

*Discurso personal y análisis de lo real*  
*El diagnóstico de sesgos argumentativos como terapia filosófica*  
*Personal speech and analysis of the real*  
*The diagnostic of argumentative bias as philosophical therapy*

Omar Linares Huertas<sup>1</sup>  
*Universidad de Granada*

**Resumen:** Partiendo de la constitución lingüística del ser humano, el siguiente artículo defenderá la posibilidad de que el pensamiento sea parcialmente traducible en términos discursivos. Toda creencia, emoción, idea, juicio o imagen presente en un sujeto quedará por ello inserta en el entramado cognitivo que le sirve de lente para percibir el mundo. Una filosofía personal o cosmovisión propia que podría no encajar con la realidad que pretende reflejar. Por esto, será de vital importancia ejercer sobre ella un esfuerzo de extracción y evaluación del discurso que constituye, entrando en diálogo con él y afrontando las contradicciones e incoherencias de sus cadenas argumentales, dado el tremendo impacto que estas pueden tener en la vida de quien las porta. Para ello se acudirá a planteamientos como la teoría cognitivo-emocional de Mónica Cavallé Cruz, el método socrático de Oscar Brenifier o la *Logic-Based Therapy* de Elliot Cohen.

**Palabras clave:** *terapia filosófica, diálogo interno, discurso personal.*

**Abstract:** Based on human linguistic constitution, the following paper holds the possibility of the thought to be partially translatable in discursive terms. Every belief, emotion, idea, judgment or image of a subject is attached to a cognitive framework that he uses as a lens to perceive the world. A personal philosophy or own worldview that might not fit with the reality that are expecting to reflect. Due to that, it will be rather important to exert on it an effort of extraction and evaluation of this speech, engaging thereafter a dialogue with it, facing the contradictions and inconsistencies of their argumentative chains, by the tremendous impact that these can have on the life's of those who transport it. For this purpose, we will consider approaches such as the cognitive-emotional theory of Mónica Cavallé Cruz, the Socratic Method of Oscar Brenifier or the Logic-Based Therapy of Elliot Cohen.

**Keywords:** *philosophical therapy, inner dialogue, personal speech.*

---

<sup>1</sup> El autor es doctorando del Departamento de Filosofía II de la Universidad de Granada, realizando una tesis que indaga en la viabilidad de una terapia filosófica actual, así como en sus posibles nexos con el pensamiento helenístico. También es filósofo asesor y coach en [thelosconsulta.com](http://thelosconsulta.com) desde 2014, y organizador de Diálogos Filosóficos grupales en [piensathelos.wordpress.com](http://piensathelos.wordpress.com) desde 2011.

*Una mirada a la crisis argumental: de la problemática social a su génesis individual*

Hoy en día, la influencia de la argumentación elaborada se ha visto claramente mermada. Si echamos un vistazo a la esfera política, asistiremos atónitos a la emisión de discursos totalmente desconectados de la realidad, proferidos por sujetos que los han memorizado sin comprenderlos, dirigidos a individuos a los que apenas les importa, pues saben que poco o nada pueden confiar en su palabra. Desafección que no se limita a este ámbito, ya que si descendemos del altar político hasta las calles que este ignora, presenciaremos problemas de comunicación en todos los niveles. Aulas pobladas de alumnos que no logran ser tocados por las palabras del docente, parejas que no alcanzan a comprender las peticiones de su cónyuge, ni consiguen siquiera exponer las suyas propias, o individuos que sólo en contadas ocasiones hacen gala de un discurso coherente... Sin ánimo de hacer un listado, los ejemplos abundan. La argumentación, que antaño pretendió ser el vehículo del pensamiento para el abordaje del mundo, ha sido absorbida y anulada por la imagen de este mismo, viéndose reducida a simple fachada. Ya lo achaquemos al triunfo del *espectáculo*, del *simulacro*<sup>2</sup> u otro concepto similar, el hecho es que el número de “cosas que podemos hacer con las palabras”<sup>3</sup> es cada vez menor.

Nos enfrentamos así a una crisis de la práctica argumental, de la eficacia del debate y del calado de los razonamientos que se esfuerzan en lograr una captación aprehensiva de la realidad. Ante tal panorama, mi ponencia se centrará en una primera tentativa de error que nos amenaza; la de considerar que, por manifestarse abiertamente en el plano social, es posible enclavar la génesis de esta problemática únicamente en el ámbito de la comunicación entre individuos. El ser humano es un ser lingüístico, y lo es antes de tener la necesidad de comunicar nada a nadie. A cada segundo, crea y recibe un discurso personal que modela su percepción y actitud. Por ello, es en el diálogo interno que todo individuo mantiene consigo mismo cotidianamente -sea o no de forma consciente-, donde deberemos acudir si pretendemos comprender el carácter subjetivo de la crisis

---

<sup>2</sup> Conceptos que han sido usados para hacer un diagnóstico de la problemática comunicativa social en clave estética, pertenecientes a Guy Debord y Jean Baudrillard, respectivamente.

<sup>3</sup> Como ya planteó John Langshaw Austin.

argumental que nos atenaza. Será ahí también donde deberemos esbozar los primeros intentos de reforma y resolución.

### *El discurso personal como cognición de lo real*

La idea de discurso rebasa con creces las concepciones que la presentan como un tipo de modelo de expresión verbal o escrita. El discurso es también un modo de estar instalado en la realidad, un tipo de inserción en ella. El lenguaje no sólo describe, también construye, define y delimita. De forma constante e ininterrumpida, cada individuo protagoniza la creación y lectura de un discurso interno, personal, desde el que moldea y clasifica la realidad que percibe, prescribiendo así la que está por percibir. Cada una de nuestras interacciones y experiencias se ve filtrada por un entramado de creencias, emociones, juicios, conceptos, ideas... una retícula cuyos nódulos pincelan la propia imagen del mundo. No percibimos simplemente la realidad; nos la relatamos, y ese relato queda impreso, acumulado en nuestro sistema cognitivo, proporcionando la base de todo juicio de valor, sirviendo de referente para la constante interpretación de cuanto nos acontece. Por ello, el debate más originario y radical, del que brotan las dificultades que luego heredará la comunicación abierta con otros individuos, es el que a diario todo individuo mantiene consigo mismo<sup>4</sup>.

Un discurso que nace -y tras su despliegue se plasma- en la *filosofía personal*, en el compendio vivencial que configura cada cosmovisión individual<sup>5</sup>. Creencias, valores y juicios que, por muy propios que sean, ni son transparentes, ni resultan accesibles de forma completa, o en todo momento. Que configuren una manera de ver el mundo, los patrones judiciales de la mirada, no implica que estén literalmente ante los ojos. Y es que el discurso personal tiende a bifurcarse en dos líneas no necesariamente paralelas que, siguiendo con esta terminología, podemos denominar *filosofía teórica* y *filosofía operativa*. Por *filosofía teórica* debemos entender el conjunto de creencias, juicios, ideas... que nos resultan explícitos y accesibles; es decir, lo que consideramos que es nuestra manera de pensar consciente, la jerarquía de valores que creemos rige nuestro

---

<sup>4</sup> No quisiera que una apuesta tan férrea por la necesidad del análisis del lenguaje personal pareciera no tener en cuenta las críticas al logocentrismo y fonocentrismo occidental realizadas por filósofos de la talla de Antonin Artaud o Jacques Derrida. No sólo no las ignoro, sino que de hecho las comparto. No obstante, la praxis es más exigente que la teoría, y el reto al que nos enfrentamos obliga a tomar dichos planteamientos como alertas ante el error de pretender totalizar unidireccionalmente el lenguaje, pero de ninguna manera como prohibiciones que nos incapaciten para un análisis práctico del mismo.

<sup>5</sup> Me apoyo en esta descripción en la teoría cognitivo-emocional de Mónica Cavallé Cruz, así como en su desarrollo sapiencial para la práctica terapéutica del asesoramiento filosófico.

pensamiento y acción. Por su parte, la *filosofía operativa* será aquella que queda plasmada en -y se deduce de- nuestros actos. No es lo que “creemos que creemos” - *filosofía teórica*-, sino lo que verdaderamente creemos en acto, los juicios evaluadores que impulsan nuestros actos y emociones, las reacciones que protagonizamos en cada experiencia, en las que se filtra el auténtico discurso personal. Que sea posible -y necesario- establecer una distinción clara entre lo que “creemos que creemos” y lo que “creemos en acto”, denota por sí misma la influencia del diálogo interno, así como la urgencia de abordarlo a través de una introspección analítica y crítica.

Cada *filosofía personal* representa un complejo entramado de creencias, conceptos, emociones, ideas y juicios, interconectados y apoyados entre sí, cuya armonía y resonancia no puede ser captada de un vistazo. Una red cognitiva que media y filtra todo contacto entre sujeto y mundo. Es por ello que resulta de vital importancia seguir la pista del carácter discursivo de una parte de los procesos cognitivos -o al menos, de la posibilidad de plasmar algunos en un formato silogístico-. Para ello, en lo que sigue trataré de resaltar en qué sentido puede verse afectada nuestra capacidad cognoscitiva por sesgos de tipo lingüístico o argumental.

#### *Los obstáculos del discurso son los obstáculos del pensamiento*

Como decíamos, si el pensamiento es el entorno en el que interaccionan creencias y emociones y, este, en su faceta más pragmática, es traducible lingüísticamente, debería por tanto ser posible analizarlo en clave silogística. Ello ofrece una nueva luz a la comprensión del contacto sujeto-realidad; el proceso de recepción, análisis de lo recibido y creación de una respuesta personal, desde una perspectiva argumental. Y es que en cada uno de nuestros actos intencionales está impresa la conclusión de un argumento previo que lo motivó, cuyas premisas podrían ser falsas, o peor aún, desconocidas<sup>6</sup>. Poniendo en el punto de mira aquello que Aristóteles llamó *entimema*, el silogismo truncado -argumento que posee al menos una premisa omitida-, se nos presenta una posible vía de análisis de creencias erróneas.

Constantemente nos ofrecemos razones que refuerzan las decisiones tomadas, pretendiendo garantizar así la racionalidad y coherencia de nuestra conducta. Sin

---

<sup>6</sup> Sobre esta base fundó Elliot Cohen la *Logic-Based Therapy* (LBT), una reformulación crítica en clave filosófica de la *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) de Albert Ellis, en la que me apoyaré para exponer este punto.

embargo, cualquier idea o juicio sobre nuestro entorno podría estar fundada en una premisa omitida que, por tanto, no estará al alcance de la reflexión más directa. Nociones no cuestionadas, afirmadas en silencio, que podrían ejercer el papel de evidencias indudables. Ejes de referencia capaces de afectar al análisis de los estados de cosas a los que, de forma intencional, se aplican los movimientos emocionales. Lo que en la discusión lógica se tachaba de falaz -sin que ello tuviera más repercusión-, en el plano vital podría tener consecuencias mucho mayores. Entre ellas, la ignorancia de puntos ciegos en nuestro discurso, capaces de falsear la racionalidad de cualquier orientación emocional, limitando la potencia de algunos de nuestros juicios<sup>7</sup>.

Obstáculos del pensamiento, analizables en clave argumental, que precisan ser evaluados de raíz. Y es que no es sólo el discurso, como conjunto general, lo que podría verse afectado; este peligro también acecha a cada uno de sus eslabones, los conceptos e ideas que lo componen, ya que en ellos podría residir el error. En el diálogo interno no existe la sinonimia, ni tampoco hay términos carentes de sentido. Cada una de las palabras que utilizamos para describir experiencias se haya cargada de una significatividad que suele pasarnos desapercibida<sup>8</sup>. No elegimos una palabra porque sí, la escogemos porque debía ser esa y no otra, porque son sus matices los que mejor expresan el contenido que tratamos de cifrar. Por esto, será problemático el menosprecio de cada una de las implicaciones que un término puede tener en un contexto dado. Ignorar el peso de la palabra es condenar al sujeto que la pronuncia al desconocimiento de los recovecos de su discurso personal, de la composición de la imagen y juicio que está presenciando en ese momento.

#### *Del diagnóstico a la terapéutica: claves para la reforma del discurso personal*

Si, como se señaló al principio, cada sujeto posee su propia *filosofía personal*, su particular manera de entender el mundo y juzgar cuanto le acontece, filosófico deberá ser el abordaje que hagamos a la hora de extraer, analizar y reformar cada uno de sus elementos problemáticos. Filosófico no sólo por su objeto, sino también por su método<sup>9</sup>.

---

<sup>7</sup> *Fallacy syndroms*, según Cohen, surgidos en las cadenas argumentales, cuya propuesta de solución abordaré en el último apartado.

<sup>8</sup> Tomo aquí como referencia a Oscar Brenifier y su reformulación contemporánea del modelo socrático -en el que cualquier término utilizado puede ser tomado como reflejo de algún aspecto de la interioridad del sujeto-, rediseñado para ser aplicado tanto a la consulta individual como al taller grupal.

<sup>9</sup> Esta intuición es la que guía la mayoría de metodologías del Asesoramiento, Terapia u Orientación Filosófica. Al no ser el tema que nos concierne, me limitaré a exponer la posibilidad que todo sujeto

Para un correcto diagnóstico de falacias o contradicciones internas será necesario el rebasamiento de los límites de lo concreto, el paso del nudo al panorama completo, tratando de contrastar el discurso con preguntas que lo radicalicen, que lo lleven al extremo, para que sus debilidades latentes acaben por delatarse. Una búsqueda de la verdad -no hay tarea más filosófica-, entendida como la lucha por la coherencia interna del discurso.

Para ello será preciso la creación y despliegue de un diálogo filosófico interno, dirigido por el propio sujeto, con el fin de conocer los pliegues de su cosmovisión. Un proceso de indagación en las concepciones que mantiene sobre sí mismo y sobre la realidad; imágenes que se filtran en cada una de sus palabras. Un primer peligro amenazará el transcurso de esta actividad: la tendencia a interpretar, a juzgar y evaluar. Si la tarea es la de comprobar la supuesta adecuación entre discurso y realidad, esta debe darse en términos analíticos, examinadores, y nunca dejándose guiar por inclinaciones personales. El objetivo es ver más y mejor, no ver lo que uno quiere, u ocultar lo que no se es capaz de asumir. Por ello, es de vital importancia que la reflexión sea ecuánime, libre de toda pretensión previa que no sea la de conseguir un discurso lo más empapado de realidad posible. Clarificar puntos ciegos, de forma imparcial; ese será el único propósito.

Se precisará, por tanto, la extracción y despliegue de toda nuestra *filosofía personal*, una toma de conciencia de la misma a través de la práctica del diálogo racional, con el fin de colocarla a la luz de su propia situación. El discurso interno debe asemejarse lo más posible a un espejo, capaz de reflejar fielmente la realidad; cada una de las contradicciones, falacias y nociones vagas presentes en él serán zonas borrosas incapaces de permitir la refracción de la luz. En el proceso encontraremos creencias surgidas sin razón aparente, mantenidas por el hábito y la falta de análisis, que necesitarán ser re-significadas, re-encuadradas. Transformar una creencia implica tomar lo válido de ella, amputar lo adherido sin motivo, y moldearla hasta que tome la forma de aquello que pretende describir. No es una simple cuestión de palabras. Se trata de toda una reforma cognitiva que repercutirá directamente en la percepción del entorno en que esta se aplique<sup>10</sup>.

---

tiene de ejercer sobre sí mismo un auténtico diálogo socrático, sin que ello implique necesariamente la presencia de un filósofo formado para tal fin.

<sup>10</sup> Esta es la intuición fundamental que rige la práctica de la Programación Neuro-Lingüística (PNL).

Así será posible dar los primeros pasos en la estructura lógica del pensamiento, percatándonos de la existencia de puntos ciegos capaces de operar como condiciones de validez de razonamientos superiores; axiomas para teoremas de uso cotidiano. Premisas que podrían ser desconocidas o, por el contrario, tan presentes que jamás pareció necesario contrastarlas, o rastrear su génesis.

Meta-pensamiento que recuerda al proceso eléntico inaugurado por Sócrates. La *eléntica* era la vía elegida por este filósofo para hacer evidente al interlocutor la rigidez y limitación de su pensamiento. ¿Cómo? Obligándolo a dar razones que respaldasen sus juicios y creencias. Un proceso de refutación cognitiva con el que hacía tambalear los cimientos de aquellas comprensiones que carecieran de base -ausencia de fundamento que no les impedía tener un eco en su conducta-. Deconstrucción eléntica que precedía a la construcción mayéutica, aquella que permitía la germinación a partir de lo no derruido, de lo superviviente al proceso refutador. Una ampliación de perspectivas, de apertura a opciones antes vedadas, posibilitada por un cuestionamiento crítico y regresivo.

Comprender que aquello que tomábamos por un valor fundamental no es más que una idea miope, o que eso que juzgábamos degradante podría no ser más que un acto neutral, son ejemplos de cambios de visión nada fáciles de obtener. Sin embargo, no ser conscientes del papel de estos elementos en la vida diaria es algo que ningún individuo puede permitirse, si lo que pretende es llegar a ejercer un uso libre de su racionalidad. De ahí la importancia de tomar conciencia al respecto.

Para ello deberemos tratar de inocular la semilla de la duda donde antes había certeza; la conciencia de la ignorancia donde anteriormente se pensaba había conocimiento, ya que será esa crítica interna la que permitirá a cualquier individuo mejorar su capacidad de diálogo, tanto consigo mismo como con otros. Exigir explicaciones al pensamiento implica tomar conciencia de su rigidez, devolviendo al sujeto a la perplejidad de la que nace toda reflexión; desestancándola, dinamizándola. Solo así surgen las nuevas ideas necesarias para problematizar de forma efectiva nuestra situación actual. Será el análisis exhaustivo de cada creencia, de su halo y estela, hasta el contacto con sus raíces, lo que permitirá la aparición de un nuevo tipo de escucha, más activa y consciente de sí.

Como se señaló al principio, nos encontramos en un mundo de discursos: discursos culturales, estéticos, políticos, sociales, generacionales... y también internos, donde cada uno de ellos nos envuelve e influencia a su manera. Por su parte, el discurso interno no necesita altares ni altavoces para manifestarse, ya que más que al de la voz, su funcionamiento se asemeja al del ojo, al definir la mirada. Para evitar que la forma más humana de contacto con el mundo se vea afectada por una enajenación propia -por la incapacidad de reconocer el carácter de verdad de cualquier argumento certero-, es fundamental emprender un proyecto de análisis y reforma crítica del discurso. Y no existe mejor punto de partida para esta reconquista de la coherencia que uno mismo.



## Bibliografía y referencias

- ARTAUD A., *El teatro y su doble*, Buenos Aires, Edhasa, 1986.
- AUSTIN, J.L., *Cómo hacer cosas con palabras*, Barcelona, Paidós, 1982.
- BAUDRILLARD J., *Cultura y simulacro*, Barcelona, Kairós, 1978.
- BRENIFIER O., “Desanudar el pensamiento”, *Diotime* 50 (2012).
  - “La realidad de las palabras”, *Texto inédito* (2006).
  - “Filosofar es reconciliarse con las palabras de uno”, *Texto inédito* (2007).
- CAVALLÉ CRUZ M., “Diálogos para una vida filosófica”, en M. Cavallé y J.D. Machado (eds.), *Arte de vivir, arte de pensar. Iniciación al Asesoramiento Filosófico*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2009, pp. 21-80.
- COHEN E., “Philosophical principles of Logic-Based Therapy”, *Practical Philosophy. Journal of the Society for Philosophy in Practice* 6, 1 (2003), 27-36.
- DEBORD G., *La sociedad del espectáculo*, Valencia, Pre-textos, 2008.
- DERRIDA J., *La escritura y la diferencia*, Barcelona, Anthropos, 1989.