

Kontsulta filosofikoaren aldeko apustua egin du Miren Camison Goienetxeak, eta hori zer den, zer aukera zabalitzen dituen eta horra nola ailegatu den kontatu digu elkarrizketa honetan. Donostian jaio zen duela 46 urte. Orain Mexikon bizi da, Veracruzeko hiriburuan, Xalapan, baina Euskal Herrira itzuliko da udan. Etxe-aldaketa betean erantzun ditu, hortaz, GAUR8ren galderak.

Zure bizitzak lotura izan du beti filosofiarekin eta haurtzaroarekin.

Filosofiak, institutuan ikasgai bezala ezagutu nuenetik, leiho handi bat ireki zidan, hor aurkitu nituelako niretzat garrantzitsuak ziren gauzak, lehenengo nire buruari eta gero munduari zentzua aurkitzea. Horregatik ikasi nuen Filosofia. Baina unibertsitatean hain teorikoa zen dena, ezen nire interes hori, oso barnekoa, jaisten joan baitzen.

Horrekin batera, beti izan dut interesa haurtzaroarekin. Niretzat haurtzaroa da nola sortzen den gure izatea bizitzaren hasieratik, haurdunalditik edo lehenagotik. Filosofia bukatuta, Haur Hezkuntza ikasi nuen, eta hori ikasten ari nintzela, Haur Filosofia aurkitu nuen. Haurtzaroa eta filosofia batu nituenean hasierako zentzua berreskuratu nuen. Pixkanaka praktika filosofikoen modalitateetan murgiltzen hasi nintzen.

Aldi berean, ama izan nintzen, haur prebentzio eta errespetuzko haziera ikasi nuen, Esnearen Ligarekin edoskitze monitore izan nintzen, eta haurdunaldiko eta O-

4 urte arteko haziera taldeetan lan egin nuen. Ordurako barenuen laguntza-harremanetarako bokazioa. Dena joan zen kiribiltzen modu koherentean.

Guraso eskolak etorri ziren.

Haur prebentzioaren eta filosofiareneko fusio bat eginen hasi nintzen modu natural batean. Filosofia erabiltzen hasi nintzen laguntza taldeetan ere. Taldeetan oso ondo maneiatzen nintzen, baina banakako kontsulta bat eskatzen zidatenean beste norbaitengana bideratzen nuen, kontsulta filosofikoa aurkitu nuen arte.

Nola definituko zenuke kontsulta filosofikoa?

Esango nuke autoezagutza prozesu oso sakona dela: nor naiz? Zer naiz? Zeintzuk dira bizitzaren azken helburuak? Zeintzuk dira nire balioak? Zergatik? Nork bere burua ezagutzea da asmoa, sinesmen eta judizio asko ditugulako, emozio mugatuetara eramaten gaituzten pentsamendu mugatuak, jokabide mugatuak, baita ohiturak ere, beharbada haurtzarotik berrikusi ez ditugunak eta ez ditugutenak jada sostengurik ematen. Kontsulta filosofikoa autoezagutza prozesu bat da, filosofiak beti-beti egin duena: bizitza aztertu bat eramatea. Filosofia oso erradikala da. Platonek Sokratesen ahotan jartzen zuen azterketarik gabeko bizitza batek ez duela bizitzea merezi.

Zeintzuk dira zure maisu-maistrak?

Hazi-Hezi Prebentzio Zentroa eskola handia izan da niretzat, bereziki Ramon Mauduit eta Cristina Aznar. Nire beste bizi maistra Monica Cavalle da. Bere filosofia sapientzialaren es-

«Kontsulta filosofikoetan politena da bakoitza bere barne ahotsa aurkitzen joatea, bere orientabide propioa dena»

MIREN CAMISON GOIENETXEA

FILOSOFO AHOLKULARIA

Kontsulta filosofikoa autoezagutza prozesu bat da, filosofiak beti egin duena: bizitza aztertu bat eramatea. Guretzat, ordea, laguntza modalitate berri bat da.

Maiden IANTZI GOIENETXE

kolako partaide naiz. Askok gustatzen zait bertan egotea, oinarri bera izan arren oso libreak garelako. Zorteko sentitzen naiz, beraz. Eskertzeko asko dut.

Kontsulta filosofikoetan hainbat adar daude. Zuk Cavalleren ikuspegiarekin egiten duzu bat.

Aholkularitza filosofiko sapientziala da. Jakinduria-tradizioetan, mendebaldean eta ekialdean oinarritutako kontsulta filosofikoa. Barnekotasuna eta autoezagutza lantzen du. Guk ‘ontologia’ esaten diogu, baina kontenplazioa ere izan daiteke. Ontologia izatearen zientzia da filosofiarene barruan. Hainbat izen aipatzen da, baina kontzeptu sinonimoak dira ‘kontsulta filosofikoa’, ‘aholkularitza filosofikoa’ edo ‘bide-laguntza filosofikoa’. Laguntza harreman modalitate berri bat da. Filosofo profesional batek kontsultagilearekin batera arakatzen du kontsultagileak dakarren bizitza filosofian.

‘Kontsultagile’ erran duzu, ez paziente.

Ez diogu ‘paziente’ esaten, ez dugulako gaixotasunaren eta osasunaren ikuspegi hori, baizik eta bizitzak dakartzan erronkak hartzen ditugu. Kontsultatzen duen pertsonak bere galdera, kezka eta gatazka existentzialak ekartzen ditu, eta filosofo aholkulariak lagundu egiten dio ikuspegi eta praktika filosofiko batetik argia jartzen edo ulermenean sakontzen berak behar duen prozesu horretan. Gehienetan jendea gatazka edo krisialdi batean etortzen da, baina norbaitek nahi badu autoezagutza ariketa bat egin, gatazkan ez egon arren, egin dezake.

**Norbaitek pentsa dezake egi-
ten duzuen abstraktua dela,
baina eguneroko gauzak jo-
rratzen dituzue.**

Bi filosofia mota daudela esan dezakegu: bata, abstraktu edo espekulatibo bihurtu dena, eta bestea, beti bizitzari lotuta egon dena. Praktika filosofikoen mugimenduan, filoso-fiak jatorrian zuen funtzioa berreskuratzen ari gara. Grezian eta Erroman filosofia bizi-tzaren arte bat zen. Orientabi-de eta gida bat, gure bizitza ongizate handiagoarekin bizi-tzeko. Baina, Erdi Aroan, filo-sofiaren alderdi praktikoa edo esperientziala –hau da, norbe-re burua ezagutzeko eta eral-datzeko gaitasuna– ia ahaztu-ta gelditu zen eta alderdi teorikoak hartu zuen indarra, batez ere mendebaldeko kul-turan. Horregatik gelditu zai-gu buruan filosofia gutxi ba-tzuentzako ulermen mota bat dela, oso zaila. Nahiz eta uste orokortu hori gelditu den gi-zartean, garai guztietan man-tendu da beti alderdi prakti-koa edo jakinduriarekin lotutakoa, orain arte baztertu-ta egon den arren. Orain, prak-tika filosofiko hauetan, filoso-fiaren alderdi hori gurera ekartzen ari gara. Hortaz, kon-tsulta filosofikoa ez da impro-bisazioa, baizik eta 2.500 urte dituen orientabide eta lagun-tza-harreman bat. Psikologia, psikiatria eta psikoterapiak filo-sofiaren barruan zeuden, duela 200 urte independizatu ziren arte.

**Guretzat praktika filosofi-
koak gauza berria dira.**

Oso, Euskal Herrian, eta oro har. Praktika filosofikoen ba-rruan dauzkagu haur eta gazte filosofia, kontsulta filosofikoa eta elkarrizketa filosofikoak helduentzako espazioetan.

IBILBIDEA

Filosofia eta haurtzaroa etengabe egon dira donostiarraren jakin-minean. Biak batu zituen Haur Filosofiaren bidez, eta pixkanaka praktika filosofikoen modalitateetan murgiltzen hasi zen. Gaur egun, banakako zein taldekako aholkularitza filosofikoan aritzen da, beti izan duen laguntza-harremanetarako bokazioagatik eta, zehazki, dimentsio filosofikotik gizakia sakonago ulertzeko jakin-minagatik.



Argazkiak: Sergio PANIAGUA

Duela 40-50 urtetik, filosofo profesional asko, Europako hainbat lekutan eta Ipar Amerikan, jatorrizko filosofiaren zentzua berreskuratzen ari gara. Eta gizakion dimentsio bat denez, esparru akademikotik harago zabaltzea da filosofoon nahia, gure bizitzan eta gure baitan, eraldaketa eta transformazio sakonerako duen gaitasuna esperimenta dezagun berriro ere.

Aurrez aurre eta on line ematen dituzu kontsultak. Nola-koak dira?

Ordubete irauten dute eta astero, hamabostero edo hilabetero egiten dira. Monica Cava-lleren eskolako filosofoontzat, kontsultatzaileak autonomia du hainbat gauza erabakitze-ko; adibidez, noiz hasi, zein maiztasunez egin eta noiz utzi. Pertsonak berezko jakin-duria du bere autoezagutza prozesuan eta laguntzen dio-gu barneko ahots hori entzu-ten eta horrekin konektatzen.

Datorren pertsonaren filoso-fia ikertzen dugu, denok dau-kagulako bizitza filosofia bat, helduagoa edo ez, kontzien-teagoa edo ez. Ez zaigu asko inporta filosofia teorikoa, gure bizi filosofia orain eta hemen nola lan egiten ari den iker-tzen dugu: egiten duguna, egi-teari uzten dioguna, aukera-tzen duguna, aukeratzen ez duguna, gure emozioak eta ekintzak. Horren guztiaren atzean dauden ikusmoldeak aztertzen ditugu, batzuetan zaharkituak gelditu baitzaizki-gu, eta horregatik ez gara on-do sentitzen, ez daudelako eguneratuak. Baldintzapen zaharrek ez digute aske izaten uzten. Ulermenean sakontzen dugunean, eraldaketak modu naturalean gertatzen dira. Guk ez dugu terapiarik egiten, tera-



pia gaixotasunen edo desore-ken tratamendu bezala uler-tzen badugu, baina Greziako etimologiara bagoaz, bai, tera-pia egiten dugu: zaintzea, arta-tzea, zerbitzura jartzea, zer-bait arintzea, baina ulermena landu dugulako, ez zerbait sendatu nahi dugulako. Uler-men sakona eta argia jartzen duzunean gatazka edo nahas-mendu batean, ondorioa da terapeutikoa dela filosofia. Ondorio natural bat da, ikus-ten duzunean benetan dena eta ez dena. Hainbat sinesmen eta emozio mugatu ditugu, eta pertsonak berak ikusten due-nean judizio mugatu horiek ez diotela balio, ulermen berriak sortzen dira.

Zer metodo baliatzen dituzu?

Bi aipatuko dizkizut. Badugu elentika edo ezeztatzearen ar-tea. Gure judizio asko ez dira logikoak, ez digute balio, eta horiek ezeztatzen joaten gara, galderen bidez. Elkarrizketa fi-losofikoak galderak eta eran-tzunak ditu. Ongi galdetzen dugunean, datorren pertsonak bere benetako erantzuna aur-kituko du, bere biografiari eta izateari lotua. Konfiantza osoa dugu pertsona horrek bar-nean jakinduria hori daukala, batzuetan deskonektatu arren.

«Ez zaigu asko inporta filosofia teorikoa, gure bizi filosofia orain eta hemen nola lan egiten ari den ikertzen dugu: egiten duguna, egiteari uzten dioguna, aukeratzen duguna, aukeratzen ez duguna, gure emozioak eta ekintzak»

Horren bidez, faltsua dena fal-tsu bezala ikusiko du norbe-rak, baina modu sentitu ba-tean. Filosofia ez da mugatzen psikologiara eta kogniziora, izatea oso konplexua dela ikusten du. Alderdi bat du so-matikoa, gorputzarena; beste alderdi bat, psikearena, pen-tsamendu eta emozioena, eta beste bat, ontologikoa, kon-tenplazioarena edo ‘ni’ sako-narena. Horiek guztiak lan-tzen ditugu.

Beste metodo bat, oso inpor-tantea, Sokratesen maieutika da. ‘Maieutikos’ hitzak erdi-tzean laguntzea esan nahi du. Sokratesen ama emagina zen, eta Sokratesek esaten zuen amak umeak ekartzen zituela mundura eta berak, elkarriz-keta bidez, jendeak zituen ideiak azaleratzen zituela. Be-rak esaten zuen, eta horixe da ikusmolde sapientzialak be-rreskuratzen duena, pertsona batek sakonean dakiena oroi-tzea eta kontziente egitea dela maieutikaren metodologia. Barneko jakinduria bat du da-torren pertsonak, baina ez da-ki hori duenik.

Eta nola konektatzen duzu pertsonarekin?

Lehen pausoa entzutea da, en-tzute sakona, kontsultagilea-

ren barnekotasuna entzuten ari garelako. Ez dago judizio-rik, ulermena lantzen dugu.

Ia hiru urte daramatzazu kontsulta filosofikoak egiten. Zein emaitza sumatu dituzu?

Kasu bakoitza mundu bat da. Zer egon daitekeen komu-nean? Kontsultatzen duen pertsona bakoitzak topo egi-ten duela benetakoagoa den izate batekin. Askotan, dakar-tzagun baldintzapen horiekin, ez gara gu geu izaten, gure as-katasuna eta espontaneotasu-na mugatzen dituzten rolak izan ditzakegu, aztertu gabeko baldintzapenak, ohiturak, pen-tsamenduak, jokabideak... Ho-ri guztia desegiten hasten de-nean eta ikusten dugunean faltsua faltsu bezala, eta aurki-tzen duenean bakoitzak bere barne egia, filosofiak harrema-na baitu egiaren bilaketarekin, nabaritzen dut, oro har, batek konexio eta lasaitasun handia-goia duela bere buruarekin. Bihozberagoa da, sakonago ulertzen du zer gertatu zaion. Ulertzen eta onartzen ditugu-nean hainbat bizipen, jokaera, pentsamendu edo emozio, ba-keak egiten hasten gara gure buruarekin, besteekin eta munduarekin. Autentikoa-goak izaten gara. Pertsonaia edo baldintzapen horietan egon ordez, gure burua modu gardenagoan ikusten dugu. Niretzat politena da bukaeran bakoitza bere barne ahotsa aurkitzen joatea, bere orienta-bide propioa dena. Estoizis-moan ahots edo gida horrek ‘hegemonikon’ izena zeukan.

Estoikoak aipatu dituzu. Zein dira zure iturri filosofikoak?

Kontsulta filosofiko sapien-tzialean, Epiktetoren ideia zentral batzuk erabiltzen ditu-gu. Autoezagutza eta barneko-

tasunarekin konektatze hori, filosofian, etikaren adarrak lantzen zuen antzinako Grezian eta Erroman. Epikteto eta Marko Aurelio inspirazio iturri ditut. Bi autore horiek oso garaiak dira. Ia erronka berak dira ordukoak eta gaur egungoak. Niretzat erreferentzia izan dira beti antzinako Greziako eta Erromako filosofoak, oro har; behin eta berriro itzultzen naiz iturri horretara.

Taoismoaren, hinduismoaren eta budismoaren autore klasiko eta modernoak ere erabiltzen ditut. Adibidez, dolua ateratzen denean, budismoaren ez-iraunkortasuna, nola egokitu aldatetara, gauzak, pertsonak, gu geu eta bizitza ez aldatzera atxikitzen gara eta. Batzuetan, zinikoen eta eszeptikoen ideia batzuk ekartzen ditut; gehiagotan, estoikoen eta epikurotarren gogoetak. Platon eta Aristoteles hainbat erreferentzia ere bai. Guztiaren oinarria Sokratesen metodologia da. Belau-naldiz belaunaldi, filosofo denek onartu dute beren jatorrizko maisu bezala, baita Aristoteles eta Platon ere.

Nire kasuan, modu autodiktan ikertu eta ikasten ditut psikologiaren hainbat adar: alderdi sistemikoa, Bert Hellinger, Gestalt, Viktor Frankl eta Ken Wilber, besteak beste; eta psikoanalisi, reichiar psikoterapian oinarrituta, prestakuntza formal gisa.

Argitzearren, kontsulta filosofikoak ez ditu patologiak artatzen. Adibidez, eskizofrenia edo bipolaritatea.

Ez gara alderdi klinikoa sartzen. Antsietatea duen jendea artatu izan dut, medikazioarekin dagoena. Jendea orekatua dagoenean, osagarri bat izan daiteke alderdi filosofikoa. Ba-

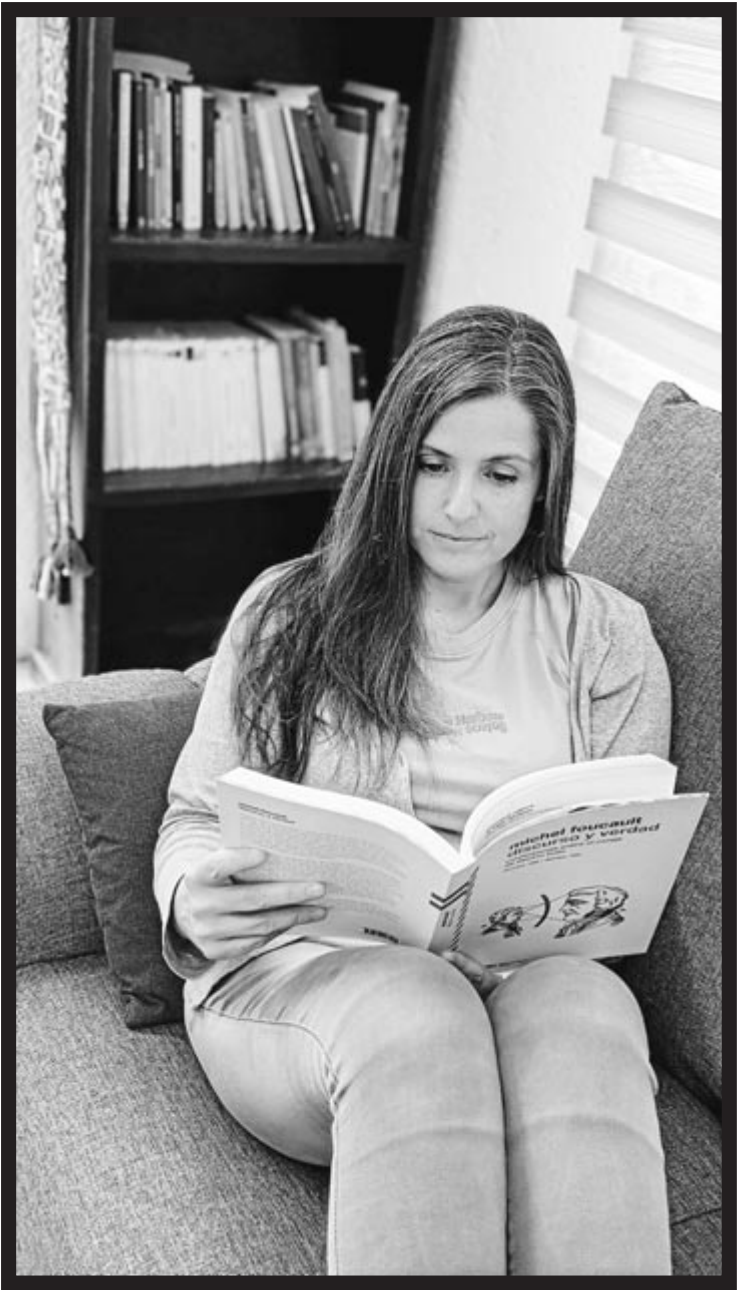
tzuetan, psikoterapian erantzunak aurkitu ez dituzten pertsonak etortzen dira kontsulta filosofikora. Psikologian egin duten ibilbideak lagundu egin die puntu bateraino, baina autoezagutza prozesu horretan psikologikoak ez diren puntu asko daude; filosofikoak eta existentzialak dira, eta horregatik etortzen dira kontsulta filosofikora.

Familia-konstelazioekin ere lan egiten duzu?

Jakin-min handia dut psikologian, psikoterapian eta konstelazioetan, eta modu autodiktan ikertzen ditut aspalditik. Zehazki, psikoterapia reichiar-ean prestakuntza daukat. Filosofo aholkularia naizen aldetik, psikologiaren eta psikoterapien nozioak izatea aberasgarria dela deritzot, nahiz eta nire lanabesa esku hartze filosofikoa den. Niretzat, ama gisa, oso aberasgarria izan da Wilhelm Reich, haurtzaroa bere dimentsio sakonenean ulertzeko. Eta begirada sistemikoa edo familia-konstelazioen ulermena osagarri ona dela iruditzen zait, aurkitu dudalako, batzuetan, gertatzen zaigunak zerikusia duela aurreko belaunaldiarekin.

Laguntza-harremanen inguruan beti izan dut jakin-min handia. Haurra nintzenean nire amak Psikologia ikasten zuen, eta nik karrerako liburuak irakurtzen nituen. Hamar urterekin amak eta taldeki-deek ikerketak egiten zituzten nirekin. Ez nuen ulertzen erdia, baina oinarritzko gauza batzuk, bai. Niretzat oso naturala izan da beti, eta sentitu dut filosofia nire etxea dela dimentsio sakonagora joaten delako.

Existentzialismoan hutsune bat dago gaur egun.



«Nerabeentzako eskaerak iristen ari zaizkit. Uste dut izatearen eta identitatearen gaia hain inportantea den garaian kontsulta filosofikoa lagungarri izan daitekeela»

Horregatik iristen da jendea kontsulta filosofikora. Bizitzaren zentzua, zergatik gauden hemen, nora goazen, zer den maitasuna, nola egon lasai aldatetekin, heriotzak, do-luak, zertan sostengatzen diren nire balioak... Ez dago presarik, filosofia ez delako instrumentala: ulermena da ulermenagatik, autoezagutza autoezagutzagatik.

Maiatzean praktika filosofikoaren kongresuan parte hartu zenuen Mexiko DFn. Bertan, hitzaldi tailer bat eman zenuen, eta entzuleen artean Elliot Cohen estatubatuarra zegoen, 80ko hamarkadan

kontsulta filosofikoaren adar baten sortzailea (LBT, Logic-based therapy).

Praktika filosofiko guztiak batu ziren kongresuan. Cohen ezagutzea zoragarria izan zen. Kontsulta filosofikoa logikan oinarritzen du berak. Interesgarria izan zen ikustea zertan bat egiten dugun eta zer ikusten dugun ezberdin. Ezberdintzen gaituen gauzetako bat da kontenplazioaren edo 'ni' sakonaren alderdi hori, eta bat gatz alderdi logikoan edo galderen bidez judizio mugatuak ezeztatzean.

Hitzaldi batean taldeko bide-laguntza filosofikoa konpartitu nuen, gurasoekin eta hezitzaileekin egiten dudana. Berria izan zen haientzat. Beste hitzaldi tailer batean azaldu nuen, elkarrizketa filosofikoan, zer garrantzi daukan entzuteak eta barnekotasunak.

Kongresua oso-oso aberasgarria izan zen. Mexikon nola egituratzen diren praktika filosofikoak berria izan zen niretzat, eta zenbat jende dabilen kontsulta filosofikoa ematen. AEBetako, Kolonbiako, Argentinako, Mexikoko eta Euskal Herriko jendea ginen. Horrek ikuspegi zabala eman zidan.

Aurki Euskal Herrira itzuliko zara. Gutxienetako bat izanen zara hemen kontsulta filosofikoa egiten.

Hala da. Irail-urri aldera kontsulta filosofiko presentziala eskaini nahi dut, on-linekoaz gain. Interesa dutenek filosofiafaktoria.eus webgunean topatuko dute informazioa. Nerabeen gurasoak ari dira nirekin harremanetan jartzen. Kontsulta filosofikoa berez helduentzat da, baina uste dut izatea eta identitatea hain inportantea den garaian lagungarri izan daitekeela.