a 05-2024 Viernes de 14:00 a 16:00 Cupo: 15 estudiantes (mínimo). Inicio 2 de febrero. Término 10 de mayo.		
Sesión	Título	Horas
1	¿Qué es filosofía? ¿Qué es la sabiduría? / Taller de sociabilidad	4
2	Taller de sociabilidad (pt. 2)	
3	La Filosofía como entrenamiento vital/Taller de memento mortí	4
4	Taller de memento mortí (pt. 2)	

⁸¹ Para información al respecto, consultar: José Barrientos, 2023, Filosofía para privados de libertad, proyecto BOECIO, Sevilla.

5	Gobierno de las pasiones o enkrateia.	2
6	Distinguir lo que depende de nosotros y lo que no Diakrisis.	2
7	Atención profunda o Prosoche.	2
8	Visión cósmica	2
9	Praemeditatio malorum.	2
10	Pérdidas reales o gymnastiké.	2
11	Aceptación, humildad y escucha (akroasis).	2
12	Caídas y desaliento.	2
13	Conceptualización, definición e hipótesis. / Argumentos y preguntas.	2
14	Criterios. / Lenguaje vago y manipulador.	2
15	Falacias.	2
16	Taller de cierre	2

Fig. 2. Tabla 2, primera modificación; segundo plan de trabajo.

Este segundo plan de trabajo, aparentaba ser lo necesario para realizar nuestro trabajo decorosamente, no sabíamos que a la postre sería nuevamente modificado, sin embargo, no quedaba más que tomarlo como parte del trabajo, sabíamos que tendríamos que realizar esta labor, así que continuamos con los talleres pertenecientes a cada una de las sesiones previstas para realizar el gimnasio filosófico, con los nuevos cambios.

Una vez que las sesiones comenzaron a ponerse en marcha, aproximadamente en la octava, fue el momento en que caímos en cuenta de lo implicaba para nuestra labor, aquello que se denomina *buena voluntad*, el periodo de tiempo en que los anexados pueden abandonar su reclusión de manera voluntaria, por lo que, a diferencia de una privación de su libertad en prisión, no podemos contar con la presencia del grupo inicial, razón que motivó nuevamente a la reelaboración del plan de trabajo.

A continuación, se muestra la segunda modificación realizada (figura 3), que representa un tercer plan de trabajo, con base en las necesidades contextuales de espacio y tiempo, entiendo por ello, las situaciones expuestas en el presente apartado.

Áreas de Formación Docente y Coordinación de Investigación del SPCFyPF. BOECIO Gimnasio filosófico - Entrenamiento en centros 24hrs. F/In/PF/02-2024 a mes indeterminado de 2024 Viernes de 14:00 a 16:00 Cupo: sin límites mínimos ni máximos. Inicio 2 de febrero. Término: indefinido.			
Sesión	Título	Horas	Trabajo a desarrollar
1	¿Qué es filosofía? ¿Qué es la sabiduría? / Taller de sociabilidad (Pt 1)	4 horas	- Explicar las bases del Gimnasio filosófico y la naturaleza de la formación. - Presentaciones iniciales
2	Taller de sociabilidad (pt. 2)		
3	La Filosofía como entrenamiento vital/Taller de memento mori	4 horas	- Establecer el mecanismo de formación. - Ubicar a los asistentes en el marco del curso, a saber, la Filosofía como un entrenamiento que servirá para el desarrollo del pensamiento crítico y el gobierno de las pasiones. - Explicar los diversos elementos de la metáfora del entrenamiento filosófico que articulará la formación: lesiones, monitor, preparación, maratón, etc. - Realizar talleres de sociabilidad para mejorar las relaciones en el grupo. - Realizar talleres de memento mori para descubrir el valor del entrenamiento, la vida y lo que lo rodea.
4	Taller de memento mori (pt. 2)		
5	Gobierno de las pasiones o enkrateia.	2 horas	- Fortalecer las capacidades personales para gobernar las propias pasiones. - Distinguir aquello que podemos modificar en nuestra existencia y lo que debemos aceptar.
6	Distinguir lo que depende de nosotros y lo que no Diakrisis.	2 horas	
7	Atención profunda o Prosoche. Pt1	4 horas	- Ampliar las capacidades de atención perceptiva y de pensamiento. - Aumentar las competencias para volver a valorar aquello a los que nos hemos adaptado. - Analizar la pasión de la ira y la soberbia y adiestrarnos para dominarla.
8	Atención profunda o Prosoche. Pt2		
9	Praemeditatio malorum/gymnastike.	2 horas	- Aprender a manejar los momentos de caída y desaliento existencial. - Talleres de preparación del camino autónomo final.
10	Visión cósmica	2 horas	
11	Aceptación, humildad y escucha (akroasis).	2 horas	
12	Caídas y desaliento / Recapitulación-Taller de cierre.	2 horas	

Figura 3. Última tabla y definitiva, correspondiente al plan de trabajo filosófico que fue llevado a cabo.

La tabla anterior muestra el cronograma de planeación inicial, mismo que era presentada en cada Anexo al que solicitábamos permiso para realizar los talleres de las sesiones del gimnasio filosófico, editada a partir de un plan de trabajo proporcionado por el Dr. José Barrientos. El objetivo, por obvias razones, también fue editado⁸², y terminó por ser: *Realizar los talleres elaborados por el proyecto BOECIO, en centros de apoyo 24hrs.; por medio de la aplicación de los conocimientos y prácticas filosóficas estoicas con el gimnasio filosófico; que sirvan para el conocimiento de las reacciones personales ante las dificultades del día a día, y fortalecer las capacidades ante los golpes de la vida bajo la estructura de un entrenamiento personal y práctico de reflexión, pensamiento crítico y gobierno de las pasiones.* Como puede observarse, aunque pareciese que la labor principal era el bienestar de los sujetos, lo que se pretende es el autoconocimiento del sujeto, para que puedan enfrentar su vida cotidiana, el consumo y la adicción, cual si fuese una afrenta diaria.

Cómo era de esperarse, gracias a los cambios adaptados, la metodología empleada también lo fue⁸³. Se programaron al final, doce sesiones, de las dieciséis iniciales, de dos horas cada una, que duraron en total veinticuatro horas, con una periodicidad semanal. En donde teníamos talleres

⁸² El objetivo fue reelaborado, con una adaptación menor, acorde a las labores del Seminario permanente perteneciente a la UACM, del cual forma parte nuestra investigación. El objetivo original, propuesto por el Dr. Barrientos, era: Entrenar con ejercicios que sirvan para el conocimiento de las reacciones personales ante las dificultades del día a día, para fortalecer las capacidades ante los golpes de la vida y para iniciarse como formador de futuros alumnado.

⁸³ De acuerdo a la metodología elaborada por José Barrientos, se programarán las clases de dos horas durante quince sesiones (30 horas) con una periodicidad semanal.

Los grupos se compondrán de un máximo de quince alumnos.

La formación se plantea bajo la estructura de un entrenamiento personal y práctico de pensamiento crítico y gobierno de las pasiones. Esto significa que cada sesión se compondrá de los siguientes elementos:

- (1) Una actividad práctica.
- (2) Una explicación del significado y sentido de la citada actividad y del modo de entrenar con un ejercicio.
- (3) Una tarea semanal que el estudiante deberá desarrollar diariamente y que será parte del entrenamiento.
- (4) Revisión de la práctica semanal.

Cada estudiante contará con un cuaderno de campo, portafolios o diario que servirá para su entrenamiento fuera de las sesiones. La evaluación se basará en el cumplimiento de las tareas semanales. Por tanto, el alumno podrá contemplar su progresión a lo largo de las semanas.

que se alargaban en más de una sesión, o sea, había talleres del gimnasio que duraban hasta dos semanas y dos sesiones, y otras que debieron suprimirse, por cuestiones de lo que consideramos que nos brindaría tener un mejor manejo del contenido y con base en las condiciones materiales de los anexados, y de acuerdo a la asistencia o necesidades que se nos presentaban en los espacios, ya que incluso en ocasiones el grupo era dividido en dos, para trabajar con menor cantidad de ellos al mismo tiempo. Así como también teníamos sesiones de consultoría personales, posterior a la sesión, lo cual convertía que nuestro tiempo destinado se extendía más de lo programado originalmente, aunque ello nunca fue motivo para reelaborar una vez más el plan de trabajo.

Nos dimos cuenta, con el paso de las semanas, que los grupos se componían de la cantidad de anexados que se encontraran “disponibles” el día en que se tenía prevista cada sesión, de acuerdo al plan de trabajo que habíamos elaborado, ya que, como se mencionó, la cantidad de asistentes era incierta para cada una. No hubo un máximo, aunque siempre había asistencia, aunque muy pocas veces eran las misas personas, entraban y salían constantemente de la residencia.

La formación se planteó bajo la estructura de un entrenamiento personal y práctico de pensamiento crítico y gobierno de las pasiones. Esto significó que originalmente cada taller por sesión, se componía de: 1) Una actividad práctica, 2) Una explicación del significado y sentido de la citada actividad y del modo de entrenar con un ejercicio, 3) Una tarea semanal que el estudiante deberá desarrollar diariamente y que será parte del entrenamiento, 4) Revisión de la práctica semanal, de acuerdo al planteamiento metodológico de BOECIO (Barrientos, 2023)

Tras la modificación de las sesiones, junto al plan de trabajo final, la metodología se basaría en la elaborada por José Barrientos, por lo que se programaron las sesiones de dos horas, desde las 14:00hrs. hasta las 16:00hrs., durante quince sesiones (30 horas), con una periodicidad semanal. Los grupos se compusieron sin un máximo e asistentes, por lo que en ocasiones dividíamos a las personas en dos grupos, para trabajar contiguamente, al ser dos formadores.

La formación se planteó bajo la estructura de un entrenamiento personal y práctico de pensamiento crítico y gobierno de las pasiones. Lo que significa que cada sesión se compondrá de los siguientes elementos: 1) Una actividad práctica, 2) Una explicación del significado y sentido de la citada actividad y del modo de entrenar con un ejercicio, 3) Una tarea semanal en la que el asistente deberá, por la falta de un diario: a) desarrollar diariamente una reflexión en relación a lo realizado durante la sesión, para exponerla en las sesiones, b) reflexionar durante la sesión, sobre lo que se está llevando a cabo, ambas serán parte del entrenamiento; 4) Revisión de la práctica semanal, la cual es realizada al inicio de cada sesión.

Aunque es de suma importancia para BOECIO, que en su formación, den seguimiento por medio de un diario a sus actividades -por lo cual, nosotros se los proporcionamos-, que sirve para su entrenamiento fuera de las sesiones, sin embargo, nos enfrentamos a una vicisitud, ya que no les era permitido contar con plumas, lápices o similares, e incluso, en ocasiones sus diarios les eran retirados, con la intención de salvaguardar su integridad, una gran diferencia, en prisión, ya que sí podían contar con tales artículos, sólo les era permitido que lo usaran mientras hacían su labor filosófica con nosotros presentes, por lo que, si bien a inicio los implementamos, decidimos facilitarles hojas blancas en cada sesión y al final, escribieran sus impresiones.

La evaluación del trabajo realizado durante las sesiones, era comentada durante el trabajo colegiado, entre los dos formadores y el equipo de dos asistentes, integrado por relator y apoyo a formadores, de tal forma que el trabajo fue articulado por cuatro practicantes filosóficos, ya que todos contamos con formación filosófica universitaria y por parte de BOECIO⁸⁴.

⁸⁴ La falta de cuaderno para ser usado como diario, y el poco espacio para comentar con los asistentes su participación, propiciaba en el primer caso, el primer gran reto, por ello, utilizábamos, primeramente, cuadernos que les eran recogidos y guardados al final de cada sesión, y posteriormente, decidimos usar hojas blancas para que escribieran su sentir al respecto de cada sesión, y durante el trabajo de las sesiones. Cabe resaltar que conservamos bastante material escrito por su propia mano; el segundo caso, se debió a que constantemente entraban y salían las personas en procesos de rehabilitación, así también, en muchos casos regresaban semanas después.

Una vez que tuvimos el plan de trabajo revisado y modificado, acorde a las necesidades contextuales del espacio, pudimos llevar a cabo las sesiones en tres momentos distintos en el periodo de casi un año, o lo que es lo mismo, durante aproximadamente siete meses realizamos en tres ocasiones distintas el gimnasio filosófico, en donde tuvimos anexados que repetían su asistencia al mismo o muchos nuevos, o algunos que sólo podían participar uno o dos sesiones, y nunca se aparecían de nuevo, por diversas circunstancias.

Esto denota que no existió la consistencia necesaria para poder trabajar desde la primera sesión, hasta la última con un grupo completo, o alguno que cursará las sesiones completas. Sin embargo, ello no fue problema para que el objetivo se llevase a cabo, ya que existieron muchas ocasiones en las que los asistentes demostraron poseer diversas herramientas del pensamiento a través de sus comentarios, argumentos y reflexiones, en donde la situación de reclusión y contención, e incluso su adicción y dependencia nos les impide el uso del ejercicio de su razón, como podrá verse más adelante en la exposición y descripción de cada sesión.

3.4.2 Desarrollo experiencial del gimnasio filosófico, en Centros 24hrs. A.A.

Las sesiones se llevaron de acuerdo al plan de trabajo final, el cual fue revisado en dos ocasiones como se expuso. Cada una constaba de: **1) Presentación**, en donde cada sesión mencionamos la semblanza del trabajo a realizarse, para dar pie a la participación de los miembros que continuaban su asistencia y para que los nuevos fueran parte inmediatamente del gimnasio, con la intención de que no se sintieran ajenos a las actividades y se integraran más fácilmente; **2) recapitulación**, a grandes rasgos servía para promover la participación de los integrantes más recientes, y ellos mismos rememorar lo sucedido en la sesión anterior y ellos mismo desarrollen un diálogo, a manera

de una comunidad de indagación⁸⁵, reflexionando en torno a ejercicio filosófico realizado; **3) desarrollo de la sesión del gimnasio**, lo más apegado al cronograma del plan de trabajo⁸⁶, buscando cumplir con el objetivo previsto para el taller de la sesión programada; **4) Conclusión**, se realiza una reflexión colectiva retomando lo realizado en cada una de las sesiones, vinculándolo con anteriores, los formadores permitamos y alentábamos esa participación; **5) diálogo posterior**, nos dábamos tiempo para entablar diálogo con los asistentes, ya que en ocasiones había algunos que quizás tenían temor de participar dentro de las sesiones del gimnasio filosófico y al finalizar la sesión se nos acercaban para contarnos su puntos de vista o experiencias personales, en donde en ocasiones el diálogo se convertía en un tipo de consultoría filosófica, dada la confianza que se generaba durante la sesiones.

3.4.3. Descripción de las sesiones del gimnasio filosófico

Durante el desarrollo de las sesiones éramos en total cuatro, dos formadores, uno como apoyo a los formadores y un relator, gracias a ello mientras desarrollamos el taller, pudimos tener la relatoría de lo acontecido en cada sesión, además de que la misma fungía como una bitácora lo que nos otorgó material para rememorar y reflexionar al respecto, lo que permitió reconocer nuestros errores y aciertos, y poder realizar un mejor trabajo para sesiones próximas, y realizar el trabajo socrático de autoconocimiento para poder auto corregirnos.

La idea que expuso es que el Gimnasio Filosófico es una introducción a la Filosofía como camino de vida. Es por ello la existencia de una serie de talleres en BOECIO. Se usan modelos de

⁸⁵ Utilizando la metodología descrita en el capítulo uno, respecto a la filosofía para/con niños.

⁸⁶ Ya que aquellos que han dado clases sabrán bien que una labor realizada para que verdaderamente el objetivo buscado sea el aprendizaje o educación, es complicado y complejo, y no siempre, las actividades o temas que se busca abarcar en una sesión en el compendio de todas ellas que forman al final el curso completo a impartir, se puede cumplir a cabalidad, siempre habrá algún tema dejado fuera, no por gusto o desagrado, sino por cuestiones externas que inciden en el desenvolvimiento de la continuidad de las sesiones, en ocasiones habrá que recapitular, en otras reiterar tópicos que sean necesarios para un aprendizaje significativo y una diversidad de situaciones que se viven experiencialmente.

sabios o de ejemplos como el piloto estadounidense que fue capturado en la guerra del Vietnam y conseguir sobrevivir a sus enseñanzas estoicas.

A continuación, en el apartado del anexo, realizaremos una descripción de cada sesión, la descripción está basada en la propuesta metodológica elaborada por el filósofo español, Dr. José Barrientos, para el proyecto BOECIO, descrita en sus obras *Plomo o filosofía* (2022) y *Filosofía para privados de libertad* (2023), por lo tanto, lo que realizamos es una síntesis a modo de resumen de cada taller.

Anexo

3.4.3.1 Sesión 1.- 2 febrero 2024

Taller de sociabilidad. Pt. I

1) Presentación: José Barrientos se presenta y expone quién es él, y que está ahí para hacerlos filosofar.

2) recapitulación: No hubo ya que se trataba de la primera sesión. Lo que procedió a realizar, tomando en cuenta que fue en ese instante adaptó la metodología a las circunstancias que se le presentaron fue a cuestionarlos.

3) Desarrollo de la sesión del gimnasio: Se les preguntó qué es lo que ellos entienden por: filosofía y sabio o sabiduría, a los presentes, que eran personas con adicciones a drogas y alcohol. La variedad de respuestas fueron:

- La filosofía es una forma de vida
- La sabiduría es saber muchas cosas, saber de la vida, un saber de cosas materiales
- La filosofía trata de diferentes funciones: en lo moral, lo aprendido como la escuela, y lo que he comprado de la vida (en relación a lo que asimilamos de los constructos sociales).
- La filosofía es una forma de vida: principios, valores, es una forma de guía
- La filosofía es un ideal plasmado que marca teorías y conocimientos para moldear una vida
- La filosofía es un estudio de letras, es para entender lo que leo
- Sabio es quien ha leído muchísimo y lo pone en práctica

4) Conclusión: Posterior a la reflexión de las respuestas, realizó el *taller de sociabilidad*. Al término entregamos los test, que arrojan resultados cuantitativos para la investigación de la eficacia del gimnasio filosófico, del propio Dr. José Barrientos.

Observaciones: Contamos en esa primera sesión con 13 hombres y 2 mujeres

3.4.3.2. Sesión 2. Viernes 09 de febrero 2024

Taller de sociabilidad. Pt. II

El taller correspondiente a la segunda sesión fue la segunda parte del taller de sociabilidad, decidimos ello debido a la extensión del plan de trabajo, ya que no se completó totalmente en la primera sesión

1) Presentación: Realizamos la exposición de quienes éramos nosotros y el trabajo a realizar.

2) Recapitulación: Incitamos al diálogo entre los asistentes para encaminar la sesión, partiendo de participaciones breves y así profundizar en el tema de sociabilidad. Se solicitó a los asistentes la recapitulación de la sesión anterior, la cuestión de las virtudes aplicables a cada miembro de la sesión; y se continuó con el taller bajo la misma dinámica, con la intención de la participación aquellos que no lo hicieron anteriormente.

3) Desarrollo de la sesión del gimnasio: Algunas reflexiones se dieron a partir de los ejercicios de reconocimiento de la necesidad de los demás en nuestra vida, ya sea como apoyo o cual sea la necesidad que sobrevenga, siempre es mejor con una red de apoyo, fueron:

- Toda la junta es la conciencia del grupo (la alegoría de la colmena y como nadie puede salvarse por sí mismo; el concepto de unidad en una comunidad de tales circunstancias y cómo pueden salvarse entre ellos). Que apela al trabajo colectivo y a la comunidad.
- “Te echo humildad” y “con mucho respeto”, conceptos por analizar, son modismos del habla dentro del centro 24 horas, ya que estos son parte fundamental de la recuperación del anexo. Se les recuerda a diario que la humildad es importante, así como el respeto para ellos mismos como hacia los demás.
- Se cuestionó el rol que emprendemos y cómo podemos adaptar nuestros modos de hacer las cosas en cuanto se haga efectivo el trabajo dentro del grupo.

- El taller de sociabilidad implica el reconocimiento de las habilidades, atributos, en tanto que se reafirme el valor del sujeto dentro del grupo del propio Anexo, al igual que su papel/rol tradicional dentro de su determinada sociedad.

Pasamos a la actividad grupal en un círculo dialógico, para reflexionar sobre la actividad de la sesión de sociabilidad:

-El taller de sociabilidad implica motivación personal así como el reconocimiento de las habilidades, atributos en tanto que se reafirme el valor del sujeto dentro del grupo del propio Anexo, al igual que su papel/rol dentro de la sociedad y el mundo.

Se retoma la cuestión de las virtudes de la sesión pasada en grupos de tres personas, algunos comentarios fueron:

- Joseline N, dice de Pedro N, que es una persona muy amable, que es una persona amistosa y comprensiva pero que se veía un tanto mal al llegar al grupo.
- Joseline N, dice de Sabino que es una persona respetuosa, tolerante, comprensiva y que sabe respetar a la gente.
- Pedro dice de Sabino N que es una persona amigable, tolerante, sincera, una persona que ayuda a la gente.
- Sabino N dice de Joseline N, que es Respetuosa, inteligente, trabajadora, servicial, tranquila, atenta.
- Sabino N dice de Pedro N, que es atento, servicial y tranquilo.

- Se les solicitó que realizarán un ejercicio donde reconocieran en ellos mismos sus virtudes y cualidades:

- Joseline N, dice de sí misma que es una persona humilde, amorosa, comprensiva, paciente y justa.
- Pedro N, reconoce en sí mismo que es una persona trabajadora, tranquila que ayuda a la gente, que es amoroso y respetable.
- Sabino N, dice de sí mismo que es trabajador, respetuoso e inteligente.

A partir de aquí el siguiente ejercicio fue que afirmaran todas estas cosas para con ellos mismos y que confirmaran para ver si lo que los demás habían dicho de ellos era verdad o correspondía con la realidad. Sin embargo ya no nos dio el tiempo suficiente para llevar a cabo esto último que mencionó por qué pasamos a la actividad grupal, es decir, con el grupo completo en un círculo dialógico:

- El formador Ramsés, hace una mención sobre Diego N, en forma de pregunta ¿Sabino que puede aportar, Diego?
- Sabino responde que tranquilidad
- Antonio dice sabiduría
- Pedro dice que él es un buen bailarín
- Luis dice honestidad
- Cristian dice noble
- Misael dijo que es atento
- Joseline dice que es una persona sociable

El formador Ramsés realiza la actividad, tratando de incluir a todos.

Observación: Mauricio también pertenece al anexo A.A., y presenta una abstinencia al alcohol de 9 meses tras una recaída, menciona que él estando afuera del grupo podría pasar desapercibido y

que nadie sabría si él tiene problemas con las sustancias a menos que él se los comunicara a las personas.

Conclusión: Se procede a realizar la lectura de pasajes estoicos, una vez que se concluye con las meditaciones de Marco Aurelio por parte del formador Ramsés, se cierra la sesión del día con una breve reflexión de la lectura dada y procedemos a despedirnos.

Observación Luis: parece a primera vista que su expresión facial evoca una especie de enojo permanente, la abstinencia y el encierro así como la incomodidad de estar “enchancado” serían los motivos, comentó, sin embargo, al final demostró un cambio de semblante en ocasiones sonreía.

Cristian, lleva dos años en el anexo, su expresión, en un principio no habitaba ánimo alguno, ni tolerancia a la actividad; sin embargo, se tornó más participativo a medida que avanzaba el taller.

Mauricio se encuentra por problemas con el alcohol. Para él todos son iguales en el sentido de que nadie es mejor que otro jerárquicamente, reconoce en qué puede salir adelante, aportando tres conceptos: carácter, humildad y no olvidar. Mismos que se volvieron determinantes para todos en la sesión e incluso tuvieron repercusión más adelante, ya que se volvieron ejemplo en sesiones futuras, contrario a lo que pudiera pensarse por los prejuicios que solemos cargar al dudar de la capacidad reflexiva de los asistentes.

Oswaldo: lo han recibido y aceptado dentro del grupo, sin miramiento alguno o prejuicio.

Sabino: nos mencionó que él “nunca he sido una persona responsable de sí mismo”

Toño: reconoce que el camino que ha elegido tomar no ha sido el correcto.

3.4.3.2. Sesión 2. Viernes 9 de febrero

La segunda sesión se centró en el taller de: Sociabilidad (pt. 2)

1) Presentación: Realizamos la exposición de quienes éramos nosotros y el trabajo a realizar.

2) Recapitulación: Se les solicitó a los asistentes si podían recordar que se explicó la sesión anterior, el motivo de nuestra presencia y qué realizaremos en el anexo.

3) Desarrollo de la sesión del gimnasio: Se procedió a reflexionar en torno a qué podemos decir sobre: resignificar, después de la les solicitó si podían resignificar el evento o situación que los llevó a estar en ese centro de ayuda. Cómo las decisiones que tomaron en su vida.

Observación: Por lo regular, siempre hablaban de “lo malo” moralmente hablando.

- El formador Ramsés, procede a explicar qué es y de dónde viene el pensamiento filosófico estoico y el dominio de las pasiones.

Algunas de las reflexiones que parten de este trabajo:

- Sí aprendemos a dominar nuestras pasiones podemos evitar el anexo, la cárcel, el manicomio o el cementerio. (3 puntos como se conocen en la calle y en el barrio)
- El reconocimiento de nosotros mismos dentro del centro de 24 hrs
- La recuperación de las virtudes y cualidades de cada uno.
- La perspectiva de que el grupo puede verse como un puente de comprensión o una fuente de comprensión (aporte de Sabino) como lo fue el día de hoy en tanto que sea un grupo unido.
- La introducción de los conceptos – deconstrucción y resignificación.
- La aceptación de uno mismo y sus circunstancias.
- La comprensión de los problemas de cada una de las otras personas y que puede ayudarnos a no cometer los mismos errores.

- Una vez que se concluye con la lectura en voz alta de las meditaciones de Marco Aurelio por parte de Ramsés se cierra la sesión del día, con una breve reflexión de la lectura dada y procedemos a despedirnos.

4) Conclusión: Cuestiones y observaciones a la práctica realizada en relación a la metodología aplicada. Se nota un cambio en general al inicio y al final de la sesión, nos plantea ello la reflexión sobre cómo incide en las personas el gimnasio filosófico.

5) diálogo posterior: No hubo en esta ocasión, ya que procedieron a comer inmediatamente.

Observaciones: En esta segunda sesión, fue a partir de la cual, el Dr. Barrientos nos dejó a cargo del desarrollo del gimnasio filosófico. Contamos con siete hombres y una mujer.

3.4.3.3. Sesión 3. Viernes 16 de febrero

La tercera sesión se centró en el taller de: La Filosofía como entrenamiento vital/Taller de memento mori.

1) Presentación: Realizamos la exposición de quienes éramos nosotros y el trabajo a realizar.

2) Recapitulación: Daniel abre la sesión con el grupo, retoma lo realizado en la sesión pasada, para alentar el trabajo reflexivo en los asistentes.

3) Desarrollo de la sesión del gimnasio: Se reflexionó entre los integrantes, en relación a una pregunta detonante: ¿de qué manera han gastado el tiempo de su vida? Para: Analizar entre el grupo sus propias vidas y responsabilidad hacia ellas. Para obtener, qué tanto han hecho ellos para hacerse cargo de sí mismo sin necesidad de que alguien externo los forcé a realizarlo.

- Diego N. dice que ha perdido la mayor parte de su tiempo.

Primera observación: Diego N parece renuente a no querer participar dentro de las dinámicas del grupo.

- Sabino N. dice que *el tiempo perdido ha sido una “reintegración”* (asumimos que se refirió o quiso decir: no olvidar aquello que lo llevó su adicción) *a los desvíos,*

para propiciar un buen caminar posterior a todos los errores cometidos en su juventud.

- Carlos N reafirma que él ha sido un alcohólico drogadicto la mayor parte de su vida y que no desea volver a regresar a esa vida.
- Joseline N se presenta ante el grupo como una alcohólica drogadicta y menciona que ha malgastado su vida de manera incorrecta; pero, que “lo ha tomado de manera normal”, ya que su núcleo familiar siempre ha sido común que se viva entre botellas y sustancias, además de violencia intrafamiliar, este exceso la ha llevado a vivir un estilo de vida en donde “sólo vive para drogarse”. Menciona que su vida no le importa y no le presta ningún tipo de importancia.
- Mauricio N menciona que hay muchas cosas buenas de las que se ha privado, a esto, agrega un pensamiento para sí mismo: *cuando era niño soñaba con ser un adulto; pero ahora que lo soy, me gustaría volver a ser un niño.*

- Ramsés procede a interpelar a Mauricio N preguntándole de manera directa: si el pasado no lo puedes cambiar, ¿qué procede?

- Mauricio N responde que ha malgastado su tiempo de vida en decisiones equivocadas, pero en cuanto tomó consciencia de su pasado, ahora le da más importancia a su presente. Posteriormente, afirma que ya se ha perdonado a sí mismo por todos los errores que ha cometido en su vida, que él también puede hacer todo lo que se propone, pero las drogas y el alcohol, han sido un fuerte obstáculo y procede a cuestionarse para sí mismo y para todo el grupo: ¿por qué no puedo tener sueños y metas como las personas que están allá afuera?

- Ramsés procede a realizar el ejercicio acordado para la sesión: *Memento Morti* (realiza una breve referencia al chamán de las *Enseñanzas de Don Juan*, en donde aborda la lección sobre la muerte, y recapitula sobre la cuestión del camino del guerrero que es una preparación para la muerte, relacionándolo con la labor estoica con respecto a la muerte y la postura sobre ella.

- Reflexión durante la sesión para todo el grupo como ejercicio de comunidad de indagación:

¿Realmente hemos vivido? ¿Hemos aprovechado nuestra vida?

- Cuestión a resolver entre todos los participantes: ¿Cómo hemos vivido la vida?

Observación. Consideramos realizar una comunidad de indagación al momento de que los asistentes reflexionen, retomando el texto *Filosofía para privados de libertad*, en el que apela a la finitud y lo corto de la vida. Es por ello el motivo de las preguntas anteriores.

- Daniel continúa el ejercicio, solicitando que procedan a responder en sus diarios: ¿Qué harías si te dijeran que vas a morir en una semana?

- Sabino N, estando en tal situación no le avisa a ninguno de sus familiares de su inminente muerte porque ya no quiere lastimarlos más, pues ya les ha hecho suficiente daño, sobre todo porque no quiere molestarlos de ninguna manera.
- Pedro N, dice que sí él estuviera afuera pediría perdón a sus familiares, pues ellos han sido los únicos que se han preocupado por él.
- Vicky N, dice que ella disfrutaría lo que más la hace feliz, que es estar con su familia, les pediría perdón iría a Chiapas donde siempre ha querido ir antes de morir y no se sentiría triste.
- Mauricio N, dice que él antes de todo tendría aceptación, que lo dejaría a la voluntad de Dios.

- Oswaldo N, dice que él pediría perdón a toda su familia, a Dios principalmente por todos sus pecados por hacerle daño a todas las personas que ha conocido para reparar esos errores, y en un ejercicio de reflexión para él mismo reconoce que nunca ha tenido amor propio.

Observación: es posible que, Oswaldo N., nos confesó que ha tenido sexo homosexual a cambio de drogas.

- Dayana N., haría lo que no pudo hacer, pedirle perdón a la niña que perdió y al niño que abandonó.

Observación: Es posible que, Dayana N, perdió a su bebe cuando estaba embarazada por el abuso de sustancias como el alcohol y otro tipo de drogas.

- Daniel N, dice que se iría a perder al mar por su majestuosidad.
- Sabino N, dice que él se arrepentiría de todas las cosas que ha hecho; pero no le diría nada a su familia, no quiere causarles más problemas, finalmente aceptar la voluntad de Dios.
- Toño N, dice que él hará todos los preparativos para el entierro de manera tranquila para irse en paz.
- Jocelyne N, dice que sería la persona más feliz del mundo, ella no pediría perdón a su familia, solo se encerrará a drogarse hasta que llegue el final sin avisarle a ningún familiar, ya que asume que lo que ha hecho no tiene perdón.
- Mauricio N procede a increpar al compañero Ramsés para que conteste a la pregunta hipotética como todos los demás.
- Diego N, dice que él no pensaría nada, pero haría una reflexión de lo que podría haber sido su vida, viendo lo efímero en contraposición con lo significativo por

todo su pasado en donde consumió principalmente activo (solventes), dice que teniendo 32 años hizo bien llegar al grupo y haberse dejado de juntar con la banda que solo le hacía mal, alejándose de las malas amistades reafirma que su voluntad es dejar de drogarse y que esa es la principal razón del porqué está aquí.

- Luis N, dice simplemente no quisiera estar en ninguna parte, que no le da miedo la muerte y que simplemente esperaría el final.

* El formador Daniel, se presta a participar en pro de que todos los demás se animen a tomar la palabra, pero sobre todo a que reflexionen con lo que él dice. Comenta que él buscaría lo que le hace feliz, porque las drogas solamente producen un efecto momentáneo, pues prefiere buscar en esos últimos días su felicidad sin hacerse daño a sí mismo con el propósito de no causarle ningún daño a su propia familia, para finalmente encontrarse así mismo.

- Ramsés se propone a realizar indagación de comunidad comenzando cuestionando a Oswaldo N, si es auténtico el deseo de pedir perdón, o simplemente porque así le dicen que tiene que actuar.

- Oswaldo N, le responde de manera afirmativa.

Ramsés: ¿Pedir perdón te ayudaría de alguna manera?

- Oswaldo: sí porque me iría tranquilo y en paz.

Ramsés procede a cuestionar a Dayana N con la misma pregunta.

- Dayana N: sí porque también me sentiría tranquila y en paz con ella misma.

Ramsés: ¿Cómo han llegado a esa conclusión?

- Dayana N: desde que murió mi bebe por mi drogadicción no he podido sentirme tranquila
- Oswaldo N, responde que es algo que no lo ha dejado vivir en paz.

Ramsés: se dirige al grupo ¿Consideran que el perdón va ligado a la tranquilidad?

- Sabino N: sí, tiene que ver con el espíritu o la tranquilidad del alma.

- Pedro N: sí hay una necesidad, si se ha dañado a la familia por el consumo de las sustancias: quisiera ir a arreglar las cosas con mi pareja, con mi familia, pasar tiempo con sus hijos para convivir, pero no con sus padres.

Ramsés a Joseline N: ¿Por qué dices que la vida no tiene sentido y quieres drogarte hasta morir?

Entonces, ¿llegaste aquí por convicción propia?

- Joseline N: porque quiero dejarme de drogar, pero recurro a la droga para sentirme mejor porque no quiero ver la realidad, todo va peor y no he logrado perdonarme a mí misma.

*Posteriormente los compañeros Ramsés y Daniel proceden a realizar un ejercicio de reflexión con todo el grupo para cuestionarse qué cosas están bajo nuestro poder y pueden remediarse y sobre cuales no podemos control.

- Pedro N dice que ha convivido con violadores y asesinos y que eso le ha cambiado la vida pero que de alguna manera ellos han sobresalido porque no se quedan atrapados en el pasado pero que nunca ha conocido a alguien que no matara o hiciera cosas malas estando sobrios; posteriormente cuestionó el hecho de que nadie se la acerque para preguntarle ¿por qué te drogas, qué dolor llevas? Comenta que quiere cambiar pues no quiere vivir así por el resto de sus días, que en este ejercicio de reflexión ha tomado conciencia de que él tiene la oportunidad de rehacer su vida.

4) Conclusión: Ramsés y Daniel proceden a terminar la sesión dejando al grupo la tarea de responder a la siguiente pregunta

¿Cómo podrás perdonarte a ti mismo?

5) diálogo posterior: No hubo n esta sesión.

Observaciones: Contamos en esta sesión con doce anexados, dos mujeres y diez hombres. Se percibe cada vez una mejor aceptación al gimnasio de parte de los asistentes que han estado en

cada una de las sesiones. Por lo regular en cada sesión hay integrantes nuevos, tres en esta ocasión, eso no ha dificultado de sobre manera, solo en el desconocimiento de la labor que se lleva a cabo.

Durante la sesión memento morti, es claro cómo los asistentes tienden a emocionarse más, a liberarse y expresar sus sentimientos y emociones. La mayoría tiende a llorar, o a expresar respeto manteniendo el silencio, en la mayoría de la sesión éste reina en el ambiente, a pesar de ello, todos se notan comprometidos. Este taller se convierte en un punto de inflexión, ya que parece que todos lo toman con mayor seriedad, y el compromiso de todos se hace patente.

En esta sesión como en las dos anteriores, se complica poder realizar el trabajo en miras a completar objetivo presente con asistentes como Carlos N, que padece de sus capacidades mentales o cognitivas, desconocemos si fue a causa de su adicción, accidental o congénito.

Nos cruzamos con situaciones similares, en la tercera ocasión que llevamos a cabo el gimnasio filosófico, ya que uno de los asistentes denotaba una clara inestabilidad, no nos atrevemos a dar una especie de diagnóstico, ya que no contamos con los conocimientos o credenciales para realizarlo, pero pudimos percibir su clara inestabilidad mental y emocional, posiblemente tenga la necesidad de un profesional ajeno al ámbito filosófico.

3.4.3.4. Sesión 4. Viernes 23 de febrero del 2024

La cuarta sesión se centró en el taller: Memento morti Pt. 2

1) Presentación: Realizamos la exposición de quienes éramos nosotros y el trabajo a realizar.

2) Recapitulación: Daniel recapitula la sesión anterior.

- Sabino N, comenta lo acontecido con el taller Memento Morti.
- Ramsés recupera lo esencial del Memento. Dirige interrogatorio a nuevos asistentes sobre la sesión anterior.

- Sofia N (nueva integrante) dice: que ha perdido su tiempo de vida.

Ramsés ¿Qué podrías hacer para remediar tu situación?

- Sofia N: “remediaría mi situación estando con mi familia”.

Observación: Mauricio no recuerda los conceptos que se habían construido las sesiones anteriores.

Ramsés y Daniel realizan interrogatorio dirigido para traer a luz los conceptos que desarrollaron:

*No olvidar *Humildad *Carácter.

- El formador Ramsés se dispone a trabajar los siguientes conceptos y da un breve discurso al grupo:

“Ser conscientes de lo que hicimos, resignificar los errores para estar atentos a la situación presente”.

- Ramsés partiendo del nombre de Sofia N, resalta la importancia del significado de su nombre (en torno a la relación con la filosofía y el gimnasio filosófico). Retoma la primera parte de la sesión de Memento mori, pregunta: ¿cómo han usado su tiempo de vida?

- Sofia N: “He malgastado mi tiempo con y por las drogas, por ese motivo nunca les preste atención a mis hijos”.

Daniel: Se trata de que reflexionemos si hemos malgastado el tiempo de nuestra vida: ¿han malgastado su tiempo de vida? Si es así, ¿cómo podrían hacer al respecto?

- Mauricio N: “No lo he malgastado, independiente de mi situación, ya que ha sido parte de quien soy, además me ha interesado la literatura. Me cuesta trabajo entender literatura AA, habla mucho de dios; he contemplado la naturaleza y cosas buenas que te llenan, vivo hoy, donde estoy ahora, así que disfruto el tiempo estando “briago”, drogado y estando sobrio también”.

- Brayan N: (nuevo en el anexo) Es relativo, con cualquier droga he aprendido algo, aspectos diversos, he compartido lo que he aprendido. Tenía el objetivo de brindar una ayuda, traje a un drogadicto al Anexo y sentí que había cumplido mi misión en la vida, ayudar a alguien, pero volvió a drogarse y se fue.

3) Desarrollo de la sesión del gimnasio: Ramsés dirige actividad interactiva con globos para rellenarlos, ya sea con piedras, arena, agua, aire o nada.

¿Cómo se puede hacer una relación en nuestras etapas de la vida y sus acciones pasadas en relación con cada uno de los elementos que llenan los globos?

- Sabino N procede a realizar una analogía con los globos y él los pone en el siguiente orden jerárquico: (Cabe resaltar que el agregó una categoría más: Las Ideas).

1) Ideas 2) Tierra 3) Piedras 4) Agua 5) Aire 6) Nada.

Daniel: Vicky, ¿tú cambiarías el orden de los globos a como los dispuso Sabino? Ramsés: De aquello que te marco más, para bien o para mal, ¿cómo podrías disponer el orden?

- Sabino N: Los globos de agua los comparo con el Demonio del alcohol.
- Vicky N: Uno nace sin nada, nace sin ideas, yo llego a la Nada aquí en el Anexo y vuelvo otra vez a la Nada, el aire para mí es estar libre, aunque yo sacaría el aire de ahí.

Ramsés: ¿Qué significa cada uno de los globos en su vida?

- Sofia N: Todo lleva un proceso; el aire se lleva todo lo feo, el orden de los globos me parece bien.
- Brayan N: Yo los pondría primero Agua, piedra, aire y tierra; las ideas porque no se pueden quedar fueran depende de donde las acomode; porque si se truena quedaría atrapada entre la tierra. Y en el globo que no tiene Nada es para mí el más importante porque yo puedo poner lo que yo quiera en el con cosas buenas.

- Mauricio N: Todos los globos se relacionan con mi vida, si juntamos todos es la vida lo que tenemos, es como un orden circular que repite, se parte de las ideas y se llega alana para comenzar de nuevo.
- Luis N: Las piedras se pueden re-acomodar y moverlas hacia otro lado, para encontrar un orden, un sentido.

Observación: Cabe resaltar que Luis es muy renuente a participar, incluso a hablar, y pudo realizar una analogía entre los globos con piedras y su vida.

Observación: Juan (filósofo adjunto del proyecto) presenta un ejercicio que implica la escucha activa del grupo y se dispone a poner unos audios relacionados al Memento Morti, en relación al uso de su tiempo, se basa en la filosofía estoica.

- Mauricio N: La vida no sabemos cuándo va a llegar como la muerte; Dios hace su voluntad; solo Dios sabe porque no te ha mandado un hijo, ¿no?
- Carlos N: Si muero esta semana siendo alcohólico, no me voy a llevar nada, yo sé que nadie me va a extrañar, nadie me va a llorar.

Daniel propone continuar: “La muerte de los otros”, la muerte de alguien que te efecto y que no esperabas; describe lo que se cree que le quedaba por hacer.

- Sabino N: Mi madre falleció un 18 de mayo, viajamos a un pueblito un 02 de noviembre, nos llegó la noticia de que habían matado, a mi hermano, pero la forma en la que lo hicieron fue a mi manera de pensar algo incomprensible, aunque nosotros siempre hemos sido personas que no han actuado correctamente.

Observación: Luis N se porta nuevamente reacio a participar, tampoco quiere responder a las preguntas que le realizan.

- Vicky N: Mi primo Joaquín, empezó a drogarse a los 13 con activo, a esa edad tenía su pareja con la que tuvieron un niño; se terminaron separando cuando el cumplió los 15 años. Su pareja se llevó al niño y se juntó con otro tipo; pero este, abuso del niño y lo termino matando; después de eso mi primo Joaquín agarro más duro el vicio del activo y ya no hablaba, se hacía del baño solo. Yo y él limpiábamos parabrisas, después trabaje en la basura a veces lo defendía, y yo era la única que lo hacía. Un día me enteré que había muerto. Murió a los 22 años, considero que pudo tener aceptación, pudo buscarse otra pareja y aunque Joaquín estuvo en un Anexo nunca se compuso, nunca adopto otro tipo de vida.

Observación: Vicky N se mostró realmente conmovida y no podía parar de llorar al relatar lo que vivencio.

- Joseline N, toma la palabra al ser interrogada por Daniel: Yo perdí a mi bebe por drogarme cuando tenía 19 años, tenía tres meses de embarazo.

Observación: la sesión anterior nos dijo que no podía ser perdonada ya que había asesinado, ahora sabemos que fue un aborto y no algo premeditado. Además, ella no quiso participar en la sesión en un inicio; sin embargo, llegó sin necesidad de insistirle

- Pedro N: Mis hermanos, uno de 9 meses murió y mi hermano de 36 años que murió también, mi abuela también, ella era la persona que no me juzgaba y cuidaba, nos traía a la línea a mí y a mis hermanos. Yo cuidaba a mi hermano y me sentí muy afectado cuando murió. Si no hubiese muerto yo nunca me hubiera drogado. Me enseñó a trabajar y no andar robando.
- Diego N: Tuve un hermano que mataron, pero la vida sigue, no se puede regresar, que en paz descanse, ya tiene mucho que no lo voy a ver.
- Rubén N: “si en algún momento esto fuera lo que tendría, un pendiente, me voy, pero le diría a mi mamá, no te preocupes, nunca tuviste nada que ver con lo que yo hice

- Alegría N: “Yo hace cuatro años estuve congestionado por tomarme una botella de jerez completa y me sondearon, estuve en coma, a mi me dijo la doctora que estuve al borde de la muerte, en ese momento vi a todos mis muertos... mi madre murió de insuficiencia renal, mi padre murió asfixiado por una úlcera, enseguida murió una hermana por agua en el cerebro, luego muere mi hermano en un A.A. porque no le quisieron dar alcohol del 96, luego mi otro hermano muere atropellado.

4) Conclusión: Daniel toma la palabra para recapitular los conceptos relacionados al Memento mori en una reflexión final sobre lo que significa vivir en el momento presente basándose en Marco Aurelio: Vivimos encarcelados, ya sea en depresión, en la ira incontrolable, dependencias, adicciones, finalmente la prisión es mental; pero si pueden dominar sus emociones pueden dominar sus pasiones y controlar sus adicciones.

5) Diálogo posterior: Notamos que al finalizar la sesión, se logró una apertura emocional con los participantes, ya que nos compartían aspectos muy íntimos de su vida antes de llegar al centro 24 horas, así como sus planes, a veces de manera desesperada, a futuro y el compromiso consigo mismos.

De tal forma que en una las ocasiones en que este taller se llevó a cabo, uno de los participantes, se acercó y quiso continuar contándonos su situación familiar y cómo se sentía al respecto, cabe mencionar que él, durante la sesión soltó en llanto cuando realizamos un ejercicio en el que tenían que elaborar un texto sobre cómo querían ser recordados, y al final del mismo, entre lágrimas dijo: “yo sólo quiero una familia bonita”. La plática que manteníamos, poco a poco se convirtió en diálogo socrático, ya que era la forma en que incidimos al término de las sesiones.

Observaciones: Nos sorprendía de una manera grata el que Sabino en primer lugar se comportara de una manera más activa y participativa, ya que incluso, podemos aseverar su renuencia a cooperar en las actividades porque en la primer sesión nos dijo que no sabía escribir ni leer, cosa que con el

paso de las semanas, comprobamos que era mentira, posteriormente su actitud en el gimnasio filosófico permaneció siempre asertiva al trabajo a realizarse. Sabino se muestra más cooperativo, y con ánimos de llevar a cabo el gimnasio, ha pasado de ser renuente a totalmente abierto a participar.

Mauricio es el único interesado en la lectura filosófica estoica.

Cualitativamente pudimos observar que los participantes seguían comprometidos con las actividades, prueba de ello, el hecho de que Sabino, continuamente reflexionaba de mejor manera, situación que aconteció cuando propuso las “ideas” como elemento importante sobre la vida. Y en general, todo el grupo realizó un gran trabajo filosófico-reflexivo, reafirmando lo que menciona Ran Lahav, que la filosofía se puede generar en cualquier persona fuera del ámbito académico (Lahav, 2015).

3.4.3.5. Sesión 5. Viernes 1 de marzo del 2024

La quinta sesión se centró en el taller: Enkrateia

1) Presentación: Realizamos la exposición de quienes éramos nosotros y el trabajo a realizar.

2) Recapitulación: Ramsés abre la sesión, aclarando para todos, especialmente dirigido a los nuevos integrantes que, no somos terapeutas, no somos psicólogos, mucho menos hemos venido a dar alguna clase de filosofía sino a impartir un gimnasio filosófico y las implicaciones del mismo. Juan (apoyo a formadores), procede a realizar una remembranza de lo que ha consistido la sesión anterior del *Memento Mori* para recapitular lo aprendido y sobre todo para poner al tanto a los nuevos integrantes del grupo. Comenzó este momento realizando, como ya era acostumbrado, un interrogatorio dirigido, solicitando a los asistentes que nos comentaran que había sucedido y que cosas recordaban, o les habían generado un impacto, una sorpresa o algo que supieran ahora y antes no.

Se realizó, posterior a la recapitulación de la sesión anterior, a rememorar y dar aportaciones de las sesiones anteriores, para recuperar conceptos, ideas o reflexiones, aunado a que en la mayoría se integran nuevos anexados.

Observación. Retomamos las preguntas de las sesiones anteriores sobre memento mori debido a que constantemente llegan miembros al anexo.

Se comenzó un diálogo en donde los asistentes expresaron que las cosas que se necesitaban en la vida son más a las personas que las cosas mismas, “una pareja para amar, una madre para ser querido y cuidado”, etc. Reconocen qué es realmente importante en la vida para ellos.

- Juan: “¿Alguien de ustedes puede recordar la pregunta de la sesión anterior?”. Por favor

¿Han malgastado su tiempo o lo han aprovechado?

- Sofia N: “Yo creo que no, hay un aprendizaje de mis actos por eso no (lo he malgastado).
- Juan: “Viki N ¿cómo habías ordenado los globos la sesión pasada?
- Viki N: “El ultimo no había sido nada, el aire para mí era como liberarse por la libertad que el aire tiene de ir a donde quiera”.
- Sofia N “Estaba primero el de ideas, agua, arena, aire, el de nada...había comentado que en todo había un proceso, luego dije que la arena, respecto el globo que no tenía nada, podía ser llenado con lo que queramos, como nosotros quisiéramos”.

Juan: “¿Qué aspectos de la vida los relacionaban con el material con que habían llenado los globos?

¿Cómo es relevante el orden de los globos para alguno, o la forma en que le afecte o se relaciona con su vida?

Observación. Posterior a este ejercicio de remembranza, Ramsés, se dispone a apoyar al compañero Juan recordándoles las preguntas guía del ejercicio memento mori.

- Jonathan N: “Lo feliz que es crecer, si uno crece; si uno crece culero en la calle es otro pedo, que no me vean vicioso.
- Armando N: “Yo sé que en una semana no se recompensa todo el daño, la vida; pero por lo menos regalándoles un poco de amor, de vida, si nace de mí, ya que ves en realidad de que si te ven mal a ti a ellos (familia) les das en la madre.
- Brandon N: “Me la pasaría con mi familia, con mi esposa y mi hijo, yo siento ese cariño y esa comprensión”.
- Evans N: “Pediría perdón a mí mismo por haberme hecho tanto daño, lo primordial es... ahora sí que te estás mortificando... puedo controlar mi cuerpo, puedo controlarme a mí, pediría perdón a mis papas y estaría a su lado... en el poco tiempo, sentir la muerte, ¿no?”.

Ramsés interviene nuevamente, con todo el grupo recordándoles presentar la tarea que se asignó la sesión anterior *el ejercicio del epitafio a su muerte*.

- Sofia N: “Te vamos a querer toda la vida, att toda tu familia”.
- Luis N: “Descansa en paz”.
- Carlos N: “Estoy muerto, ya que chingados, ya”.
- Vicky N: “Por fin estás descansando y ya estamos descansando de ti, jajajaja, porque soy un desmadre”.
- Vicky N “Ahora se me ha abierto la consciencia que estoy en AA, de que en este lugar me he centrado más”.

Ramsés procede a hablar sobre la resignificación: “Ningún camino es equivoco, pero debemos de tomar como punto de partida, ese momento que podamos identificar, y darnos cuenta de las situaciones que llevaron a que me encuentre en mi situación actual, sin pretender que nunca ocurrió, sino, desde ese punto que consideremos significativo, realizar tal resignificación, en el sentido de

darle un giro de ciento ochenta grados, usarlo como punto de partida, y comenzar bajo una forma de ser distinta (ethos), cambiando la connotación o carga moral mala, y ver la belleza hasta en la peor situación, para reconocer, aquello que no deseamos experimentar nuevamente, y por medio del camino del autoexamen, hacer un cambio sobre la consideración de ese momento que se toca fondo, y construir una forma de vida distinta, en consonancia con lo que se desea”.

- Evans N: “Pues no me incomoda, si no mueres, sería algo raro, si tú quieres morir pues puedes morir, no sé tal vez podría ser que sí, a lo mejor te pones a pensar mucho... seguir viviendo...podría ser para conocer la muerte”.

Observación: Evans demuestra una falta de claridad y congruencia al hablar. Sus oraciones l mayoría de ocasiones no son comprensibles.

- Brandon N: “Mi nombre nada más. Aquí descansa Brandon que fue drogadicto”.
- Armando N: “los momentos vividos, cuando alguien te busca por conveniencia solo te buscan para el vicio...mi esposa me conoce por la mierda que soy, pero también por lo bueno, solo con los hechos y con acciones...no se muere el que se muere, solo el que se olvida”.
- Evans N: “Me gustaría que me recordaran por ser buena persona.
- Jonatan N: “Descansa en paz Jonatan, te ama tu familia”.

Ramsés interviene trayendo a la mesa la pregunta sobre cómo les ha impactado o afectado la muerte de algún familiar o conocido cercano para los nuevos integrantes.

- Armando N: “La de mi abuelo, muchos huyen de la realidad, pero eso es...”
- Evans N: “La de mi abuelo paterno, era como mi jefe, tengo una foto de él, y cada vez que lo veía me da pa’ arriba, a veces platico con mi abuelo, soy una persona religiosa, hablo con él en sueños, en la vida diaria”.

- Osvaldo N: “yo también recuerdo con ternura a mi mamá, queriéndome a mí mismo, me veo hoy como estoy y no me agrada... dejarme de tonterías y empezar a formar una persona más seria”.
- Evans N “¿Por qué empezaron con el tema de la muerte?” “Yo tengo otro concepto de la muerte. que los muertos regresan, que hay vida eterna, hay que unas que tienen miedo... depende de quien regresa”.
- Evans N: “tengo que ser una buena persona, ayudando a las demás personas a ser una persona humilde, todas día a día necesitamos de todos”.
- Armando N: “nadie es un santo, si no te quisieran... la ayuda me la dio mi madre, la ayuda la toma uno si en realidad uno quiere recapacitar”.
- Jonatan N: “mi padre murió, hasta el final en la pandemia, lo llevamos aquí en las Américas, me tocó ver su semblante aceptando la muerte sin miedo, a los 70 años me dio la mejor cara antes de morir, nunca robo, nunca se drogaba, siempre chambeaba para mí y para mis hermanos.

Observación. Jonathan N, en la mayoría de sus intervenciones el llanto y la emoción le ganaba. Indicador de Resiliencia, en cuanto a su perseverancia. La reflexión de la muerte de su padre, lo ha llevado a reflexionar sobre: “echarle huevos a la vida”.

- Diego N: “Que en paz descanse... solo quisiera morir algún día.
- Toño N: “Me van a recordar por lo que hice, hice cosas buenas y tantas cosas malas, lo peor de todo fue haber caído en un agujero de sufrimiento y drogadicción, sería una perspectiva diferente.
- Pedro N: “mi nombre o un recordatorio, descanse en paz porque he hecho un desmadre de mi vida.

- Osvaldo N: “Descanse en paz, Osvaldo; o, no se preocupen muñecos aquí seguiremos viéndonos para seguir las birras”.

Daniel aprovecha e interviene, introduce el texto de Marco Aurelio y lee fragmentos. Después profundiza sobre ellos con el grupo.

- Osvaldo N: “Llegar a un grupo como este implica las consecuencias de no habernos hecho responsables de nosotros mismos ni de nuestras vidas, sabemos pero nos hacemos pendejos... sabemos lo que hacemos, yo soy alcohólico drogadicto; por qué no estás preocupado por tu vida, por qué recayó aquel compa, yo sé lo que es este pedo, una pasión es bien cabrona de detener, si nos desboca, ¡ya valimos madre! Pero no hay pedo, porque ya aprendió, a ver en el otro, este taller lo que apuesta es a la visión estoica, tenemos que estar vigilando nuestra mente. ¿Alguien sabe lo que es la Resiliencia?

Observación. Se procede a realizar comunidad de indagación después de esta intervención del formador, Daniel, la cual, debido a la particular manera de dirigirse al grupo, toma un efecto sobre ellos, emotivo, pues parece ser que las palabras altisonantes hace que reaccionen con más presteza a recibir las lecciones de vida, pareciera ser que tan acostumbrados están a recibir malos tratos que tienen más disposición a este tipo de intervenciones, pues se mostraron más interesados e inspirados por las palabras.

- Juan, por medio de un audio editado por él, lo reproduce para todo el grupo. El audio en relación a Marco Aurelio. Posteriormente Ramsés aprovecha para introducir algunos pasajes de textos estoicos, del libro *Filosofía para privados de libertad* (2023), se procede a una retroalimentación de manera grupal y el compañero Daniel finaliza la sesión.

- Daniel, dado que se integraron nuevas personas al grupo; aprovecha para replantear las preguntas clave al grupo: ¿Has aprovechado tu tiempo? ¿Qué harías si fueras a morir? ¿Ha muerto alguien cercano a ti, qué crees que les haya faltado por vivir?

- -Rubén N: “Sacaría a mis hijos del reclusorio llevándolos en mi cuerpo, trataría de decirle a Dios ¡Por qué nunca me escuchaste! ¡Por qué me dejaste ser débil de la mente! porque fue mi culpa que ellos estén ahí! No supe hacer bien las cosas para educar a mis hijos, no me sirvieron bien...

- Daniel “¿Para qué sirve un hijo Rubén?”

- Rubén N “Un hijo sirve para criarlo, comprenderlo, para ayudarlo a tener una vida diferente a la nuestra. Mi padre fue un alcohólico que murió a los 38 años porque se le rompió el estómago por tanto beber y yo quise que el ejemplo que me dio mi padre que no lo siguieran mis hijos”.
- Agustín N: “Todo lo he visto, ahora más que razonable y respetable, un sobrino mío murió de COVID, pero la religión católica para mí es falsa”.

Observación: Se muestra con la respuesta de Agustín, que divaga al hablar, eso sucede con frecuencia en su discurso, sin embargo, trabajamos en tratar que no sea tan disperso en su juicio, haciéndole saber que no lo comprendemos, si le es posible reformular y si puede tratar de ser más claro.

- Iván N: “Disfrutar de la familia al máximo, yo nunca he visto a mis hijos, yo siempre he estado en la cárcel y en estos lugares, yo buscaría a mis hijos y nietos por no haberlos disfrutado”.
- Toño N “decir la verdad ante un defecto, dejar de repetir nuestra forma de actuar...”

- Iván N: “He estado encerrado en Barrientos, Chiconautla y en Almoloya. He buscado el perdón, recuperaré cosas. Yo perdí todo, terminé en la calle. Yo soy de ahí del barrio de San Agustín (Ecatepec de Morelos, Estado de México.), ahí es mi barrio. Yo soy “piedroso”, yo robé a la familia, se terminaron cansando. Comencé a robar en la central, en plaza Aragón, robé en las combis. Me encerraron, y ahora ya tengo cuarenta años. Yo de chico tenía otro pensar, y ahí vi cosas donde vi que estaba mal, ahí me dijeron que yo era noble, que no era malo, era yo el que creía crearme el malo”.

-Daniel “¿En ese tiempo ya has alcanzado el perdón?”

- Iván N: “Yo volvía a consumir, pero yo me he apoyado en mi pareja, ya me dijo ella, vamos a hacer esto y ahora la convivencia con mis hijos es diferente...” , aunque no respondió si siente que ha alcanzado ese perdón

3) Desarrollo de la sesión del gimnasio: Daniel procede a dar indicaciones: “Hoy vamos a trabajar las pasiones, pasiones que se desbordan, los instintos en los cuales caemos, ¿ustedes cómo identifican el instinto? O ¿No identifican ese instinto? Hablen sinceramente por favor.

- Agustín N: “Yo he identificado la venganza, el vecino siempre me identifica como un alcohólico, siempre quise ser mejor pero mi instinto de venganza no me lo permitía.

Ramsés interviene: “Se trata del momento en que se desbordó una emoción que hayan sentido como reacción a un evento que los haya impactado de forma tal, que, a causa de ello, ya no lo puedes controlar y se convierte en una pasión, como la ira, que puede provenir de sentir una molestia, que dé pie a que, esa emoción implique actuar de manera no racional... “voy y le rompo su madre al wey de enfrente y lo mato”, ¿qué pasa si somos presos de esas emociones, qué consecuencias hay?

- Toño N “Las consecuencias son las leyes, la justicia que uno puede evitar, ¿no? Yo prefiero leer, no escuchar, golpear las paredes, mi debilidad pienso es... pienso dos veces antes de quitar una vida, lamentablemente caí en una adicción”

-Ramsés: “Se nos presenta una emoción, entonces, eso que me hace sentir distinto, incómodo, anormal, eso es una pasión desbordada”

- Carlos N “Yo no puedo dejar de drogarme”

-Ramsés “Pues, para ello es parte del ejercicio de hoy, del dominio de las pasiones, para sobrellevar las adicciones en relación a cómo realizamos y nos esforzamos con el ejercicio físico”

El formador, Ramsés, procede a realizar el ejercicio con los miembros del grupo. Primero una flexión en forma de lagartija, los integrantes del grupo AA, se disponen a seguir las indicaciones y toman parte activa del ejercicio. Cada uno hace una lagartija como Ramsés lo hizo, dándoles el ejemplo, para que se animen a seguir las indicaciones.

Observación: En este momento, los asistentes se mostraban un tanto obstinados o con poco ímpetu para realizar la actividad, además de extrañados por lo mismo, quizás, y eso es especulación, pudieran pensar: ¿por qué debo de hacerlo? ¿Por qué debo de hacer lo que él dice? Lo que se debía demostrar al realizar cuestionamientos al final de la actividad.

-Ramsés “¿Cómo se sintieron al hacer una abdominal y una lagartija?”

Carlos N: “tranquilo”, Rubén N: “normal”, Luis N: “Sin bronca”, Agustín “bien”, Iván N: “tranquilo”, Toño N: “algo flojo”.

- El compañero Ramsés procede a continuar con la actividad y se dispone nuevamente a realizar el mismo diez lagartijas, posteriormente los demás siguen su ejemplo y tratan de cumplir las indicaciones al pie de la letra, de buena voluntad:

-Luis N hace diez lagartijas, Carlos N hace diez lagartijas, Iván N hace diez lagartijas, Diego N hace diez lagartijas, Toño N hace diez lagartijas, Rubén N hace cinco lagartijas

- Ramsés pregunta ¿Cómo se sintieron al realizar diez lagartijas?

-Luis N “Bien”, Carlos N “Tranquilo”.

Observación: Prácticamente todas las respuestas hasta este momento son más o menos similares a las de Carlos N y Luis N, por lo que no es necesario poner todas las respuestas de manera textual

-Ramsés “Ahora nos toca hacer el máximo de lagartijas posibles”

El formador, Ramsés y el compañero Juan proceden a realizar él mismo el ejercicio de lagartijas al máximo, es decir, hasta el límite de sus propias fuerzas, posteriormente todos se disponen a seguir el ejemplo del compañero Ramsés:

-Ramsés hace catorce lagartijas, Juan hace trece abdominales, Diego N hace diez abdominales, Carlos N hace treinta lagartijas, Iván N hace diez lagartijas, Dayana N hace doce lagartijas.

- Ramsés procede a preguntar nuevamente ¿Cómo se sintieron?, ¿Se pueden hacer, sí o no?,

Observaciones: Sus respuestas fueron escuetas.

- El formador, Ramsés indica que: “Ahora vamos a hacer el máximo que hicimos anteriormente, más uno más”. Luego de dar las nuevas instrucciones, Ramsés, procede a dar el ejemplo realizando al pie de la letra el ejercicio indicado por él mismo, para que todos los demás se animaran a seguir participando. Posterior a ello, proceden a realizar el ejercicio.

- Ramsés indica a todos que ya pueden sentarse y les pregunta nuevamente “¿Cómo se sintieron?”.

Diego N: “bien”, Carlos N: “me destrozó”, Ramsés: “¿Por qué una más?”, Carlos N: “Ese esfuerzo me hace sentir mejor, con capacidad para hacer una más”, Diego N: “te hace sentir bien”, Iván N: “te hace sentir chido”, Rubén N: “la amistad, los amigos”.

-Ramsés aprovecha para realizar una remembranza de la primera sesión, sociabilidad, en donde recalca la importancia de los demás, del otro, y la unidad del grupo conformado por todos, y como en esta sesión nos echamos porras y ánimos para poder continuar con los ejercicios:

“Quizá con este ejercicio aprendimos, que es posible dar una más, qué es posible realizar estando sobrios un día más; se puede ¿Cómo podrían dar más de sí mismos en alguna situación de su vida?

- Toño N: “Es que eso es lo que nos hace pensar, que sí podemos, como con las repeticiones, uno se vuelve consecuente, hasta con lo que es innecesario, pero siempre debemos llevar en mente un día más estando sobrios”.
- Rubén N: “Yo pienso que sí podemos, sabes ayudarnos, apoyarnos, el ejercicio que nos hiciste nos ayuda a salir de nuestro problema del alcoholismo”.
- Toño N: “Yo necesito un psicoterapeuta con quien hablar, no tengo con quien hablar de mis problemas”.
- Toño N: “yo tengo un diagnóstico médico y uso medicamentos...”
- Luis N: “Me quita hacer ejercicio”.
- Rubén N: “¿tú crees que soy una persona mensa?”
- Alegría N: “La muerte para mí es otra vida, tu espíritu sale vagando, la muerte es un sueño eterno, en la muerte te acercas a dios, es parte de uno, pero debido a nuestro ego nos apartamos de él, el ego es un disfraz.

-Ramsés “¿Qué problema hay con el ego?”

- Alegría N: “El ego es soberbia, es egoísmo, comencé a ser egoísta conmigo mismo, yo vengo desde Taxqueña, llevo treinta años sin saber de mi hermano, treinta años desde que deje de hablarle, porque mi hermano vive con mi mujer, la madre de mis hijos, pero en vez de meterle un balazo... En el sexto capítulo de la literatura dice: «la verdad te hará libre»,

y la verdad es que él, mi hermano finalmente está cuidando de mi familia... Duré tres años sobrio, después de salir de la cárcel, llegué aquí solo al anexo. La familia ya no está con uno... soy obediente a un programa, ser constante impide la obsesión, sé que he actuado con alevosía y ventaja”.

- Rubén N: “Yo soy vanidoso, mientras tú alimentes al ego... el ego también es tristeza y soledad y hoy se que soy un alcoholico...Mi complejo de inferioridad me hacía decir: yo quería ser parte de ellos. Pienso que la finalidad del ejercicio anterior (de la sesión pasada) no era competencia sino hacer equipo”

Ramsés: “En un sentido de dominar las pasiones, ¿Cómo te sentiste?”

- Rubén N: “Pude saber que, si tú te propones algo, lo puedes lograr y cómo llegar”.
- Alejandra N: “Esforzándome más para mí. En mi caso, pensar más en mí, necesito estar en un lugar seguro, empezar a sentir esa soledad, esa ausencia. La televisión ya ni siquiera me funcionaba. La separación con mi esposo. El problema de la dependencia. Él es el padre de mis hijos, pase con él más de 16 años; yo necesitaba que estuviéramos juntos, que comiéramos juntos... todo eso me llevó a sentir una tristeza, una soledad en el hogar, ni siquiera tengo a quien echarle una croqueta. Me siento relegada de mi familia, una de mis hijas ya está casada y la otra vive en el extranjero, la ausencia de mis hijas me pegó duro... yo no puedo estar sola en mi casa todo el día; me ganó la pasión por el alcohol, y te nubla la razón”.
- Alegría N: “A mí me ha pasado”.
- Sabino N: “La ansiedad te cierra paso y te lleva a comprar algo, y lo que pido primero es un alcohol y un refresco”.

- Alegría N: “Yo acababa de jurar hace un año, yo tenía mi tarjetita y en ese entonces vi a un señor que estaba tomando su alcohol, y ahí se convierte en una pelea interna, ese día no fui a trabajar, me eché cuatro jereces, tomé con alcohol del 96, una caña y terminé enchancado. Todo lo que uno hace por un trago...”

Daniel comienza a leerles un pasaje de Marco Aurelio y luego hace un comentario sobre el mismo. Juan procede a leerles también unos fragmentos directos del libro de Meditaciones y a comentarlos entre todo el grupo, señalando la importancia del pensamiento filosófico estoico. Hace reflexionar a la mayor parte y se disponen a dialogar entre ellos, animándolos con su propia intervención.

- Alegría N: “Yo soy una persona que no me junto con “el escuadrón”... en ocasiones ya no me detengo para beber, pero cuando lo logro, siento satisfacción, pero a la vez, siento enojo y frustración por no beber...incluso llegué a meterme a velorios y fingía conocer al muerto y hasta lloraba para conseguir un pegue...pero hace 12 años me bautizaron, en un templo como cristiano, y eso me hace sentir satisfecho, porque eso me hace sentir completo, porque toda la vida yo he estado solo”.
- Víctor N: “No es lo que diga la literatura, cuando la obsesión se mete en la cabeza nada ni nadie puede pararlo, para eso siento que hay que trabajarlo, yo soy alcohólico de muchos años, el alcohol me da placer físico y mental, sí me da el plus, me siento bien chingón en lo mental, porque me lleva a otra dimensión. La otra vez yo me robé un tanque de gas a mí mismo, soy un alcohólico y drogadicto, a mí me lleva a esa parte, yo tengo muchos complejos y desaciertos en la vida, yo empecé a beber a los quince años y hoy tengo cuarenta y seis años. Yo nunca pude avanzar en mis metas y eso me trae frustración... ya me siento solo como el perro, me dejaron solo con mi perra... la soledad me ataca, la misma mente me fue relegando y eso me trajo frustración. Me empecé a meter cocaína, crack, fui

deportado de EUA, ahí viví como ocho años... cuando estoy libre le doy rienda suelta, solito me la invito.

- Sofía N: “No puedo dejarla, me gana”.
- Sabino N: “Me compro un jarrito de dos litros y un alcohol del noventa y seis de un litro en la farmacia y prendo la tv... tengo la obsesión por volver a probarlo”.

Los formadores Daniel y Ramsés brindan el material para la sesión. Se les proporciona aguja e hilos a cada uno de los integrantes para que realizaran el ejercicio, meter el hilo en la aguja y sacarlo otra vez, y así sucesivamente hasta que se cansaran o el tiempo se terminara, los resultados fueron contabilizados.

-Ramsés: “¿Por qué ya no seguiste?”

- Alejandra N: “Porque me desespero, me enoje”.
- Sofía N: “yo comencé a sentir impotencia, no me gusta perder porque siento enojo, me lleno de una ira hago cosas indebidas”.
- Sabino N: “Si Sofía N, puede, ¿por qué yo no?”
- Víctor N: “Desesperación, no tanto por la competición”.
- Rubén N: “Puedo perder contra ellos, pero, ¿cómo contra una vieja?”
- Alegría N: “Yo lo hice por competir contra Alejandra N”.

Se empieza el trabajo reflexivo de dominio de las pasiones, preguntando: ¿qué situación en su vida han identificado una pasión desbordada?

- Franco N: “Mi hija murió de Covid-19 y los últimos momentos que pasé con ella fueron a través de una puerta un agujero porque yo tenía miedo de contagiarme y mi otra hija la perdí en el sismo del 2017”

-Ramsés: ¿Qué emociones identificaste en esa situación?

- Franco N: “Tristeza, abandono, frustración, ira y demás sentimientos que no logro ponerles nombre”.
- Alegría N: “Mis miedos, cuando era niño sufrí de una violación, no por el ano sino por la boca y fui amenazado. Luego nace mi hermana, a la cual le dieron todo, los libertinajes los tome y a los trece años, cuando mi pene se empezó a parar, yo le quise hacer lo mismo a una niña, pero al verle sus ojos... no lo hice por la gracia de dios y hace unos años cuando volví a encontrarla, yo pase a su lado agachado por la vergüenza y ella me dijo: «levanta la cara, yo hace mucho tiempo ya te perdone, perdónate a ti mismo», y me dio un beso en la mejilla y me dio un abrazo... me acuerdo que de niño mi mamá lavaba ropa ajena, y me llevaba con ella, y mientras ella trabajaba yo jugaba con muñecos rotos en una tina de agua sucia, nunca vi caricaturas, nunca vi la tele y cuando hablaban de Dragon Ball eso me frustraba y cuando ya era adulto trabajando en la secretaria... con traje y con mi maletín yo me subía a los columpios sin importarme nada” .

-Ramsés: ¿Qué emociones identificaste en esa situación?

- Alegría N: “Deseo, frustración, desesperanza”.
- Sabino N: “Me vuelvo neurótico, me da coraje, me pongo bien tenso. Desde que tenía siete años ya había alcohol en mi casa. Cuando cumplí catorce años tomé día y noche por resentimiento a una mujer, porque no me quiso aflojar cuando le pedí eso. Jamás le volví a hablar, y luego me pasó lo mismo con otra, lo mismo a través de los años hasta ahora ¿Por qué razón o me he resentido con esas personas?

-Ramsés: ¿Qué emociones identificaste en esa situación?

- Sabino N: “Humillación, rechazo”.

- Alegría N: “La muerte para mí es otra vida, tu espíritu sale vagando, la muerte es un sueño eterno, en la muerte te acercas a dios, es parte de uno, pero debido a nuestro ego nos apartamos de él, el ego es un disfraz.

-Ramsés “¿Qué problema hay con el ego?”

- Alegría N: “El ego es soberbia, es egoísmo, comencé a ser egoísta conmigo mismo, yo vengo desde Taxqueña, llevo treinta años sin saber de mi hermano, treinta años desde que deje de hablarle, porque mi hermano vive con mi mujer, la madre de mis hijos, pero en vez de meterle un balazo... En el sexto capítulo de la literatura dice: «la verdad te hará libre», y la verdad es que él, mi hermano finalmente está cuidando de mi familia... Duré tres años sobrio, después de salir de la cárcel, llegué aquí solo al anexo. La familia ya no está con uno... soy obediente a un programa, ser constante impide la obsesión, sé que he actuado con alevosía y ventaja”.
- Rubén N: “Yo soy vanidoso, mientras tú alimentes al ego... el ego también es tristeza y soledad y hoy se que soy un alcohólico...Mi complejo de inferioridad me hacía decir: yo quería ser parte de ellos. Pienso que la finalidad del ejercicio anterior (de la sesión pasada) no era competencia sino hacer equipo”

-Ramsés: “En un sentido de dominar tus pasiones, ¿Cómo te sentiste?”

- Rubén N: “Pude saber que, si tú te propones algo, lo puedes lograr y cómo llegar”.
- Alejandra N: “Esforzándome más para mí. En mi caso, pensar más en mí, necesito estar en un lugar seguro, empezar a sentir esa soledad, esa ausencia. La televisión ya ni siquiera me funcionaba. La separación con mi esposo. El problema de la dependencia. Él es el padre de mis hijos, pase con él más de 16 años; yo necesitaba que estuviéramos juntos, que comiéramos juntos... todo eso me llevó a sentir una tristeza, una soledad en el hogar, ni

siquiera tengo a quien echarle una croqueta. Me siento relegada de mi familia, una de mis hijas ya está casada y la otra vive en el extranjero, la ausencia de mis hijas me pegó duro... yo no puedo estar sola en mi casa todo el día; me ganó la pasión por el alcohol, y te nubla la razón”.

- Alegría N: “A mí me ha pasado”.
- Sabino N: “La ansiedad te cierra paso y te lleva a comprar algo, y lo que pido primero es un alcohol y un refresco”.
- Alegría N: “Yo acababa de jurar hace un año, yo tenía mi tarjetita y en ese entonces vi a un señor que estaba tomando su alcohol, y ahí se convierte en una pelea interna, ese día no fui a trabajar, me eché cuatro jereces, tomé con alcohol del 96, una caña y terminé enchanclado. Todo lo que uno hace por un trago...”

Daniel comienza a leerles un pasaje de Marco Aurelio y luego hace un comentario sobre el mismo. Juan procede a leerles también unos fragmentos directos del libro de Meditaciones y a comentarlos entre todo el grupo, señalando la importancia del pensamiento filosófico estoico. Hace reflexionar a la mayor parte y se disponen a dialogar entre ellos, animándolos con su propia intervención.

- Alegría N: “Yo soy una persona que no me junto con “el escuadrón”... en ocasiones ya no me detengo para beber, pero cuando lo logro, siento satisfacción, pero a la vez, siento enojo y frustración por no beber...incluso llegué a meterme a velorios y fingía conocer al muerto y hasta lloraba para conseguir un pegue...pero hace 12 años me bautizaron, en un templo como cristiano, y eso me hace sentir satisfecho, porque eso me hace sentir completo, porque toda la vida yo he estado solo”.
- Víctor N: “No es lo que diga la literatura, cuando la obsesión se mete en la cabeza nada ni nadie puede pararlo, para eso siento que hay que trabajarlo, yo soy alcohólico de muchos

años, el alcohol me da placer físico y mental, sí me da el plus, me siento bien chingón en lo mental, porque me lleva a otra dimensión. La otra vez yo me robé un tanque de gas a mí mismo, soy un alcohólico y drogadicto, a mí me lleva a esa parte, yo tengo muchos complejos y desaciertos en la vida, yo empecé a beber a los quince años y hoy tengo cuarenta y seis años. Yo nunca pude avanzar en mis metas y eso me trae frustración... ya me siento solo como el perro, me dejaron solo con mi perra... la soledad me ataca, la misma mente me fue relegando y eso me trajo frustración. Me empecé a meter cocaína, crack, fui deportado de EUA, ahí viví como ocho años... cuando estoy libre le doy rienda suelta, solito me la invitó.

- Sofía N: “No puedo dejarla, me gana”.
- Sabino N: “Me compro un jarrito de dos litros y un alcohol del noventa y seis de un litro en la farmacia y prendo la tv... tengo la obsesión por volver a probarlo”

Los formadores Daniel y Ramsés brindan el material para la sesión. Se les proporciona aguja e hilos a cada uno de los integrantes para que realizaran el ejercicio, meter el hilo en la aguja y sacarlo otra vez, y así sucesivamente hasta que se cansaran o el tiempo se terminara, los resultados fueron contabilizados.

-Ramsés: “¿Por qué ya no seguiste?”.

- Alejandra N: “Porque me desespero, me enoje”.
- Sofía N: “yo comencé a sentir impotencia, no me gusta perder porque siento enojo, me lleno de una ira hago cosas indebidas”.
- Sabino N: “Si Sofía N, puede, ¿por qué yo no?”
- Víctor N: “Desesperación, no tanto por la competición”.
- Rubén N: “Puedo perder contra ellos, pero, ¿cómo contra una vieja?”

- Alegría N: “Yo lo hice por competir contra Alejandra N”.

Se empieza el trabajo reflexivo de dominio de las pasiones, preguntando ¿qué situación en su vida han identificado una pasión desbordada?

- Franco N: “Mi hija murió de Covid-19 y los últimos momentos que pasé con ella fueron a través de una puerta un agujero porque yo tenía miedo de contagiarme y mi otra hija la perdí en el sismo del 2017”.

Ramsés: ¿Qué emociones identificaste en esa situación?

- Franco N: “Tristeza, abandono, frustración, ira y demás sentimientos que no logro ponerles nombre”.
- Alegría N: “Mis miedos, cuando era niño sufrí de una violación, no por el ano sino por la boca y fui amenazado. Luego nace mi hermana, a la cual le dieron todo, los libertinajes los tome y a los trece años, cuando mi pene se empezó a parar, yo le quise hacer lo mismo a una niña, pero al verle sus ojos... no lo hice por la gracia de dios y hace unos años cuando volví a encontrarla, yo pase a su lado agachado por la vergüenza y ella me dijo: «levanta la cara, yo hace mucho tiempo ya te perdone, perdónate a ti mismo», y me dio un beso en la mejilla y me dio un abrazo... me acuerdo que de niño mi mamá lavaba ropa ajena, y me llevaba con ella, y mientras ella trabajaba yo jugaba con muñecos rotos en una tina de agua sucia, nunca vi caricaturas, nunca vi la tele y cuando hablaban de *Dragon Ball* eso me frustraba y cuando ya era adulto trabajando en la secretaria... con traje y con mi maletín yo me subía a los columpios sin importarme nada”.

Ramsés: ¿Qué emociones identificaste en esa situación?

- Alegría N: “Deseo, frustración, desesperanza”.

- Sabino N: “Me vuelvo neurótico, me da coraje, me pongo bien tenso. Desde que tenía siete años ya había alcohol en mi casa. Cuando cumplí catorce años tomé día y noche por resentimiento a una mujer, porque no me quiso aflojar cuando le pedí eso. Jamás le volví a hablar, y luego me pasó lo mismo con otra, lo mismo a través de los años hasta ahora ¿Por qué razón o me he resentido con esas personas?

Ramsés: ¿Qué emociones identificaste en esa situación?.

- Sabino N: “Humillación, rechazo”.

4) Conclusión: En esta parte Mauricio N nos interrumpió porque ya nos habíamos extendido tiempo de la sesión y ya era la hora de comer para el grupo de la AA. El formador Daniel da por concluida la sesión. Se les deja una breve tarea a todos y finaliza la sesión. Ramsés, Daniel y Juan, se disponen a realizar consultorías filosóficas con algunos de los integrantes del grupo y se prestan a dar algunos de sus horarios con los integrantes de AA para entender casos particulares solicitados por los mismos y se procede a dar cierre a la actividad de hoy.

5) Diálogo posterior: No hubo en esta sesión.

Observaciones: Contamos con trece asistentes, dos mujeres y once hombres. Rubén N y Agustín N no parecían estar en estado de sobriedad, a uno de ellos lo amarraron la noche anterior ya que quería escaparse por alcohol a la farmacia. No todos los miembros del grupo se encontraban, algunos con los que ya habíamos trabajado ya no están, porque salieron de su periodo, o están ausentes porque van a trabajar.

En cuanto a Toño N se refiere, él es uno de los únicos que se encuentra realizando una redacción constante de sus reflexiones he incluso se ha apropiado una de las preguntas clave, pues ha construido a partir de ella una nueva y la ha desarrollado en función de sus necesidades

espirituales; modificó la pregunta ¿Qué harías si fueras a morir en una semana? A la siguiente: ¿Cómo pedir perdón en siete días?

Parece ser que la mayoría de los integrantes del Centro 24hrs A.A., se prestaron de buena voluntad a realizar los ejercicios y a seguir las indicaciones del formador Ramsés y finalmente hubo una buena reflexión por parte de la mayoría. Reconocen valores como el poder de la familia, el amor de pareja, el cariño de un hijo hacia un padre y viceversa, conceptos como el perdón, etc.

Consideramos que existen diferencias entre el sermón de la tribuna en cuanto a su impacto en el grupo a diferencia del ejercicio del gimnasio filosófico que se realiza con ellos. En primera instancia vemos que con nosotros tienen la oportunidad de participar y expresarse más, así mismo en cuanto una apertura al diálogo. Hasta ahora las sesiones en torno al ejercicio de Memento Morti, nos da la impresión de que ha causado en la mayoría de los participantes un impacto, ya que se genera una catarsis, tanto grupal como individual, en tanto que los ha hecho reflexionar sobre su tiempo, no solamente el pasado sino el presente; últimamente se ven más motivados a integrarse en las dinámicas del gimnasio filosófico.

Osvaldo N ha recaído, el gimnasio no puede responsabilizarse de este hecho, ya que no está preparado o pensado para el nulo consumo de alcohol o drogas, es decir, el gimnasio filosófico brinda herramientas para el autoconocimiento y gobierno de las pasiones que pueda llegar a incidir en la recuperación del anexo.

Cabe decir que la intervención del formador Daniel, ha tenido un efecto sumamente interesante, ya que la mayoría de los asistentes anexados muestran interés por la forma en que se dirige a ellos, es posible que su experiencia de vida inspire al grupo y por supuesto, empaticen con él, por las similitudes que existen al ser un miembro de A.A..

En cuanto a lo que se refiere a la resignificación por parte de los integrantes del equipo, se ha visto un incremento de empatía hacia con los integrantes del grupo de 24 hrs, al desarrollar un

tacto más sensible, así como un respeto más marcado en cuanto a las experiencias que se llegan a generar en la sesión.

Cabe mencionar, que consideramos que puede ser oportuno aplicar la metodología de Consultoría filosófica, para analizar la posibilidad de que se profundice y se trabaje el pensamiento crítico, al realizar un diálogo socrático, para que él pueda razonar metacognitivamente, en torno a que sea consciente de la forma de actuar en su propio proceso de razonamiento, y qué lo llevó a comparar y diferenciar, el que antes pudiese tener una forma de pensar distinta a la de ahora, y conocer, en qué sentido lo dice, por qué lo dice, cómo lo sabe; con la intención de que pudiera realizar un camino a la inversa, para que él mismo de cuentas detalladas del proceso que experimentó o experimenta para afirmar que su pensamiento ha cambiado, y en qué consiste ese cambio.

Algunos de los anexados no estuvieron presentes, debido a que tuvieron que salir a trabajar, son situaciones que se presentan con algunos de los anexados que llevan varias semanas de sobriedad, y como parte de su programa de desintoxicación, deben salir, ya sea a trabajar o comprar víveres para la comida de ese día para todos. Los asistentes, en su mayoría, presentan recaídas recientes.

3.4.3.6. Sesión 6. Marzo 8 de 2024.

La sexta sesión se centró en el taller: Diakrisis Pt. 1. Distinguir lo que depende de nosotros y lo que no

1) Presentación: Realizamos la exposición de quienes éramos nosotros y el trabajo a realizar.

2) Recapitulación: El formador Daniel abre la sesión recordando la sesión anterior, y cómo fue que se sintieron con las actividades llevadas a cabo. El formador Ramsés recurre al tema de la Enkrateia, con todo el grupo, para retomar lo más esencial, el empoderamiento de uno mismo así,

como la importancia del manejo de las pasiones para que en la medida de lo posible no recaigan en las adicciones y el reconocimiento de lo que nos afecta, de lo que podemos o no se encuentra en nuestra voluntad. Se integran nuevos anexados.

- Alejandra N: “Me fastidia, me enoja que no podía ensartar enhebrar el hilo ya que no veo bien. Soy una persona muy deprimida por mi soledad. Fui al psiquiatra y me médico por seis meses.

Mientras se hace la remembranza, Juan procede a aplicarles los tests a los nuevos integrantes, algunos ya con otros anexos en su historial.

- Ramsés: “Alejandra, ¿el hecho de estar sola implica necesariamente estar triste?
- Alejandra N: “yo tengo dos hijas, una vive en el extranjero, la otra aquí en México, pero ambas ya no están a mi lado. Me separé de mi esposo... el papá de mis hijas. A veces no quiero ni que me sonrían, me siento muy triste, cuando estaba con mi pareja anterior ni siquiera yo quería escuchar su voz ni nada. Ahora ya mis hijas son grandes, no son chiquitas, ya no las cuido como antes. Y cuando me doy cuenta que estoy sola es cuando me siento mal y comienzo a beber”.
- Rubén N: “Yo siento angustia y eso termina por llevarme a la tristeza, intento ser siempre el más chingón, no me gusta perder. Sentía que debía seguir y conseguir meter el hilo en la aguja”.
- Pedro N: “Volví a tomar por un momento de ira peleando con mi hermano. Bebí durante dos días seguidos y los demás perdí toda noción del tiempo...iba enojado, molesto y fui a la tienda y empecé a beber.
- Diego N: “Todo es una falsedad, ojalá algún día pudiera dejar de drogarme, ya sea a través de la fe o de alguna otra forma, quiero el valor y en todo momento tener esa fortaleza”

Observación: Diego N, pese a sus constantes recaídas con el solvente parece que tiene esa voluntad por dejar las drogas. Además de que constantemente notamos que al expresar, tiende a ser incoherente en sus ideas, quizá como resultado de su drogadicción le generó problemas cognitivos.

- Ramsés “Entonces. ¿Por qué volvieron a consumir? ¿Qué creen o consideran que fue aquello que sintieron y los llevó a una determinada emoción, y que en su desmedida terminó por ser una pasión desbordada que los orilla a tal situación?

- Raúl N: “Más que nada me he metido puro alcohol, piedra, cristal, tengo bastantes años viviendo en la calle. He tomado para no sentir frío en la noche, para no sentir tristeza, para no sentir miedo frente a otras personas, y principalmente para olvidar”.
- Marcos N: “Llegué hace cuatro días... mira bebí, tengo casa, tengo todo, ¿sabes qué les envidio a todos estos cabrones? Que ellos no tienen nada, y tomo hasta el fondo para ver cómo se siente bajarse al nivel de todos ellos (no preocuparme por nada)”.
- Daniel N: “Estaba irritado, enojado por unas situaciones que me estaban intolerando, también tiene que ver con lo que pasó hace unos días... a mí me dan ataques de pánico de ansiedad por andar en el cristal y cómo pasa eso me dieron clonazepam, pero yo abusé del medicamento y me lo volvieron a quitar, ya que ahora soy adicto a los medicamentos.

-Ramsés: “Mucho de lo que nos sucede tiene que ver con lo que interpretamos. Una cosa es el hecho en sí, y otra muy distinta lo que yo pienso sobre ese hecho en particular. Muchas veces tenemos prejuicios que nos llevan a creer que las situaciones que vivimos son siempre y por fuerza como nosotros las consideramos, y hemos de ser conscientes que podemos estar en un error, mismo que repetimos constantemente cuando siempre respondemos o actuamos bajo esa creencia, y no nos permite ver más allá de ello”.

3) Desarrollo de la sesión del gimnasio: El formador Ramsés procede a realizar el ejercicio programado, mostrándoles una serie de imágenes, solicitándoles que les idea o pensamiento les venía a la mente a primera instancia, sin reflexionar, sólo contestar al instante en que observaban la imagen, ya que posteriormente les explicaría el porqué de la solicitud de inmediatez, además de una explicación de las interpretaciones que hacemos bajo creencias, mismas que tienen que analizarse, para determinar por qué aquello que estamos viendo e interpretando apresuradamente no es precisamente eso que creemos. Retomando la explicación inicial que dio a manera de puente entre la recapitulación y la sesión actual.

-Ramsés “¿Qué pudimos ver en la imagen? ¿Qué estamos interpretando en ella?

Observación: entre cada imagen mostrada se procedía al análisis respecto a qué es lo que observamos realmente o que es lo que creemos observar. Cabe mencionar que constantemente realizaban chistes o se sorprendían de que no era exactamente lo que creían

Franco N: “Un perro de raza”, Alejandra N: “Un perro con gorra”, Rubén N: “Alguien que está emperrado con la vida”, Sabino N: “Como que va en un auto a la oficina”, Rubén N: “Un mecanismo de defensa”, Raúl N: “Un perro que está encapuchado”, Daniel N “Algo de la vida cotidiana.

- Ramsés les vuelve a mostrar la foto y les dice “Es solo una persona que se está tomando una foto, pero su perro es el que se mete en la toma.”

- Ramsés: “¿Ven como las interpretaciones que hacemos sobre las cosas que se presentan de manera inmediata a nuestra experiencia pueden ser erradas?”. Procede a mostrarles otra imagen a los integrantes del grupo uno por uno de manera breve para que puedan decir que es lo que pueden ver a primera vista.

- Ramsés “¿Qué es lo que estamos viendo en la imagen?.

- Alejandra N: “Unas chancas feas”, Marcos N: “Las patas de un simio”, Alejandra N: “Chancas como con unos dedos”, Raúl N: “Un reflejo que se ve en una esquina”, Rubén N: “Son mosaicos”, Ramsés: “Se dan cuenta de cómo hacemos interpretaciones y no nos damos cuenta de los hechos.”

- Daniel: “Hay hechos e interpretaciones; pero de los hechos solamente tomamos uno y para el cual, puede haber muchas interpretaciones que hacemos a través de nuestras vivencias, y por lo regular son erradas”.

- Ramsés procede a mostrarles otra imagen:

- Ramsés: “¿Cuántas palomas eran?”

- Alejandra N: “Cero palomas”, Marcos N: “No hay ninguna”, Rubén N: “Una”, Diego N: “Cuatro palomas”, Raúl N: “Dos palomas”.

-Daniel: “Recuerden que una interpretación puede ser muchas veces manipulada y no nos centramos en ningún hecho” .

- Ramsés: “Nunca sabremos el hecho concreto, y con una interpretación errada, nos puede desencadenar una emoción que da pie a ser una pasión desbordada que al final, devendrá en un acto igualmente errado” .

- Daniel: “¿Qué vieron?”.

- Alejandra N: “Una pinche sala” .

- Ramsés: “Las interpretaciones pueden llegar a provocar en nosotros muchas emociones y problemáticas, como: ¿qué está pasando? ¿Qué estoy vivenciando? Lo que les pedimos es trabajar constantemente en sí mismos, en cómo valorar la situación y por lo tanto cómo interpretar una situación.

- Daniel: “¿Qué fue lo que interpretaste mal para que después de cinco años sobrio, terminas nuevamente por consumir?”

- Sabino N: “El rechazo, el desvió de mi caminar me llevó al vicio y empecé a depender de lo que tanto me ha gustado, que ha sido el alcohol. Desde niño no tuve la oportunidad de estudiar, tuve que ser prácticamente un adulto, y esa etapa es cuando ya tienes obligaciones y tus pensamientos firmes...”

- Daniel: “¿Has interpretado tu vida desde que eras un niño como si fueras un adulto, pero...?”

- Sabino N “Me hubiera gustado tener las diversiones de los que van a la preparatoria”.

- Ramsés: “Debemos de ser conscientes de aquello que depende de uno y lo que no”

- Sabino N: “Yo la tome, era mi responsabilidad estudiar, estaba en mis manos, pero mi decisión fue otra”.
- Mauricio N: “Pero, Ramsés, lo que estaba en mis manos era tener metas y sueños; yo no tuve la ventaja de que alguien nos mantuviera, yo no tuve en mi casa a alguien que nos ayudará a entender las cosas. Por lo mismo tampoco pude estudiar”.

-Ramsés: “Okey, el contexto en el cual viviste no estaba en tus manos, pero, ¿era imposible, que hoy no puedas hacer nada al respecto? ¿Qué hace que años después no puedas actuar por cuenta propia?”.

- Alejandra N: “Está dentro de mis manos el que pueda decidir dejar de beber, lo que está fuera de mis manos es la exigencia de la familia. Lo que más me interesa ahorita soy yo de que ya no vuelva a beber, yo soy de las alcohólicas de buró. Ya me cansé de ser una carga para mi familia. ¿Quién soy yo para meterme en la vida de mis hijas?”
- Daniel N: “Tenemos que darnos cuenta de lo que depende de uno. En mi caso, mi adicción depende de mí, de lo que sí puedo contener”.

- Raúl N: “Estar aquí está en mis manos, lo que está fuera de mis manos son mis emociones porque no se me controlan, llevo como veinte fugas”.
- Mauricio N: “Lo que está fuera de mis manos es el pasado”.

- Ramsés: “Raúl. ¿Por qué estaría en ti dejar de vivir bajo el puente?

(Hugo N interrumpe la respuesta de Raúl N.

- Hugo N: “¿Crees que yo como alcohólico me considere estancado? Teniendo mis cuarenta y seis años, pues cuando era chico, en aquellos años conocí a uno de los que serían mis mejores amigos que era un drogadicto y me comencé a drogar para sentirme incluido dentro de su grupo. Y yo me compré esa idea de que drogándome podía ser como uno de ellos y ahí me quedé estancado... yo ya desde chico consumo cocaína y eso me revolucionó, porque yo desde chico era muy pendejo y al momento de estar trabajando, también para mí se volvió una monotonía. Yo cuando trabajo y sé la sensación que me dan las drogas y el alcohol, busco el éxtasis. Sentirme así me hace dejar de estar aburrido pero entonado... yo desde hace mucho ya no tengo vida social, para mí se ha vuelto un círculo, pero el alcohol me hace más sociable, me gusta el dinero, me gusta la comodidad, pero lo que estoy tratando de buscar es una estabilidad mental, no tanto el dinero, lo busco para sentirme bien conmigo mismo”.
- Mauricio N, procede a preguntarle a los formadores; Ramsés y Daniel “¿Cómo llegaron a ser y estar sobrios? Porque yo, arriba de la tribuna me he dado cuenta de que depende de mí ese cambio, que va a depender de mí, tomar esa enseñanza”.

- Juan (apoyo a formadores): interviene aclarando a todos los integrantes del gimnasio, “el hábito es sumamente importante rescatando un pasaje de la literatura de A.A. “un día a la vez”, si nos mantenemos sobrios por un día y así consecutivamente podremos ir superando la ansiedad y todo

lo que conlleva a la abstinencia, de ahí la finalidad de los ejercicios aplicados en estas sesiones, no obstante, independientemente de lo que podamos pasar sobrios, esas pasiones van a volver, pero el hecho de que hoy me mantenga sobrio...el método es el camino mismo... el saber gobernar nuestras pasiones y volverlo un hábito”.

- Alejandra N: “Insertar el ojo de la aguja en el hilo las más veces posibles para ver qué cosas son las que puedo y no puedo hacer y lidiar con la frustración... la del alcohol, ésta en mí, eso sí lo puedo decidir sola y eso se llama autosuficiencia, tengo que estar en el lugar preciso y por eso es por eso que estoy aquí.

-Ramsés: “Los hechos y las interpretaciones son cuestiones totalmente distintas, siempre vamos a tener una interpretación de todo lo que nos sucede, ya que a menos de que estemos presentes y nos suceda a nosotros mismos un acontecimiento, jamás sabremos la verdad o el suceso en sí”

- Daniel N: “Uno puede hacerse ideas erróneas de las situaciones y creer cosas a partir de malas interpretaciones”

-Ramsés: “Las interpretaciones de las cosas que hacemos pueden llevarnos a hacer cosas moralmente malas, a actuar de manera que, si nunca se hubiera dado esa mala interpretación de un acto, quizás jamás habríamos actuado de una cierta forma”

Procede a mostrarles nuevamente las imágenes de la sesión anterior, para poder realizar una remembranza del ejercicio de la semana anterior, con el objetivo de que los nuevos integrantes puedan participar de él. Luego procede a confirmar con cada uno de ellos la percepción inmediata que tuvo cada uno durante dicha sesión, no sin antes completar el ejercicio respectivo de la presente sesión del día de hoy, la cual consiste en realizar el ejercicio con los huevos; el cocido y el crudo.

Posterior a ello reflexionaron en esta sesión

Dana N “yo consumo clonazepam y cristal por drogadicta, por querer, hay a veces que la consumo y al momento se me olvidan las cosas, como que si lo hago (esta vez que me avente toda la tira de clona) yo sabía las consecuencias de mis actos, y sí puedo reconocer el sufrimiento sobre aquello que hago, consumo porque imito a los que son alegres en ese momento consumo, y yo quiero ser alegre”.

- Gregorio N: “Atropellé a una persona, estuve preso, andaba tomando. Dolor, sufrimiento y humillación es lo que reconozco para intentar no consumir”.
- Daniel N: “Se me olvida el sufrimiento, pero eso intentó evitar consumir”.
- Alejandra N: “Aunque estés en la casa te puede dar una congestión alcohólica, en ese momento lo hago por compulsión, y me encierro y desconecto el timbre, el teléfono, cierro las puertas y ventanas; sí me da miedo por eso me he paralizado...”

Ramsés: ¿si te das cuenta que el encierro no solamente es físico?

- Alejandra N: Sí, me doy cuenta de que es un encierro mental de donde tengo que salir yo. Tuve una recaída hace seis años y estuve en un internamiento de un mes, pero metiéndome de lleno a AA, fue como logré estar sobria durante ese periodo, descansé en paz, gracias a mi padrino que fue el que me ayudo. Sí yo vuelvo a meterle de lleno sé que lo voy a lograr, porque mis emociones me llevan al alcohol, la que tiene el problema soy yo no mi familia, ya me cansé de ser un bulto para mi familia.
- Ricardo N: “Me siento como si yo fuera a regresar a lo mismo, llevo como 7 anexos, ni yo me entiendo, ya no quiero ser el de antes... sí puedo aguantar un mes o dos meses, pero luego me gana.
- Estefany N: “No más por hacerlo, es malo, yo lo considero así. Lo hago cuando no lo hablo con nadie, cuando me guardo las emociones, y eso (consumir) me hace sentir bien.

Consumo cuando ya no puedo parar, me siento mal por mí misma, llegar aquí, pensar que iba a estar bien... más que nada el que, yo estaba sola con mi padrastro y sé que él se iba a aprovechar de la situación, entonces decidí mejor no consumir y venir aquí al anexo”.

- Daniel: “Si nosotros podemos aguantar las ganas de consumir, lo podemos llevar al ámbito del gobierno, ya que podemos gobernar esa ansiedad, y así de la misma forma aguantamos y gobernamos esa supuesta necesidad del consumo”.

Aquí la reflexión es que disfruten del proceso. Llegamos aquí para resignificar nuestros actos y desarrollemos herramientas para no recaer allá afuera.

- Raúl N: “Un desmadre esa parte de controlar nuestras emociones, que lo he hecho por algo”.
- Ricardo N: “Ser un vicioso, ser alcohólico... me controlé un año, pero de ahí ya no he podido lograr mantenerme”.

-Daniel: “Tarea para la siguiente sesión, van a pensar todos en una situación que los haya hecho enojar muchísimo, al borde de la ira”.

-Ramsés “Lo del ejercicio del espejo no lo trabajamos (en relación a una pregunta sobre un ejercicio en psicología que apela al uso del espejo para reflejarse ante él), pero nosotros les damos su diario, en donde puedan escribir sus reflexiones, una frase que les haya hecho pensar, un acto que los descoloca, un pensamiento que les llegue, y a través de su razón, puedan analizar y reflexionar su situación y así mismos gracias a ello.

-Juan: “Cuando nos referimos a resignificar es ver desde otra perspectiva las cosas, autónomos, mejores decisiones”

Juan procede a leerles una frase para provocar motivación en el grupo:

“el pájaro enjaulado no pierde la esperanza de seguir volando, así que no la pierdas la esperanza”.

4) Conclusión: El formador Ramsés procede a leerles un pasaje del texto del Enquiridión; Manual de Vida del maestro Epicteto, que hace referencia a las cosas que podemos tener control y de las que no dependen de nosotros, posteriormente los formadores; Daniel y Ramsés realizan junto al grupo una breve reflexión sobre lo que se les ha leído, les recuerdan la importancia de seguir escribiendo en sus diarios y proceden a cerrar la sesión del día de hoy.

Observaciones: Durante toda la sesión, Marco N, estuvo en estado de ebriedad, lo cual hizo que su participación fuese sumamente difícil de entender la expresión de sus palabras. Su comportamiento durante la sesión fue de constante interrupción, sobre todo interrumpiendo a cada uno de sus compañeros cuando estos participaban en la sesión del gimnasio.

Marco N, en su estado de ebriedad interrumpió de manera intermitente y constante la sesión del día de hoy con los comportamientos propios de una persona impertinente lo cual obstaculizó la dinámica de la sesión incomodando a sus compañeros de grupo y sobre todo a los talleristas con preguntas y comentarios totalmente irrelevantes.

Hay algunos integrantes del gimnasio como Raúl N, Alejandra N y Gregorio N que parecen muy interesados por las actividades que se realizan.

Estefany N, comenta entre líneas algún tipo de abuso sexual por parte de su padrastro, sin embargo, no podemos asegurar nada, ya que no habla claro sobre la situación.

Franco N no habla mucho, pero durante las sesiones tiende a escribir mucho.

3.4.3.7. Sesión 7. Viernes 15 de marzo de 2024

La séptima sesión se centró en el taller: Diakrisis Pt. 2. Distinguir lo que depende de nosotros y lo que no

1) Presentación: Realizamos la exposición de quienes éramos nosotros y el trabajo a realizar.

2) Recapitulación: El formador Daniel procede a preguntarles sobre la sesión anterior para dar inicio al proceso reflexivo. Nos hacen saber que es complicado saber lo que depende de nosotros y lo que no, porque al final, pareciera que todo es deber de uno.

3) Desarrollo de la sesión del gimnasio: El formador Ramsés procede a mostrarles imágenes para que reflexionen en torno a ellas y nos digan sus interpretaciones al respecto.

1ra imagen: Mujer triste. Se dirige al grupo y pregunta de manera abierta, y contestan: ansiedad, tristeza, depresión.

2da imagen: euforia, envidia.

3ra imagen: ira, furia.

4ta imagen: placer, gozo, felicidad.

5ta imagen: cucaracha, placer, asco, nada.

6ta imagen: placer.

El compañero Ramsés da pie para que participen con una reflexión.

- Gregorio N: “Las imágenes no me causaban repulsión, yo desde antes he matado puercos, y es raro, pero me da placer cuando matas al puerco, al ganado. El olor de la sangre y las cucarachas tampoco me dan asco.
- Ramsés: “Un problema con las interpretaciones es que, a causa de ellas, apelamos a trabajar siempre con las mismas emociones, pensamientos, sentimientos e ideas. Salir del espectro general es lo que se pretende... el hecho no lo podemos saber tal cual, sólo las interpretaciones que hacemos al respecto.

Por ejemplo, tomemos a Diego. El hecho es que alguien (Diego N) se está riendo, mi interpretación puede ser: él se ríe de mí, y otra es la interpretación que cada uno de nosotros podamos dar a partir de ese hecho; sin embargo, nos sirve para trabajar en equipo (se anexa un cuadro que llenamos casi en su totalidad, a disposición de los participantes):

Hecho	Interpretación	Evidencia	Pasión/Emoción	Acción
Alguien se está riendo	Burla	En otras ocasiones me ha sucedido que se burlan de mí.	Enojo	
	Reto	De acuerdo a mí estado de ánimo puedo pensar distintas cosas, y por experiencias anteriores.	Coraje	Confrontar/reír
	Recordando algo	He tenido experiencias que me hacen recordar y reír.	Alegría	Compartir el momento
	Fuera de sus cabales	Lo conozco (en alusión a Diego N que es la persona que tomamos para el ejemplo inmediato).	Repulsión	Alejarme
	Disfrutando	Yo por experiencias anteriores siento que la pasa bien.	Disfrute	Me dejo llevar por la situación
	Él está en lo suyo	Como lo conozco sé que está en lo suyo.	Felicidad	
	Felicidad	Yo he tenido experiencias en las que recuerdo y río	Felicidad	

- Ramsés: “El hecho es uno solo, que él estaba recordando algo que le dio risa” por eso les pregunto ¿Qué evidencia tenemos de esas interpretaciones? Ya que podríamos decir que disfruta de su manzana, que está en lo suyo, que está fuera de sus cabales, que me está retando, que se está burlando de mí, pero repito, son las interpretaciones que damos a causa de experiencias en las cuales ha si nos ha sucedido y operamos bajo los mismos patrones, damos por sentadas y dadas las situaciones, todas las cosas y fenómenos, asumimos circunstancias en la que muchas veces, sino la mayoría, no son así”.

- Víctor Hugo N: “Pienso así porque yo lo conozco fuera de sus cabales”.
- Cristian N: “Sí, porque a veces yo estoy en lo mío”.

-Ramsés “¿Qué emoción o pasión se desprende en ustedes, a partir de lo reflexionado en el ejemplo?

- Víctor Hugo N “Una sensación no agradable”.
- Daniel N “Coraje”.

-Ramsés: “¿Cómo reaccionarían?”.

- Gregorio N: “A cualquier persona le puede pasar.
- Alejandra N: “Que nosotros mismos busquemos nuestras respuestas”.

- Daniel: “Aquí nosotros tenemos la pretensión de realizar ejercicios filosóficos, tratando de ser responsables de nuestras propias emociones para que no se caiga en una pasión, y buscar un momento específico en el que identifiquen, para no caer ante ello. Muchas veces podemos sentirnos tristes y nos puede llevar a una emoción de tristeza, eso puede ser una muestra de cómo se ha desencadenado una pasión desbocada, generada a partir de una emoción que pudo ser mal interpretada, y podría hacernos consumir.

Conclusión: Recordemos que el anexo puede ser la antesala de un reclusorio o psiquiátrico o la muerte. Busquemos que a pesar de estar privados de libertad, no es así de pensamiento, debemos estar en vigilancia permanente de nuestros propios pensamientos y emociones; identificar las emociones que piden la sustancia a la cual somos adictos.

Hay veces que nos enfocamos en resolver cosas que no racionalizamos correctamente, los celos, por ejemplo, muchas veces son interpretaciones y cuando somos seres así, hacemos puras chingaderas y muchas veces los asesinatos pasionales, son llevadas a cabo por ello mismo... y eso está en mis manos hacer lo que me corresponde hacer, ser consciente de cómo reacciono a las interpretaciones que hago de los hechos.

La sobriedad de varios años llevará, quizás a los hechos y evitar del todo las interpretaciones. Pero recordemos que tenemos apoyo en dado caso que me dé una crisis de ansiedad, pueden apoyarse del programa de A.A. además del estoicismo con el cual trabajamos, hablarle a tu padrino, o reflexionar sobre lo que estamos realizando y cómo actuamos; me he dado cuenta que nos cuesta perdonarnos a nosotros mismos, lo dependientes que podemos ser, por lo cual me he concentrado en ayudar a la banda.

Observaciones: Consideramos que hemos desarrollado un mejor desenvolvimiento. Tenemos que medir mejor los tiempos para que cada una de las actividades sean llevadas a cabo conforme lo indica la planeación de trabajo, y no dejar ir el tiempo en las recapitulaciones. Aunque si tenemos nuevos integrantes cada inicio de sesión, prácticamente esto sería imposible.

El hecho de llevar las experiencias personales al anexo para compartirlas ha funcionado, permite haber un acercamiento de confianza con los asistentes, y que estén activos durante las sesiones. Además, el lenguaje más coloquial ayuda a ese acercamiento.

3.4.3.8. Sesión 8, 22 de marzo de 2024.

Octava sesión, Premeditatio Malorum/gymnastike.

1) Presentación: Realizamos la exposición de quienes éramos nosotros y el trabajo a realizar.

2) Recapitulación: La octava sesión se centra en *Premeditatio Malorum*, integrando a los nuevos anexados. Dando un panorama muy amplio y sin detalles de las sesiones pasadas, cabe mencionar que es muy difícil integrar a nuevos elementos ya que las sesiones van muy avanzadas, sin embargo no se les niega la participación.

3) Desarrollo de la sesión del gimnasio: El formador Ramsés abre la sesión recapitulando lo expuesto en el taller pasado. Los asistentes comienzan a rememorar lo visto, y recordar sus reflexiones pasadas.

El formador Ramsés lanza la pregunta a los anexados de manera general. Mencionen algo que poseen y que no les gustaría perder, no de manera individual, sino de manera colectiva, es decir como grupo.

- Alejandra N: ¿“Perder algo material”? o ¿Algo sentimental?

- Fernando N: “perder el derecho a cigarros”.
- Raúl N: “Que perdamos nuestra capacidad de soportar estar aquí”.
- Toño N: “Perder el beneficio de que nos vengan a visitar”.
- Víctor N: “que nos regresen a volver a usar chancas”.
- Lupita N: “Estando aquí, ya no nos queda nada, ni dignidad”.
- Paco N: “Nuestras drogas”.
- Carlos N “Que nos quiten la “tiendita”, eso sí me dolería mucho”.
- Daniel N: “Perder los días que llevamos de sobriedad”.
- Dayana N: “Perder donde dormir y tener que regresar a dormir en la calle”.
- Christian N: “El celular, no sé por qué no lo dejan”.

El formador Daniel, inicia el diálogo en forma de comunidad de indagación, para decidir qué situación de las formuladas por los mismos anexados, consideran la más importante o las más importantes y cuál no desean perder. Se decide de manera unánime:

1. “Perder el beneficio de que nos vengan a visitar”.
2. “Que nos regresen a volver a usar chancas”.
3. “Que nos quiten la “tiendita”, eso sí me dolería mucho”.

El formador Ramsés, les pide que decidan de manera grupal. ¿Cuál de las tres se considera más importante?

Después de una breve discusión de cómo podría afectar al grupo entero, nos percatamos que dejaban de pensar de manera individual, para hacerlo de manera colectiva, decidiendo que el “perder el beneficio de la visita”, sería lo que afectaría más emocionalmente a todo los anexados. Concluyeron que sin el apoyo de la familia, su recuperación se verá sumamente afectada.

El formador Daniel, prosigue, preguntándoles, ¿cuáles son los beneficios de poseerlo?, o sea, ¿qué bien les puede otorgar el que los visiten?

- Alejandra N: “Vivo con la esperanza de que mis hijas vengan a verme y eso me hace fortalecer mi proceso de recuperación, para que cuando se animen a venir a verme, me vean como su mamá y no como una anexada más”.
- Christian N: “En mi visita siempre me traen mi fon, entonces estoy al pendiente de mis hijas, al menos un día a la semana, si me quitaran la visita me volvería loco aquí encerrado y más, sin saber de mis niñas”.
- Dayana N: “A mí no me afectaría quedarme sin visita, al único que tengo es a Daniel y está aquí, pero me pone contenta ver cuando viene la familia de mis compañeros, me hace soñar en que algún día formaré una familia así”.
- Víctor N: “Imagínate, me quitan la visita y es el único día que me baño y me dejan andar en tenis, guapo pues, eso me motiva a hacer mis servicios y a portarme bien acá. Viene mi jefa y mi hermana, siempre que vienen me traen unos taquitos, al menos un día descanso de la comida de aquí adentro”.

Observación: Nos pudimos percatar que el tema familiar, es muy utilizado como mecanismo esperanzador, así como de base para el proceso de rehabilitación. La mayoría coincidieron que “sin familia, ya hubieran recaído o incluso atentado con su vida”.

El formador Daniel continúa el ejercicio, preguntándoles, ¿qué sentirían si lo perdieran y entonces, si estuvieran viviendo una situación así, cómo podrían asimilarlo? Tras su reflexión nos comentaron que:

- Christian N: Me daría pa’bajo’, ya que perdería ese contacto con mis chamacas, uno cuando fondea, lo pierde todo y cuando te digo que perdí todo, es todo. Así que lo material no me

afecta. Asimilaría mi estancia acá, para salir con todo y mis niñas me vean como siempre me han querido ver, ya me cansé de andar todo fondeado y que me vean así. Haría todo lo posible por llevar mi anexo relax, mentalizado en salir para reunirme con mis hijas.

- Alejandra N: “Mi contacto con mis hijas es por teléfono nada más, me llaman a veces seguido y a veces no. Entiendo que tiene su vida y entiendo que soy una carga, imagínate: vieja y borracha, las entiendo, pero sé que un día entrarán por esa puerta, me van abrazar y les dire lo mucho que las amo”.
- Dayana N: Sería muy doloroso para mis compañeros anexados, pero les brindaría el apoyo para sobrellevar que no hubiera visita, les brindaría mis oídos, trataría de ser como su visita porque ellos ya son mi familia”.

El formador Ramsés les solicita que ahora lo hagan de manera individual, “ya no trabajaremos la idea que decidimos en grupo, sobre perder el beneficio de la familia y su pérdida. Piensen en aquel beneficio de manera personal e individual, que no quisieran perder, y cómo harían para asimilar su pérdida”. les recalca que “puede ser esa (esa idea) que mencionaron al inicio de la actividad, o si ya les parece un tanto absurda en este momento, pues piensen en otra”.

- Víctor N: “Es bien importante que venga mi familia, pensando en lo que dicen mis compas, no veo qué otro sería peor, he aguantado de todo, pero sin mi familia se me haría más difícil este proceso, pero pensar que saliendo de acá me podrían ver como el hijo, hermano que siempre han querido, no un wey drogadicto nada más”.
- Alejandra N: “Que me quiten las llamadas con mis hijas sería peor que la visita, porque me quedaría sin esperanza alguna de saber si les intereso o no”.
- Dayana N: “Para mí, algo peor que la visita, sería dejarnos sin comer. Ahí si pa’ que veas sería un verdadero infierno.

- Víctor N: “Me quedé pensando, carnal, y no encuentro algo peor que separarse de los que te hacen fuerte y más cuando te estás alejando de la mamada, yo que ya perdí todo en lo material, me da miedo pensar en quedarme sin mis chamaquitas”.
- Paco N: “Fíjese, maestro, yo dije que no quería que nos quitaran las drogas y al chile me voy dando cuenta que mi familia es la única que me ha aguantado tanta mamada y jamás he sido para valorarla, al chile me cambiaron el chip. Ya quiero que sea domingo nomas’ pa’ abrazar a la jefa y darle las gracias”.

Conclusión: Para finalizar, el formador Ramsés les recuerda que este taller nos puede ayudar a prepararnos para situaciones que consideramos desagradables, aquellas que no queremos atravesar o repetir, pero en muchas ocasiones inevitablemente tenemos que enfrentarnos a ellas, y por medio de este ejercicio, podremos prepararnos para a travesarla, y que nos perturbe, en el mejor de los casos, nada o casi nada, pero siempre lo menor posible, procurando que nuestras pasiones no se desborden y terminemos por actuar movido por ellas y no por el logos o la razón.

Se les solicita que escriban sus percepciones del taller, que les gusto, que se les quedó grabado, cómo se sintieron, que no les gusto, esto a modo de suplantar el diario que no podían usar.

Observaciones: Se logró hacer una reflexión grupal e individual en torno al tema “familia”, analizando y profundizando su importancia. El grupo, de manera autónoma, concluyó que la base de toda recuperación o rehabilitación, son sus seres más cercanos.

Desde la sesión pasada implementamos el uso de solicitarles que escriban en sus diarios o en hojas, porque en algunos casos terminaban sus diarios, ya que les permitimos expresarse de la manera que deseen en ellos, y varios de ellos dibujaban, cuando se les terminaban las hojas, ya no contábamos con más material, por lo que nuestra solución fue usar hojas blancas o blocs.

Los asistentes se tornan cada vez más asertivos y receptivos al taller, los nuevos integrantes aunque es clara su extrañeza respecto a las actividades del gimnasio, cabe resaltar que no es normal este tipo de actividades, e incluso en todas las ocasiones, las tres que mencionamos en este texto, nos dijeron de viva voz, que les gustaba participar y que era distinto a lo que hacían con ellos en el anexo, ya que lo constante eran los insultos, y de nuestra parte era distinto.

3.4.3.9. Sesión 9. Marzo 29 de 20240

Novena sesión, trato sobre la prososche

1) Presentación: Realizamos la exposición de quienes éramos nosotros y el trabajo a realizar.

2) Recapitulación: El formador Daniel, procede a solicitar a los asistentes si nos pueden comentar que recuerdan de la sesión anterior, algo que les haya agradado, disgustado, o que realizamos la semana pasada. el grupo comienza a reflexionar lo que sucedió. nos comentan que al final nos centramos en el ámbito familiar.

3) Desarrollo de la sesión del gimnasio: Para esta sesión se necesitó de materiales para enfocar el gusto y el olor, los cuales fueron tres paquetes de galletas diferentes: sabor chocolate, limón y cacahuete con chispas de chocolate. Tres diferentes perfumes: dos de hombre y uno de mujer, los de hombre uno con notas cítricas combinadas con frutales y el otro amaderado; el mujer notas florales con algunas otras frutales.

El formador Ramsés les pide que cierren los ojos, abran la boca y la palma de la mano abierta (por el contexto del lugar se tomó a broma, haciendo comentarios con cierto albur o doble sentido) empezando por repartir el primer paquete de galletas (cacahuete con chispas de chocolate), únicamente poniéndola en la mano de cada anexo, con opción a nada más sentirla u olerla, sin llevarla a boca.

Observación: Un nuevo integrante del anexo se apartó totalmente tanto del grupo de trabajo, así como de la actividad, denostando una actitud hostil hacia su entorno. No quiso participar en las actividades.

La respuesta grupal fue unánime y sin probarla dedujeron que eres una galleta. Ramsés les pide que la coman con los ojos cerrados.

De manera grupal, confirmaron lo que sospechaban desde el momento en que sintieron la galleta, la olieron. Haciendo notar sus sentidos.

Se repitió el ejercicio con los otros dos sabores de galleta, generando la misma reacción. Al inicio, por medio del tacto dedujeron de qué se trataba, dudaban un poco con respecto al sabor, pero no tuvieron duda sobre qué era.

Se les pide que vuelvan a cerrar los ojos, el formador Ramsés les comenta que ahora pondrán total atención en su olfato. El formador Daniel pasa uno por uno rociando el primer perfume; notas cítricas combinadas con frutales, en la muñeca de los participantes. Ramsés les pide que sin abrir los ojos comenten a qué huele, si su aroma es agradable o desagradable, les recuerda algo o alguien, quién se imaginan que lo usaría, es de hombre o de mujer, siempre centrado el ejercicio en degustar con el olfato aquel aroma.

- Sara N: “Me recuerda a un compañero de la prepa que era bien mamón, pero siempre olía rico”.
- Alejandra N: “No estoy segura respecto a si se trata de un aroma de hombre o mujer, pero tiene un olor frutal, me hace pensar en un frutero de cristal repleto de distintas frutas”
- Paco N: “Sería un perfume que usaría para conquistar morras, acá en una fiesta, huele como fresco”.

- Christian N: “No me gusta el aroma, siento que no soy gay para usarlo, me hace pensar en un bar o lugares así de zona rosa”
- Raúl N: “Me recuerda a cuando andaba en la rumba, acá en la fiesta, me olió a uno que me regaló mi jefa en mi cumpleaños, me lo puse como dos veces y lo terminé empeñando para armar un granito de cristal”.

El formador Daniel, pide que despierten más el sentido del olfato para rociar el siguiente perfume: el amaderado, se realiza la misma dinámica.

- Sara N: “Me olio a mi papá cuando llegaba pedo”.
- Raúl N: “Ah cabrón, este si huele a señor, así como a mi tío que me regañaba como si fuera mi papá, hasta me puso de malas el puro olor”.
- Paco N: “Este es el del padrino de padrinos (entre risas y dando a entender que todos sabían de quién hablaba)”.
- Alejandra N: “Me huele a mi marido cuando me estaba conquistando, así varonil, a hombre, me emociona mucho oler estos perfumes”.
- Christian N: “está aroma sí la usaría, huele a macho no a joto, aunque siento que es para cuando se más grande y viejo”.

Observación: Cabe destacar que estos fueron los participantes más activos, los demás solo confirmaban lo que el grupo decía.

El formador Ramsés les pide realizar la misma dinámica por última vez, rociando el perfume de mujer: notas florales con algunas otras frutales.

- Alejandra N: “Me olió a mujer de moral distraída, a veces mi pinche viejo llegaba oliendo a ese pinche perfume cuando salía con sus amiguitas”.
- Sara N: “Sí, huele a puta, a vieja que es facilita, no me lo podría huele, no sé, feo”.

- Christian N: “Me viene a la cabeza a mi abuelita, cuando me abrazaba, neta que hasta quiero chillar, carnal”.
- Paco N: “A mí como que me recuerda a alguien, no sé a quién, pero es un recuerdo chingón, acá cachondo”.
- Raúl N: “Me gusta que las mujeres huelan así, como decía Ale, este si huele a mujer, a hembra, a mujer. Me lo imagino en una mujer elegante, educada, bien vestida, guapa, una mujer con mucha personalidad”.

En general, los aromas les resultaron agradables, muy pocas opiniones divididas, sin embargo, nos percatamos de que los olores o las notas no se les daba importancia, remontaban el aroma del perfume a situaciones particulares, así como a familiares o personas muy cercanas.

Conclusión: Al término del ejercicio comenzamos a reflexionar a partir de ello. En primera instancia expuso el formador Ramsés sobre cómo nuestras percepciones pueden estar “contaminadas” por ideas que adoptamos sin reflexionar, que son insertadas desde fuera de nosotros, como en la sociedad, a las que podemos llamar sensología, que dominan nuestras respuestas a situaciones, lo que implica estar en un estado de respuesta automático a las circunstancias que se nos presentan, en este caso buscaban reconocer los sabores o aromas, por medio de sucesos ya vividos anteriormente, ya que con los ojos cerrados, dudaban respecto al sabor de las galletas, bajo el desconcierto, tenían sus estados más alerta, ya que no podían reconocer que era chocolate o no, como comúnmente estamos condicionados a responder sólo por características que aparentemente deben ser, condicionando nuestro actuar, ejemplo de ello es si podemos observar que al galleta es oscura, o café, aseveramos que es chocolate, y por lo tanto nos gustará, ya que la respuesta al agrado o desagrado se encuentra ya condicionado; sin embargo ante la falta de esas apreciaciones, tendemos a prestar una atención más profunda.

5) Diálogo posterior: El formador Daniel, prestó atención especial en Hugo N, el anexo que recién llegó, ya que se mostró renuente a colaborar, pero cuando se le convido una galleta, la aceptó, lo cual representó un punto de inflexión, ya que al menos en ese instante su actitud cambió.

Al final, se acercó y comenzó a platicarnos su situación, y cómo se sentía, admitió sentirse frustrado y muy enojado, lo que confirmó que al llegar a la residencia del anexo, nos comentaran queuviésemos cuidado con “el nuevo”, ya que había intentado golpear a los demás y era un tanto agresivo. Para nuestra fortuna, con nosotros se portó tranquilo, y a medida que se desahogaba su actitud de enojo disminuía.

Nos contó que sabía box, y que se sentía más frustrado porque había perdido su trabajo y lo habían separado de su hija pequeña. Él era policía, y posterior a ello trabajó de chofer en la plataforma de UBER, aunque al final, todo lo perdió por recaer en “la piedra”. Lo llevaron de manera forzada sus padres y ahora no había querido comer porque la comida le parecía asquerosa.

El pretendía que lo ayudáramos a salir de ahí, pero le hicimos saber que no teníamos facultad para ello, que si estaba ahí era por algo, lo cuestionamos sobre su llegada al anexo, nos comentaba que su consumo de “piedra” ya estaba fuera de control, había vendido la mayor parte de bienes de su departamento, el carro que conducía y hasta llegó a robarle pertenencias valiosas (joyas, electrodomésticos, etc.) a su mamá, razón principal por la cual la familia había tomado la firme decisión de internarlo en el anexo.

A manera de mayéutica socrática, se le empezó a cuestionar si el anexo podría ser, momentáneamente, un lugar seguro para él, ya que el principal enemigo era él mismo. Ramsés utilizando algunas herramientas de la consultoría filosófica se logró cuestionarlo de tal manera que se diera cuenta por sí mismo que la razón por la que se encuentra no es porque las personas a su alrededor así lo quisieran sino por sus actitudes, reconoció que su enojó era por las cosas que había hecho y no habían terminado bien.

Utilizamos un poco la metodología del anexo, respecto a: “echarle humildad”, le comentamos que nosotros comemos la misma comida que ellos. Terminó por aceptar quedarse, en parte por resignación de que no había nada qué podía hacer al respecto, y que entre más se resistiera, peor le iría. Al menos su conducta cambió y pudo quedarse ahí. Cabe mencionar que su situación cambiaría, cosa que lo notaríamos con el paso de las semanas

Observaciones: Nos hemos dado cuenta que el diálogo que tenemos posterior a las sesiones, se ha vuelto indispensable, ya que, aquellos que parecen negativos o renuentes a participar, terminan comportándose de manera más amena tras un momento en el que les permitimos expresarse libremente sin sobajarlos o pretender hacerlos sentir menos valiosos.

Seguimos sin contar con los mismos asistentes y constantemente llegan nuevos, pero al menos, los que pueden estar de manera recurrente, semana a semana, aunque sea un número corto de talleres pero continuo, es notoria su actitud comprometida.

3.4.3.10. Sesión 10. Viernes 5 de abril de 2024

La décima sesión se centró en el taller: Visión cósmica

1) Presentación: Realizamos la exposición de quienes éramos nosotros y el trabajo a realizar.

2) Recapitulación: El formador Daniel solicita la recapitulación sobre lo que se vio en la anterior sesión. Posteriormente procede a dar las instrucciones del ejercicio del día: “visión cósmica”.

3) Desarrollo de la sesión del gimnasio: Pide al grupo que volteen sus sillas contra la pared; que cierren sus ojos y les instruye a que se pongan a pensar en alguna situación que los haya hecho enojar, frustrarse, sentirse triste, etc. Les pide que recuerden detalles de la situación, de lo que pasó tal cual, algún olor, algún color que sientan la emoción nuevamente.

En medio del ejercicio Dana N comienza a llorar de la nada y Mauricio N le pide que se retire porque su familia ya había llegado por ella para llevársela a su casa.

Se les solicita que cierren sus ojos, y amablemente que vuelvan a acomodar sus sillas en la posición original al círculo tradicional para que escriban en sus libretas todo eso que pensaron y recordaron durante el ejercicio: “hoy vamos a ver de frente a las emociones, así como la enfermedad”.

Observación: si bien nosotros no consideramos como enfermedad al alcoholismo, como en A.A. lo hacen, en ocasiones lo utilizábamos para tener un lenguaje común con ellos, y no se sintieran fuera de contexto

El formador Daniel se dirige a los integrantes del grupo para que comiencen a participar sobre aquello que los hizo enfadar, frustrarse o entristecerse:

- Víctor N: “Me caga la verga ver a mi esposa en short, la otra vez que quiso salir a la calle así, le grite: «metete para la casa hija de tu puta madre y cámbiate de ropa, calor tu pinche madre», todo eso se lo tuve que decir y no es porque tenga unas piernotas o unas “nalgotas”... así como yo, hay mucho vandalismo y por eso no me gusta dejar que mi esposa use short en la calle, solo la dejo dormir con short... (era notorio su voz entrecortada por suprimir el llanto) comenzó a divagar, agregando que: “anexaron a Brandon, me dio tristeza, dile que le eche muchas ganas, no es mi hijo pero lo quiero como si lo fuera, yo sé que cuando lo vea le voy a dar un beso y un abrazo... sigo llevando desde hace días esa tristeza en mí”

Observación: Suponemos que en esa divagación el mensaje era para su esposa o pareja, ya que hablaba de su hijastro.

- Alejandra N “Yo estoy enferma e hice un servicio, hable con el padrino, mis manos ya no funcionan como deberían de funcionar, ya no tengo fuerza para exprimir, no me cambio de

ropa para evitar las molestias y yo le comentaba a esta persona y le valió madre y pues me dio mucho coraje”.

- Ricardo N: “La otra vez que me trajeron aquí, fue felicidad”.
- Jacqueline N: “Yo estaba sirviendo en una clínica como interna, conocí a un chico ahí mismo, fue primero todo amor pero nunca se habló de una relación y él se pasaba hablando de como chupaba culos, vaginas y puras pendejadas en la tribuna, y yo todavía me acomodaba a lavarle su ropa porque yo lo quería demasiado y a raíz de todo eso, pues yo andaba muy triste, y ese día domingo me invitó a desayunar y ahí estaba mi madrina me enseñó como dejó un condón con jabón, yo era la encargada de la clínica, y eso me dio en la madre. Posterior a ello, se subió a la tribuna y dijo que los sábados a él le gustaba dormir calentito, y por ello me empecé a llenar de mucho coraje y comencé a sentirme, le dije que eran un pinche doble cara, la gente hipócrita me caga y me valen mierda.
- Fernando N: “Yo tuve una discusión con mi esposa de esas de rutina, yo salgo a trabajar por temporadas a Pachuca, y cuando vengo de allá yo llego a casa de mi mamá y luego voy a ver a mi hija, era semana santa para que se fueran a divertir, ella lo sabe muy bien yo llego a la casa y veo que está hecho un asco la casa, el cuarto de hija y yo soy una persona muy exigente en la limpieza. Yo no tengo problemas de celos, y llevamos cinco años esta discusión, de la limpieza y en ratos dice que se cansa, se la pasa sin hacer nada, durante veinticinco años tuve una relación formal y el enojo comenzó a hacerme “enrabiar” y trato de salirme para desinhibirme. Yo tengo una llave, sabe que yo me voy y que se queda la situación, entonces no encontraba mi llave y le digo a mi esposa ¿Dónde está mi llave? Me desconecté por la rabia y la ira, le quite sus llaves a la fuerza y ahí llegó la agresividad, tuve que darle un mal golpe para poder quitarle la llave, luego de esa acción fui a tranquilizarme

con un trago de alcohol, esa ira es la emoción que yo no controlo más que con un trago de alcohol”.

- Luis N: “Yo me sentí decepcionado, traicionado, enojado ya que mi familia me anexó, todos contribuyeron a eso. Le dije a mi mamá a mí no me vas a anexar porque tengo una compañera ahí afuera y no la quiero perder, y ella y yo estábamos tomando porque mi familia también es alcohólica, solo que yo también fumo cristal, entonces me siento traicionado porque ellos fueron los que me anexaron”.
- Christian N: “Hubo una junta que a mí me pego hace dos días, lo que dicen aquí es para mí. Ayer cumplí tres semanas y me frustré desde la junta estelar, y empiezo a descubrir el nivel de monstruo que llevo dentro. Lo que no sé... y cuando veo lo que decía el padrino en tribuna me incomodé de la terapeada, yo me espanté de haber visto a ese monstruo”.
- Diego N: “Es el mismo camino a través de todo, el conocimiento de la vida, de la aceptación más que nada, a veces es la intolerancia, poder obtener tu yo, no estoy obteniendo nada para obtener lo que yo quiero”.

El formador Daniel continúa dando nuevas instrucciones del presente ejercicio, visión cósmica. Les solicita que cierren sus ojos e imaginen, se piensen como una persona mirándose desde el exterior, en 3ra persona como si fueran ajenos, viendo y observando esa situación; esa que los hizo pensar, pero están viendo cómo es el enojo, impotencia, tristeza, cualquiera que hay asido esa emoción que se generó en ustedes, ven como alguien más está experimentando esa misma situación; pero, como les comento, desde una tercera persona.

- Dan: “Ahora abran los ojos, ¿Qué fue lo que le dirían a esa persona?”
- Franco N: “Qué era una paloma creyéndose gavilán”.
- Jaqueline N: “Que se alejara, vete de ahí”.

- Fernando N: “Por qué no le dijo y dialogamos sobre qué hay que arreglar la casa”.
- Christian N: “La respiración era agitada, le diría que tienes que escuchar.”
- Víctor N: “Hubo un momento de coraje... si hay alguien viendo le pongo en su madre por celos, pinche viejo fisgón”.
- Ricardo N: “Que se comportara de la mejor manera”.
- Alejandra N: “Obedecer”.
- Luis N: “Ya, está bien, que le hacen a la mamada...pero no se pasen de verga ustedes también anéxense”.

- Daniel: “Vamos a cerrar los ojos y vamos a imaginar ser los chismosos de un tercer piso y tienes la capacidad de escuchar todo”.

- Ramsés: “Tú, ustedes, lo están viendo desde lejos, cierren los ojos”.

- Daniel: “Ese consejo como mejorarían aún más eso que habían dicho”.

- Franco N: “Yo pensaría que es una vieja chismosa”.
- Fernando N: “Que, si la señora no lo puede hacer, entonces que lo haga él, en los ratitos que se los dé, asimilar si no hay solución, no tengo por qué enojarme”.
- Christian N: “Escucha, acepta, cambia qué es lo que no te gusta...ven hagamos algo juntos, porque no te escuchas, por qué no quieres cambiar”.
- Luis N: “¡Qué bonita familia!” (lo menciona con ironía).
- Franco N: “Yo primero cantaría una canción”.
- Víctor N: “Vi la misma persona y vi que no hubiera problema que usara short y los veo caminando de la mano”.
- Jaqueline N: “En vez de escuchar o dar a conocer sus cosas mejor que lo hablen en privado”.

Daniel: “Estamos moviéndonos en razón de la razón”.

- Franco N “Decepcionante, vergüenza, de querer volar muy alto, pero no se puede, todo es aceptable en todo caso”.

El formador Daniel les da el ejemplo de un acontecimiento que él vivió: “Yo estaba lleno de ira y le pateé su puerta a un taxista, al chile me sentía mal... uno no debe de engancharse por esa situación con esa actitud, perdí la cabeza... Necesitaba respirar antes de enojarme...te ves ridículo peleando, me diría. No fui consciente de las consecuencias de mis actos, no use la razón”

- Ramsés: “recuerden lo que hemos visto desde hace un tiempo, y que va en concordancia con la lectura A.A., las situaciones que no podemos controlar y las que sí”.
- Daniel: “Se puede deconstruir, tenemos una idea de lo que es ésto y lo otro, como las emociones, que nos llevan al desarrollo de las pasiones, mismas que nos pueden llevar a una adicción” .

-Ramsés: “¿Ustedes creen en dios? ¿En dónde está dios para ustedes? ¿Qué es dios para cada uno? ¿Cómo se manifiesta?” Recuerdan cuando hablamos del término logos, es para los estoicos lo que podría ser dios para nuestra sociedad, pero distinto, ya que todo lo que conforma la realidad, el viento que roza nuestros rostros, la luz del sol que a diario percibimos, cada una de las hojas de un árbol, el planeta entero, el sol, los demás planetas, cada estrella en el universo, el cosmos entero está en relación con el logos, con dios...

- Alejandra N: “Dentro de mí”.
- Víctor N: “Cuidándome”.
- Jaqueline N: “En mi ser”.
- Franco N: “Me dan ganas de llorar porque veo que todos estamos en el mismo barco”.
- Alejandra: “Es energía”.

- Daniel: “¿Podrían ver ese mismo problema desde el espacio, desde la vastedad del cosmos?”.

- Jaqueline N “No”.
- Fernando: “No se ve. Deja de existir. Es como si no hubiera pasado”.
- Luis N: “El coraje me hace consumir cristal, pero ya me cansé”.
- Christian N: “Mis miedos, mi frustración, manejándose desde la razón... ¿Crees que yo podría dejar de consumir Dan?”.
- Jaqueline N: “Fuerza para salirme definitivamente de mi casa y tomar mejores decisiones”.
- Franco N: “Es necesario tener metas nuevas...”
- Diego N: “Siempre lo he logrado, dominar mi pensamiento más que nada, por el resentimiento, el control más que nada encuentro sentido, para mí es normal porque el resentimiento es parte de un pensamiento mediocre”.
- Ricardo N: “Llevarla en paz tranquilamente como debe de ser, la solución somos nosotros”.
- Alejandra N: “Para mí lo más importante en este momento es dejar de tomar porque me rompí el brazo en mi sala por andar tomando, estoy sola, y ellas, mis hijas quieren verme bien, así que no puedo dar más problemas”.

-Daniel: “¿Pudieron ver que todos esos problemas junto con esas emociones quedaron reducidos a nada? Es aquí donde nos damos cuenta de que, esas emociones y problemas no son tal cual los creemos, cuando los miramos desde otra perspectiva.

4) Conclusión: Daniel: “Su tarea es identificar un momento de coraje, pero deténganse y no caigan en provocaciones”

Daniel procede a darles instrucciones para la tarea.

Observaciones: Franco N no es ecuánime en cuanto a su expresión oral se refiere, habla muy bajo en las sesiones y por lo tanto es difícil registrar lo que dice tanto que hasta a veces resultan incoherentes sus respuestas a las preguntas realizadas por los compañeros.

Ricardo N no entiende muy bien las instrucciones o los compañeros no son lo bastante claros... propiamente se le ve un semblante de poco interés, ya que sus demás compañeros siguen al pie de la letra las indicaciones del ejercicio. Víctor N al principio le costaba entender lo que se le pedía en relación al ejercicio, pero finalmente pudo entender el objetivo del mismo.

3.4.3.11. Sesión 11. Viernes 5 de abril 2024

La décimo primera sesión se centró en la akroasis: aceptación, humildad y escucha

1) Presentación: Realizamos la exposición de quienes éramos nosotros y el trabajo a realizar.

2) Recapitulación: Procedimos a realizar la recapitulación como en cada sesión, se trajo a reflexión las creencias que tenían durante el ejercicio de prososche, y el ser conscientes de aquello que creíamos saber y que mucho de ello es una imposición.

3) Desarrollo del taller: el formador Ramsés expone que “necesitamos una aceptación sobre las situaciones que no sea pasiva, sino aceptación consciente y razonada, para reconocer lo que sí está en nuestras manos, como en los ejercicios de diakrisis, sin embargo habrá cuestiones que sí podremos modificar y entonces dependerán de nosotros. Si queremos un cambio en algo que sí está en nuestras manos, necesitamos implicarnos activamente, al modificar las representaciones que tenemos a partir de las interpretaciones, y esto es un entrenamiento sobre las pasiones”

- El formador Daniel, les solicita que piensen en algo que les desagrada y no quisieran atravesar.

- Los anexados contaron las situaciones que les provoca repulsión, todos coincidieron en estar en el anexo, lo que dio paso a que todos trabajaron en torno a ese tema:

- Hugo N: “hablar y soltar lo que me provocaba enojo en su momento, el poder hablar con ustedes me tranquilizo en su momento, lo que me pasó fue que al calmarme me di cuenta de la oportunidad que tenía, aunque fue complicado porque al inicio sólo pensaba en lo que tenía como mi trabajo, pero ahora sólo me queda seguir adelante y mantenerme sobrio,

porque quiero salir y ponerme en chinga, quizás pedir a mis jefes que echen la mano con el carro para hacerle de chofer y poder iniciar un gimnasio de box”.

Observación: Hugo ha mostrado un cambio enorme en su forma de actuar, fue promovido a “primero”, aunque tras unas semanas solicitó que lo quitaran de su puesto porque se dio cuenta que le generaba sentimientos de superioridad, y tendía a actuar déspota.

- Jason N: “Llevo poco, y la neta cuando me metieron andaba muy pa’ abajo, cambios de humor, de buenas, de malas, ya sabes, locote. Aunque la neta, a veces me sigo sintiendo casi igual de desesperado, puedo controlarme un poco más, echándole más cabeza, me ayuda saber que estoy sobrio, me frustra saber que no estoy tan mal, puedo trabajar y fumar mota sin problema, sin que me gane”
- Sara N: “Siento que no quiero estar aquí, pero pienso que aquí en ocasiones estoy mejor, porque si no sólo pelearía con mi mamá, así que trato de estar lo más estable posible”

4) Conclusión: Procedimos a leer un texto sobre la aceptación del destino, proveniente de las Epístolas morales a Lucilio de Séneca. Posteriormente, el formador Daniel, les pide que continúen con el mismo ejercicio para poder controlar esas pasiones que los hacen sentir frustrados, como la atención profunda de lo que sucede a su alrededor y la *diakrisis* para que sean conscientes de lo que depende de cada uno, para que de ser posible, resignifiquen su estancia, eso les puede servir para interpretar su situación en el anexo, si es verdaderamente mala o todo lo contrario.

Procedimos a entregarles hojas blancas para que escriban sus impresiones a modo de sustitución del diario y finalizamos la sesión.

Observaciones: Cabe mencionar que a partir de esta sesión ya no contamos con el apoyo de los dos compañeros en campo, por lo que ya no nos fue posible una recuperación más amplia de las

sesiones, sólo con aquello que pudimos recopilar en nuestras bitácoras personales al finalizar la sesión.

3.4.3.12. Sesión 12. Cierre del Gimnasio Filosófico.

Caídas y desaliento / Recapitulación-Taller de cierre.

1) Presentación: Realizamos la exposición de quienes éramos nosotros y el trabajo a realizar.

2) Recapitulación: Los formadores Ramsés y Daniel solicitan que los asistentes nos recuerden qué fue lo que hicimos la sesión anterior, para estimular la reflexión y el ejercicio de la razón.

3) Desarrollo del taller: los asistentes realizan una remembranza total del curso, simplemente rozando los temas que se profundizaron en cada sesión,

Además, se les pide que, por una parte, en el sentido del trabajo realizado de manera individual en colectivo, con el grupo de personas anexadas en el centro de ayuda 24hrs., y piensen en qué se podría mejorar el gimnasio filosófico, en qué fallaron los formadores, en qué acertaron los formadores; por otra, que, como grupo piensen en la sesión que más se haya quedado “grabada” en su mente, aquello que significativamente generó un reconocimiento mayor de su persona y su ser, la práctica o taller, que más les hubiese impactado, y cómo podría incorporar algún saber, aprendizaje y experiencia suscitada, a su cotidianidad.

La participación fue de manera ecuánime tanto de manera personal, así como de manera grupal. Con sus participaciones demostraron que tenían conocimientos de las sesiones del gimnasio filosófico, por lo significativo que fue para cada uno el ejercicio de alguna sesión en particular, como nos lo permitieron saber con sus aportaciones.

Entre sus participaciones describieron la sesión o el ejercicio que más les impactó, pudiendo realizar un análisis en torno a su experiencia; algunos de ellos nos detallaron cómo podrían realizar lo visto en su persona, por ejemplo, en relación a los ejercicios del taller de memento mori, nos

comentó uno de los asistentes que le ayudó a reflexionar con respecto a que, pensar en cómo quieren ser recordados, le generó una discusión interna, que terminó en reconocer que debe contenerse cuando experimenta una emoción que llega por el enojo, principalmente por la relación que tiene con su expareja, para no cometer un acto que posteriormente le podría generar incluso problemas legales, por lo que cada vez que reconozca que se está enojando, prefiere apartarse y alejar para calmarse y recordarse a sí mismo que su expareja, la mayoría de las ocasiones no actúa razonablemente, sino que pareciera busca incomodarlo y hacerlo enojar, ya que puede usar sus reacciones en contra de él y quedarse con la custodia de su hijo e incluso alejarlo de él legalmente, a sabiendas de que ella es consciente que su explosividad juega en su contra, por lo cual debe intentar reconocer esos momentos en los que detecta el enojo para actuar y no dejarse llevar por esa pasión.

Las observaciones que presentaron los asistentes fueron las siguientes:

- Presentarnos con más frecuencia al centro 24 horas A.A.
- Ampliar el calendario de sesiones del Gimnasio Filosófico mínimo 6 meses, ya que el tiempo mínimo que debe de cumplir de: “buena voluntad” la persona anexada, es de tres meses, pero al tomar en cuenta que muchos entran, salen y vuelven, y que con bastante frecuencia ingresan nuevas personas al anexo.
- Agregar algún tipo de taller musical.
- Agregar más trabajo físico.
- Se les enseñe a leer filosofía
- Enseñar filosofía, para pensar como filósofos.

A grandes rasgos fueron las “sugerencias”, lenguaje de A.A., que nos presentaron los asistentes al curso.

4) Conclusión: Se aceptaron todas las sugerencias expuestas por el grupo, es decir los formadores de manera agradecida escucharon las mejoras al gimnasio filosófico. Cabe destacar que algunos asistentes al taller, personas con más años de sobriedad, recomendaron esta práctica filosófica, a otros anexos, de igual manera ubicados dentro de la demarcación de Ecatepec de Morelos, Estado de México. Sin embargo, ya no se contaba con el tiempo y el recurso económico para seguir realizando la labor de trabajo continuo con las personas privadas de la libertad con fuertes problemas de consumo de alcohol y drogas, por lo que el regreso a los anexos para impartir el gimnasio filosófico, está destinado para la segunda mitad de diciembre 2025, o inicios del año 2026.

5) Diálogo posterior: Al finalizar la sesión, se dispusieron a comer, como era acostumbrado. Algunos de ellos nos comentan los trabajos manuales que hacen para vender y ganar un poco de dinero. Algunos otros nos platican sobre su vida y como se sienten.

Observaciones: Una de las chicas anexadas solicitó una plática, las cuales por lo regular eran llevadas como si se tratase de consultoría filosófica.

Conclusión

La primera intención de la labor realizada aclara la situación actual de la *Práctica filosófica*. Implica una rama de estudio que podemos considerarla en construcción, en relación a la existencia de sectores académicos que niegan o aseveran que su aplicación no es propiamente filosófica, sin embargo, como pudimos reconocer a lo largo de la presente investigación, existe una diversidad de filósofos que si bien, no la reconocen exclusivamente como una vertiente práctica o aplicada de la filosofía, sí reconocen la primacía del ámbito teórico o lógico racional, en detrimento de su aplicación.

La Práctica Filosófica la podemos considerar actualmente como una rama de estudio de la filosofía. Esta posee una serie de vías de acción conocidas como prácticas filosóficas, de las cuales, las más reconocidas son cinco, el café filosófico, la filosofía para niños, la consultoría filosófica, la filosofía para organizaciones y los talleres filosóficos, de estos últimos se desprende la pluralidad de métodos que permiten la creación y desarrollo de distintas formas de llevarla a cabo, como la *filosofía profunda* propuestas por Ran Lahav, las caminatas filosóficas, filosofar con cuentos, filosofar con la vida, etcétera.

Además de contar con una gran variedad de prácticas y formas de aplicarse, la Práctica Filosófica ha ganado su lugar en el ámbito académico con múltiples congresos a nivel mundial, una vastedad de publicaciones tanto de libros como artículos en revistas filosóficas de renombre, lo que otorga un estatus a nivel internacional al mismo nivel que otras ramas de estudio.

La forma de filosofar que se propone en este texto, implica, pues, ponerla en contacto directo con su quehacer práctico. Se pone en marcha a la filosofía sobre un camino para actuar de manera casi antagónica a la rigidez académica que prioriza lo teórico por sobre lo práctico, y se olvida de esta última faceta. Podemos reconocer que la filosofía tiene ahora, como si de preceptos éticos se tratase: filosofar junto con el otro, reflexionar en torno a su realidad más próxima, lo que implica que puede incidir en la cotidianeidad y el día a día de toda persona, para desarrollar habilidades de pensamiento y expresar de forma plena su ser.

Se habla de un tipo de acción siempre bajo el tamiz del logos, del pensamiento y la palabra. Las Prácticas filosóficas así como la Filosofía aplicada experiencial inciden por medio de metodologías que priorizan el diálogo a través de la mayéutica socrática la pregunta con la pregunta como vía principal, lo que permite el desarrollo y el ejercicio filosófico que a la postre decanta en sujetos que se orientan por una filosofía de vida, personal y original, lo que implica que sean

capaces de orientar su vida de manera crítica y reflexiva a todo fenómeno que se le presenta en su realidad más próxima.

La Práctica Filosófica, por tal motivo, es:

“[...] un movimiento único, que requiere enfrentar dilemas sin determinaciones claras y evitar la imposición de respuestas externas. La vocación socrática de la práctica filosófica responde a este espíritu: su objetivo es ayudar al otro a orquestar su problema, dotarle de herramientas para su análisis y animarlo a que encuentre por sí mismo respuestas informadas, críticas y auténticas” (Barrientos y Sumiacher, 2022:15)

Lo mencionado por Barrientos y Sumiacher (2022), nos permite ampliar el horizonte de la filosofía, tanto fuera de las aulas como de las instituciones académicas. Es por ello que las Prácticas Filosóficas pretenden filosofar en todo ámbito de la vida cotidiana. Gracias a una filosofía que si bien, no niega las teorías académicas, sí implica un actuar práctico que abreva del ámbito teórico y que transforme la forma en que los individuos se enfrentan a la vida misma.

Se trata de un esfuerzo por crear una disciplina filosófica, en donde “[lo] importante [de esta] revolución [es] que la práctica filosófica anuncia [...] que los seres humanos portamos siempre al menos vestigios de una posibilidad filosófica” (Sumiacher, 2017:50)⁸⁷, conjugando una diversidad de movimientos y prácticas para que las personas hallen una orientación en sus vidas, adquiriendo autonomía, autarquía y autoconsciencia plena a través del diálogo y la reflexión crítica.

Como asevera Ran Lahav en la entrevista realizada por el canal de Youtube Deep Philosophy (2015) “la PF en general, trata sobre los asuntos básicos de la vida. [Y] Lo que la filosofía [ha hecho a lo largo de su discurrir] es tratar los asuntos básicos de la vida [al] construir redes e ideas de comprensión que le den sentido al tema”⁸⁸. Por lo que ahora, la pretensión es realizar lo propio del ámbito académico, pero en la cotidianidad de las personas, lo que implica construir una serie de redes de ideas, ya no para desarrollar un sistema que explique la totalidad de la realidad; sino

⁸⁷ Los corchetes fueron añadidos por nosotros.

⁸⁸ Corchetes añadidos.

para que los sujetos puedan construir un ethos, que acompañe y ayude a los individuos a librarse de los dogmatismos que cooptan a la razón y determinan sus creencias, así como a la asunción que hace alusión respecto a que: para hacer filosofía, únicamente se encuentra la academia, y su producto privilegiado: la teoría como la única muestra de su quehacer.

El proyecto BOECIO implica dentro de su forma de incidir, la metodología de la filosofía aplicada experiencial, la cual, si bien por algunos autores no se diferencia de la Práctica Filosófica más que por el término, el Dr. Barrientos deja en claro en distintas obras que el método usado para poner en acción su *gimnasio filosófico* es la primera y no la segunda.

Tomando en cuenta la explicación sobre su metodología, lo que el filósofo José Barrientos realiza no es un taller más dentro de la corriente de los *talleres filosóficos* de la Práctica Filosófica, por tal motivo, no es necesario investigar o estudiar a cabalidad qué es o cómo operan estos para poder llevar a cabo el gimnasio filosófico, ya que éste se encuentra a la par de los movimientos más reconocidos dentro de la Práctica Filosófica, como lo es la Filosofía para niños o la Consultoría filosófica.

BOECIO junto a su método, se vuelve innovador al incidir con personas en circunstancias de privación de su libertad y en riesgo de exclusión, lo que, si bien otras prácticas filosóficas también pueden incidir con estos grupos, no lo hacen de manera exclusiva con ellos. Esto no quiere decir que se trate de campañas filosóficas en favor de personas desfavorecidas o que se busque la gloria por tratarse de personas vulnerables por sus condiciones, sino, como menciona el Dr. Barrientos, es lo que toca, no se busca la vanagloria ni la santificación, simplemente realizar una labor filosófica que ayude a desarrollar habilidades en relación al bien-estar del ser humano.

Para realizar su empresa filosófica, BOECIO incide bajo los saberes estoicos, que implican el trabajo constante de autoformación en compañía de un filósofo con formación o conocimientos filosóficos, que funja como acompañante en el sentido de la *therapeuein*, o sea, una filosofía que acompaña y gracias a ello se ocupa de propiciar habilidades de pensamiento en relación al *logos*, *ethos* y *physis* en el ser humano para que sea capaz de desarrollar pensamiento crítico, gobierno de sus pasiones y una relación armónica con la otredad.

Finalmente, la reflexión que se lleva a cabo sobre la intervención realizada con el gimnasio filosófico en anexos, propició una pluralidad de experiencias que se plasmaron en el tercer capítulo del presente trabajo, mismo que versa sobre los efectos que puede llegar a tener en la cotidianidad de los participantes (personas privadas de su libertad en proceso de rehabilitación por consumo de alcohol y drogas), aunque cabe aclarar, como lo hemos hecho desde la introducción, que las conclusiones expuestas son de orden cualitativo, ya que los datos duros cuantificados, así como la interpretación de los mismos, son realizados por el director y fundador del proyecto BOECIO, el Dr. José Barrientos Rastrojo.

Independientemente de los objetivos planteados para la ejecución del gimnasio filosófico, a saber, el desarrollo de habilidades del pensamiento, nos permitió reconocer resultados en relación el autoconocimiento personal, delimitado por la construcción de un pensamiento crítico, el desarrollo de un *ethos*, y un cambio en las relaciones interpersonales.

La ejecución de las sesiones pertinentes al gimnasio, muestran que la filosofía no sólo es una disciplina teórica, sino también una práctica, pero, ¿de qué tipo sería ésta? No es sino una práctica de vida, la cual dota de una caja de herramientas pertinentes para el autoconocimiento y aún más allá, para la transformación personal. Es decir, todo lo que se pone en práctica dentro del gimnasio

filosófico, sumado a las dinámicas reflexivas guiadas, permitieron crear un espacio interactivo de diálogo auténtico y sincero, con el cual los participantes pudieron hacer reflexiones desde sus sistemas de creencias, profundizar sus juicios así como fortalecer su discernimiento crítico racional, lo que ayudó a conformar un ethos particular.

Ahora bien, la comparación entre el objetivo planeado para las sesiones y los resultados obtenidos de las mismas, permite caer en cuenta tanto de los alcances como de las limitaciones del *gimnasio filosófico*, debido a que los asistentes experimentaron de manera singular el proceso de los talleres, ya que, si bien la finalidad de las sesiones se planteó en el plan de trabajo, la vivencia fue similar mas no idéntica,, ya que era evidente que lograban analizar sus formas de pensar y actuar, al contrastarlas con las reflexiones que enarbolaban, lo que implicaba, en algunos, una mayor capacidad de expresar sus emociones y sentimientos, sean estos: tristeza, enojo, felicidad, indiferencia o bien, un compromiso total con el acto de filosofar y la búsqueda de un bien-estar a medida que adquirían conciencia sobre sí mismos en relación a la concreción de un nuevo sentido a su vida.

Durante el desarrollo del gimnasio filosófico, observamos que los asistentes eran capaces de exponer sus ideas con más claridad y con un entusiasmo creciente en cada una de las sesiones. Lo que en un principio percibimos como algo extraño para ellos, y en cierta medida reacios y sin motivación, devino en una familiarización con la labor de filosofar y por ende creciente participación, y mayores muestras de sus capacidades de auto-examen a medida que el *gimnasio filosófico* se aplicaba

Sin embargo, no debe creerse que, por el hecho de cursar una serie de talleres delimitados metodológicamente y con objetivos claros, todos los asistentes eran capaces de concientizar aquellas creencias y actos que los sumían en sus dependencias o mal-estar, debido a que BOECIO no es una píldora mágica, ni tampoco una especie de empresa o consultoría, ni mucho menos una

terapia que ofrece la felicidad o el bienestar; su forma de hacer filosofía implica un trabajo constante y continuo, un giro total en cómo enfrentan su realidad, es por ello que se trata de una transformación en su forma vida.

A la par del desarrollo de habilidades se invita a mirar a la filosofía bajo la lente de la praxis, lo que implica actos que propicien mirar hacia el interior de cada uno, a ser conscientes de las creencias determinadas por ideologías y sensologías asumidas acríticamente. Debido a ello es que se pretende brindar acompañamiento en un viaje para transformar la existencia a partir del cultivo de virtudes que permitan desarrollar, lo que en palabras aristotélicas nos permite llamarlo: *areté*; pero en sentido estoico y como lo maneja el Dr. Barrientos, se trata de la transformación de los seres humanos, por medio del desarrollo de habilidades del pensamiento, a saber: la *physis* en relación al principio que abarca toda la realidad, y trastoca por lo tanto las relaciones sociales de los individuos con la otredad; un pensamiento crítico en relación al *logos* en sentido estoico; y un gobierno de las pasiones, que permite construir un *ethos* personal.

Por lo tanto, lo vivido y experimentado en los talleres confirman que, el ejercicio filosófico, cuando es dirigido desde una metodología aplicada experiencial, mediante la mayéutica socrática, tiene la virtud de incidir de manera significativa en la vida y la cotidianidad de los asistentes, al mejorar la capacidad de reflexión, la autocrítica, el gobierno de las pasiones, la sociabilidad y el compromiso ético. Esta investigación no solamente valida lo pertinente o necesario que es el gimnasio filosófico como vía formativa y auto-reflexiva, sino la necesidad de mantener viva la práctica filosófica como medio para el desarrollo de habilidades del pensamiento en el ser humano, el autoconocimiento y el cuidado de sí.

REFERENCIAS

- A.A. (1982). *Una breve guía de alcohólicos anónimos*. Central Mexicana de Servicios Generales de A.A.
- A.A. (2025). ¿Qué es A.A.? En: *Alcohólicos Anónimos* (página institucional).
<https://www.aa.org/es/what-is-aa>
- A.A. (2025), A.A. Alrededor del mundo. En: *Alcohólicos Anónimos* (página institucional).
<https://www.aa.org/es/aa-around-the-world#:~:text=A.A.%20est%C3%A1%20disponible%20en%20todo,a%20m%C3%A1s%20de%20100%20idiomas,%20en:%20https://www.aa.org/es>
- Achenbach, G. B. (2019). ¿Qué es lo que importa? ¿Qué es importante en verdad? ¿Qué es crucial al final? Principios esenciales en la práctica filosófica. En: D. Sumiacher (comp.). *Prácticas filosóficas comparadas: filosofía con/para niños, consultoría filosofía, talleres filosóficos* (pp. 17-30). Novedades Educativas.

- Almario, J. y Galindo, J. (2010, 8 de octubre). *Entrevista a Walter Kohan: infancia, emancipación y filosofía* [documento en línea].
<https://www.icesi.edu.co/blogs/psicologia/files/2010/11/Entrevista-Walter-Kohan-Infancia-emancipacin-y-filosofa1.pdf>
- Arnaiz, G. (2007, mayo-agosto). El estado de la cuestión. El «giro práctico» de la filosofía. *Diálogo Filosófico*, 23(68), 170-206.
- (2008). La Práctica Filosófica en las Organizaciones: una aproximación. *El Búho: Revista electrónica de la Asociación Andaluza de Filosofía*, (5), 114-124. ISSN-e 1138-3569.
<https://elbuho.revistasaaafi.es/buho5/gabriel.pdf>
- (2008). ¿Qué son las prácticas filosóficas? En: *El portal de los Congresos de Filósofos Jóvenes* (página web). https://cfj.filosofia.net/2008/textos/practicas_filosoficas.pdf
- (2011). ¿Qué son las prácticas filosóficas? *El Búho: Revista electrónica de la Asociación Andaluza de Filosofía*, (9), 1-20. ISSN-e 1138-3569.
<https://elbuho.revistasaaafi.es/buho9/practica.pdf>
- Barrientos, J. (2022). *Filosofía a la sombra. Resultados de investigación y experiencias del proyecto BOECIO de filosofía aplicada en prisiones*. Peter Lang.
- (2022). *Plomo o filosofía. Entrenar para la desinserción social en prisión*. UNAM.
- (2023). *Filosofía para privados de libertad*, 2ª ed. Proyecto BOECIO.
- BOECIO (2023). *BOECIO. Filosofía Experiencial con P.R.E.Sos (Personas en Riesgo de Exclusión Social)*. <https://institucional.us.es/boecio/>
- Boladeras, M. (1978). Leonard Nelson, filósofo de nuestro siglo. *Convivium*, (42), 51-69.
- Brenifier, O. (2007, mayo-agosto). ¿Puede la filosofía convertirse en una práctica? *Diálogo Filosófico*, 23(68), 217-228.

- (2011). La práctica filosófica. En: O. Brenifier. *Filosofar como Sócrates. Introducción a la práctica filosófica* (pp. 11-44). Diálogo.
- Cavallé, M. (2011, octubre). La práctica filosófica. En: *Filosofía práctica o una filosofía para la vida. Apuntes filosóficos*, 20(39), 101-150.
- y Machado, J. (2009). *Arte de vivir, arte de pensar. Iniciación al asesoramiento filosófico*. Desclée.
- Centro Educativo para la Creación Autónoma en Prácticas Filosóficas (2025). ¿Qué son las prácticas filosóficas? En: *CECAPFI* (página institucional). <https://cecapfi.com/que-son-las-practic-as-filosoficas/>
- Charabati, E. (2020). La filosofía de café: El primer café filosófico en México. *HASER. Revista Internacional de Filosofía Aplicada*, (11), 63-91.
- Crisp, R. (2018, 15 de abril). What is ‘Practical’ Ethics? Practical Ethics (revista en línea). <https://blog.practicaethics.ox.ac.uk/2018/04/what-is-practical-ethics/>
- Deep Philosophy (2015, 21 de marzo). *Ran Lahav - ¿Qué es lo filosófico en la Práctica Filosófica?* [Archivo de vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=v9IPKqP9MKs>
- Edwards, G. (2004). *Alcohol. Su ambigua seducción social*. Trillas.
- Ellacuria, T. (2011). Aportaciones para una metodología de la práctica filosófica. *Apuntes Filosóficos. Filosofía práctica o una filosofía para la vida*, 20(39), 201-220.
- Epicteto (1993). *Disertaciones por Arriano*. Gredos.
- Foucault, M. (1990). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Paidós.
- González, R. (2021). Las otras caras del prosumidor: una revisión a los conceptos fundacionales de pro-am (amateur profesional) y maker. *Comunicación y sociedad*, (18), e8072. Epub. <https://doi.org/10.32870/cys.v2021.8072>

- Heidegger, M. (2012). *Ejercitación en el pensamiento filosófico*. Herder.
- Irvine, W. (2009). *A guide to good life*. Oxford University Press.
- Kohan, W. (2000). *Filosofía con niños. Aportes para el trabajo en clase*. Novedades Educativas.
- (2013). *El maestro inventor*. Miño y Dávila editores.
- Kreimer, R. (2002). *Artes del Buen Vivir*. Anarres.
- Lahav, R. (2018). *Saliendo de la caverna de Platón. Consejería filosófica, práctica filosófica y autotransformación*. Loyev Books.
- Lipman, M.; Sharp, A. M. y Oscanyan, F. S. (1992). *La filosofía en el aula*. Ediciones de la Torre.
- Mäkelä, K. et al. (1996). *Alcoholics Anonymous as a mutual-help movement. A study in eight societies*. The University of Wisconsin Press.
- Maliandi, R. (2002, mayo-agosto). Ética discursiva y ética aplicada. *Revista Iberoamericana de educación*, (29), 105-128.
- Marinoff, L. (2001). *Philosophical Practice*. Academic Press.
- Marín-Navarrete, R. et al. (2013, septiembre-octubre). Estudio sobre la experiencia de hombres atendidos en centros residenciales de ayuda mutua para la atención de las adicciones. *Salud mental*, 6(5), 393-402.
- Nelson, L. (2011). El arte de filosofar. *El Búho: Revista electrónica de la Asociación Andaluza de Filosofía. Dedicado a: Las prácticas filosóficas*, (9), 1-17.
- Nowinski, J. (1993). Questioning the answers: Research and the AA traditions. En: B. McCrady y L. Miller (eds.). *Research on Alcoholics Anonymous. Opportunities and alternatives* (pp. 27-39. Rutgers Center of Alcohol Studies.
- Organización Panamericana de la Salud (2025). Alcohol. En: *Organización Panamericana de la Salud* (página institucional). <https://www.paho.org/es/temas/alcohol>

- Osorio, O. (2017). Creencias y expresiones de lo religioso en Alcohólicos Anónimos. *Cuicuilco. Revista de ciencias antropológicas*, 24(68), 205-228.
- Palazzi, C. y Román, P. (2008). Ética aplicada, entre la recreación moral y la tradición. *Ars Brevis*, (11)), 165-77.
- Rufo, M. (1995). *Tabla de Cebes / Musonio Rufo: Disertaciones y Fragmentos menores / Epicteto: Manual y Fragmentos*. Gredos.
- Rossem, K. van (2011, 25 de junio). ¿Qué es un diálogo socrático? *P@kenredes. Revista Digital del CEP de Alcalá de Guadaira*, 1(9), 1-9. ISSN: 1887-3413.
https://www.socratischgesprek.be/teksten/artikel_SG_Spaans.pdf
- Sánchez, A. (2008, diciembre). *Alcohólicos Anónimos, qué es y cómo funcionan: análisis y fundamentos*, 9(1). CEEA. Anuario de Investigación en Adicciones.
- Sarmiento, I. V. (2021). El giro práctico de la filosofía y los retos de su enseñanza. En: I. V. Sarmiento Aponte y otros. *Filosofía para niños: de la teoría a las prácticas educativas* (pp. 26-41). UNAD.
- Séneca (1988). Lucio Anneo. Sobre la clemencia. Tecnos.
- (2000). *Cartas a Lucilio*. Juventud.
- (2001). *Sobre la felicidad*. Alianza.
- (2023). *De la ira*. Lectorum.
- Sumiacher, D. (2017). Actos, procesos, pensamiento y acción en la práctica filosófica. En: L. Amir (comp.). *New Frontiers of Philosophical Practice: Expanding Boundaries*. Cambridge.
- (2017, 10 de julio). ¿Qué es la práctica filosófica? *Murmillos Filosóficos*, 6(13), 43-54.
- (2019). Introducción. En: D. Sumiacher (comp.). *Prácticas filosóficas comparadas: filosofía con/para niños, consultoría filosofía, talleres filosóficos* (pp. 9-15). Novedades Educativas / CECAPFI.

----- y Barrientos, J. (2024). Introducción. En: D. Sumiacher y J. Barrientos (comps.). *La filosofía en movimiento. Estado y situación de las prácticas filosóficas a nivel mundial* (pp. 13-31). CECAPFI / UNIMINUTO.

Sylla, B. J. (2014). Filosofía práctica y filosofía académica. ¿Confrontación o con-frontación? *HASER. Revista Internacional de Filosofía Aplicada*, (5), 55-77.

Toffler, A. (1979). *The third wave*. Bantam.

Tozzi, M. (2007, mayo-agosto). Sobre la didáctica del aprendizaje del filosofar. *Diálogo Filosófico*, 23(68), 207-215.

Volpone, A. (2002). Pratiche filosofiche, forme di razionalità, modi del filosofare contemporaneo. *Kykéion*, (8), 17-36. <https://www.studocu.com/it/document/universita-degli-studi-di-torino/scienze-storiche/volpone-alessandro-pratiche-filosofiche-forme-di-razionalita/56496759>