

El hexaflex-existencial (E-Flex): hacia un asesoramiento filosófico fundamentado en la terapia de aceptación y compromiso

Juan José Macías Morón. Universidad de Burgos (España)

Recibido 20/06/2024 • Aceptado 25/10/2025

ORCID: <<https://orcid.org/0000-0002-3374-7712>>

Resumen

La salud mental constituye hoy uno de los mayores desafíos globales. El sufrimiento psicológico no puede reducirse a una *avería interna*, sino que revela tensiones entre modos de pensar, sentir y habitar el mundo. Este artículo sostiene que muchos problemas psicológicos son, en realidad, dilemas filosóficos encarnados. Frente a una visión individualista del malestar, se propone una lectura existencial y contextual que lo sitúe dentro de las condiciones de vida, los vínculos y las decisiones que configuran cada biografía.

Desde esta base, se plantea un marco integrador entre el asesoramiento filosófico y existencial y la psicología contextual, tomando como referencia la terapia de aceptación y compromiso (ACT). Este puente se materializa en el modelo hexaflex-existencial (E-Flex), que completa la gramática de los seis procesos desde un bagaje filosófico que añade capas a la comprensión del malestar psicológico. Cada proceso se asocia con una dimensión de la existencia material, personal y relacional y permite abordar los dilemas humanos no para resolverlos, sino para habitarlos con lucidez.

Palabras clave: asesoramiento filosófico, existencialismo, terapia de aceptación y compromiso, *daseinsanalyse*, hexaflex-existencial.

Abstract

Existential Hexaflex (E-Flex): towards a philosophical counseling based on acceptance and commitment therapy

Mental health constitutes one of the greatest global challenges today. Psychological suffering cannot be reduced to an internal breakdown, but rather reveals tensions between ways of thinking, feeling, and inhabiting the world. This article argues that many psychological problems are, in fact, embodied philosophical dilemmas. In contrast to an individualistic view of distress, an existential and contextual interpretation is proposed that situates it within the living conditions, relationships, and decisions that shape each life story.

From this basis, an integrative framework is proposed between philosophical and existential counseling and contextual psychology, using Acceptance and Commitment Therapy (ACT) as a reference. This bridge is embodied in the Hexaflex-Existential (E-Flex) model, which completes the grammar of the six processes from a philosophical perspective that adds layers to the understanding of psychological distress. Each process is associated with a dimension of material, personal, and relational existence and allows us to address human dilemmas not to resolve them, but to inhabit them with lucidity.

Key words: Philosophical Counseling, Existentialism, Acceptance and Commitment Therapy, *Daseinsanalyse*, Existential Hexaflex.

El hexaflex-existencial (E-Flex): hacia un asesoramiento filosófico fundamentado en la terapia de aceptación y compromiso

Juan José Macías Morón. Universidad de Burgos (España)

Recibido 20/06/2024 • Aceptado 25/10/2025

ORCID: <<https://orcid.org/0000-0002-3374-7712>>

§ 1. Los problemas psicológicos como dilemas filosóficos

La salud mental supone hoy en día un reto global, el malestar psicológico permanece entre las principales causas de incapacidad (GBD, 2019), crece la demanda con cupos saturados (APA, 2024) y el impacto es mayor en jóvenes con más conductas autolesivas (Kaess *et al.*, 2021). La denominada «puerta giratoria» o reincidencia y migración diagnóstica hace que la prevalencia acumulada casi duplique la puntual (Menzies *et al.*, 2022), en un escenario congestionado por desigualdad, precariedad y aislamiento.

Este artículo sostiene que el síntoma no es una *avería interna*, sino un indicador de «cómo estamos viviendo»: sufrimos en tramas de hábitos, vínculos y posiciones, no en una cápsula aislada. Por eso, el malestar exige una lectura filosófica: ¿qué proyecto de vida se juega aquí?, ¿qué nociones de libertad, responsabilidad y pertenencia están en disputa? Esta mirada desplaza el foco del déficit individual a las condiciones de vida sin negar biología ni técnica, pero sí su monopolio interpretativo. La tradición existencial ayuda a nombrar el desajuste entre lo que somos o queremos ser y el mundo. Laing describe la fractura de uno mismo con el mundo como una pérdida de continuidad del yo en su trama relacional (Laing, 2016: 49). Yalom organiza el campo en dilemas nucleares, mortalidad, libertad, aislamiento, sentido y culpa, que tensan cualquier biografía (Yalom, 2000: 9). Binswanger muestra el estrechamiento del estar en el mundo cuando posibilidades y horizontes se reducen y la vida se empobrece en sus mundos, *Umwelt*, *Eigenwelt* y *Mitwelt* (Binswanger, 1963). Frankl recuerda que incluso en el sufrimiento extremo puede encarnarse una orientación de sentido (Frankl, 2006). En paralelo, Ortega y Gasset define la vida como quehacer

intransferible, tarea que nadie puede vivir por nosotros (Ortega y Gasset, 2007: 44-46), y Unamuno perfila al hombre de carne y hueso atravesado por el sentimiento trágico (Unamuno, 2005: 15-20). Juntos orientan la deliberación y el compromiso, no para negar el dolor, sino para situarlo dentro de un proyecto que se elige y se practica.

En este marco, el asesoramiento filosófico no sustituye a la psicoterapia: la complementa al formular la pregunta rectora (qué vida se quiere vivir; bajo qué valores; qué son los valores; y cuáles eliges realmente tú). La idea es releer el sensor existencial (síntoma) sin patologización desde intervenciones basadas en evidencia como la terapia de aceptación y compromiso (ACT). Si el síntoma es un sensor del estar-en-el-mundo, no basta con protocolos, manuales de autoayuda o aplicaciones; conviene sospechar de lo que advirtió Adorno: «perfeccionar la neurosis mediante técnicas impecables que refinan la alienación» (Adorno, 2005: 43). Trabajaremos por tanto en este artículo, con la gramática de procesos de ACT (aceptación, presencia, valores, acción comprometida, defusión y perspectiva) anclada en la visión existencial de libertad y finitud. No para estetizar el dolor, sino para deliberar sobre lo que importa, ampliar la agencia interpersonal y diseñar prácticas que hagan probable lo valioso.

El *hexaflex-existencial* (E-Flex) opera como puente operativo que traduce dilemas humanos en aprendizajes que mejoran y enriquecen los modos de vivir para sostener proyectos con dignidad. De este modo, cuando alguien «llega con ansiedad», evitamos la falsa dicotomía entre trastorno y conflicto de libertad y cambiamos el punto de partida: de gestionar síntomas a deliberar sobre la vida (Ottens y Hanna, 1998), asumiendo que muchos problemas psicológicos son dilemas filosófico-existenciales que demandan clarificación conceptual, examen de valores y responsabilidad práctica (Yalom, 1980; Binswanger, 1963). La psicoterapia, en este puente, operacionaliza las preguntas en prácticas observables sin reducir lo humano a un catálogo; ACT aporta la base empírica (no una dispensa de ejercicios) y su lectura existencial puede anclarse en diferentes autores relevantes como Aristóteles o Heidegger, que son afines al entrenamiento de los perfiles académicos de la filosofía. Para la filosofía hablar de valores en términos de *eudaimonía* es parsimonioso. Para la psicología hablar de valores, forma parte del acervo profesional. Nutrir este constructo desde la filosofía con la *prhorenis* aristotélica solo puede añadir una capa más a la riqueza y complejidad

humana en el planteamiento terapéutico. Prácticamente todo problema psicológico implica una cuestión filosófica. Las personas no acuden a terapia por sus síntomas, sino por ¿qué me impide el síntoma? Aquí se abre un horizonte en ese rito de paso terapéutico ¿hacia donde quiero dirigir mis pasos en esta vida?

Se irá desgranando el planteamiento del E-Flex para vincular los procesos de ACT a través de la filosofía, de modo que no caigamos ni en el psicologismo estrecho ni en el lirismo inoperante. La idea es sufrir menos donde no hace falta y sufrir mejor donde es inevitable, con brújula de sentido y sin atajos, pero con una metodología rigurosa de base. En suma, buscamos devolver nutrientes filosóficos a una psicología a veces mercantilizada y, a la vez, situar la filosofía bajo un paraguas empírico contrastado: ACT, con más de 1000 ensayos clínicos, es capaz de traducir preguntas filosóficas en procesos de aprendizaje sin perder su raigambre existencial de base (Hayes y King, 2024; Hayes *et al.*, 2006). En este marco, los procesos de ACT operan como gramática común y se reinterpretan filosóficamente sin perder verificabilidad. Por ejemplo, la defusión como reducción del dominio de ciertos juegos de lenguaje (Wittgenstein) sobre la conducta. Así, el asesor filosófico trabaja lenguaje y sentido sin sustituir a la psicoterapia basada en evidencia cuando es necesaria, y la psicoterapia recupera la primacía de la pregunta para no quedar en mero repertorio técnico. El resultado podría ser un lenguaje compartido y auditable, con preguntas claras y procesos definidos, capaz de articular cada caso según sus circunstancias y capas existenciales, que reúna los estándares profesionales explícitos que eviten el dogmatismo y la colonización clínica del asesoramiento (Raabe, 2002).

§ 2. El asesoramiento filosófico y existencial

El asesoramiento filosófico se presenta como una indagación aplicada que, mediante la clarificación de conceptos, análisis de argumentos, explicitación de supuestos y deliberación práctica, ayuda a personas y organizaciones a pensar y decidir mejor sobre cuestiones de vida sin diagnóstico clínico ni protocolos terapéuticos estandarizados; su campo propio son problemas de sentido, conflictos de valores, incertidumbre y confusiones existenciales que desbordan la medicina y la psicoterapia en sentido estricto (Rosner, 2004). Sus raíces históricas remiten a la tradición terapéutica helenística y estoica, la filosofía como arte de curar el alma, y a la

máxima socrática de examinar la vida, hoy reactivadas como praxis profesional (Long y Sedley, 1987; Nneji, 2013). Su institucionalización contemporánea arranca con la *Philosophische Praxis* de Achenbach y se ha difundido a través de metodologías como el proceso PEACE de Marinoff y propuestas afines (Achenbach, 1984; Marinoff, 1999; Walsh, 2005). En términos de alcance y límites, no atiende determinadas problemáticas como la psicosis ni cuadros que requieren pruebas diagnósticas o farmacoterapia; más bien acompaña a personas en rangos subclínicos pero con desgarros de sentido, dilemas prácticos o crisis vitales, donde el diálogo filosófico opera como dispositivo de esclarecimiento y reordenación de fines (Schuster, 1991; Nneji, 2013). En el contexto actual, protocolización, rapidez asistencial y mercado de intervenciones, la práctica filosófica complementa a la psicoterapia al devolver horizonte, criterios y rigor argumentativo, y reclama formación específica, códigos de conducta y currículos que garanticen estándares profesionales y eviten el dogmatismo o la colonización clínica de su ámbito (UNESCO, 2007; Raabe, 2002).

En clave genealógica, la raíz del asesoramiento es socrática y su configuración contemporánea se inaugura con Achenbach. En 1981 funda el primer gabinete moderno y en 1982 funda la Sociedad Alemana de Práctica Filosófica (Achenbach, 1984; Achenbach y Macho, 1985). Achenbach define la práctica no como terapia, aunque reconoce efectos terapéuticos indirectos. Su expansión y primeros criterios profesionales fueron descritos por Schuster (1991, 1999). El modo de trabajo es un diálogo más allá del método, comunicación sincera, centralidad del encuentro, *Auslegen* o coelucidación que estimula al consultante a explicarse con precisión y apertura a lo novedoso que evita soluciones rígidas (Achenbach, 1984). Esta actitud se afina con la tradición Yo-Tú de Martin Buber, donde el cambio depende del encuentro genuino que salta por delante para devolver al otro su cuidado y su libertad, más que de la aplicación de técnicas (Buber, 1995).

Sobre este sustrato, el asesoramiento filosófico converge con la psicoterapia existencial desde hace décadas (Morf, 1998), aunque con desarrollo fragmentario. Desde aquí, proponemos un puente operativo con la psicología de procesos, un lenguaje base común donde la filosofía aporte clarificación y horizonte, y la psicología garantice rigurosidad metodológica. Así, tomamos la tradición existencial (Binswanger, 1958; Frankl, 2006; Yalom, 1980) y los avances de la ciencia conductual

contextual para situar en el centro los universales del vivir: muerte, libertad, aislamiento, sentido, para integrarlos mediante ACT en procesos observables y medibles dentro de un hexaflex existencial.

Finalmente, el asesoramiento existencial puede entenderse como el pegamento entre tradición filosófica y psicología si seguimos el hilo que une la *Daseinsanalyse* de Ludwig Binswanger con los ensayos tempranos de Michel Foucault. Binswanger trasladó a clínica el giro fenomenológico existencial. El sufrimiento no como avería interna, sino como modos de estar en el mundo organizados en tres ámbitos: *Umwelt*, entorno material temporal; *Eigenwelt*, mundo propio, finitud, culpa, miedo, narrativas; y *Mitwelt*, con otros, pertenencia, reconocimiento, cuidado (Binswanger, 1963). Ambos autores defienden una comprensión del malestar que exige situarlo en formas de vida y prácticas, abriendo un nexo explícito entre fenomenología, psicopatología y crítica de las categorías médicas (Foucault, 1988, 2013, 2016). Sobre este sustrato, la práctica filosófica aporta nutrientes, preguntas, criterios, horizonte de sentido, mientras la psicología añade método y medida para hacer probable aquello que declaramos valioso.

§ 3. Existencialismo como campamento base para el asesoramiento

El existencialismo puede entenderse como el campamento base común donde confluyen el asesoramiento filosófico y el asesoramiento existencial. Lejos de ser una escuela monolítica, constituye una constelación de perspectivas que, tras la coyuntura existencial del siglo veinte, articuló preguntas radicales sobre nihilismo, libertad, autenticidad, responsabilidad y sentido (Aho, 2023). Sus raíces se hunden en Kierkegaard y Nietzsche, en Husserl, Heidegger y Jaspers, y en el ámbito hispánico en Ortega y Gasset y Unamuno. Su despliegue público llegó con Sartre y de Beauvoir y resonó en Camus, Merleau-Ponty y Marcel, así como en la literatura de Dostoyevski y Kafka. Esa constelación se volvió una atmósfera estética. En el cine, el duelo con la finitud y el absurdo atraviesa a Bergman, el tablero de ajedrez con la Muerte en *Det sjunde inseglet* (1957), la alienación moderna de Antonioni, *L'avventura* (1960) y *La notte* (1961), las fracturas del yo en Godard, *Vivre sa vie* (1962), la ética de la acción en Kurosawa. En las artes plásticas, el grito silencioso de Munch, la torsión del cuerpo en Giacometti, los vacíos urbanos de Hopper o los periodos de Picasso funcionan como

cartografías del desamparo y la búsqueda de forma en un mundo sin garantías. Incluso cuando adopta el tono ensayístico, de *El mito de Sísifo* a *La náusea*, el existencialismo insiste en lo mismo. No hay esencia entregada de antemano, hay proyectos, decisiones y estilos de vida que se esculpen a golpe de elección y responsabilidad (Camus, 2013; Sartre, 2001). En suma, más que doctrina, es un clima de interrogación que rezuma filosofía, literatura, cine y arte, y que sigue ofreciendo un léxico compartido para pensar la intemperie contemporánea sin renunciar a la agencia.

Desde esta base, la convergencia entre ambos asesoramientos se hace plausible. El filosófico aporta el marco reflexivo para examinar las creencias, valores y dilemas que estructuran la existencia. El existencial, a su vez, ofrece el espacio relacional y fenomenológico donde esos dilemas pueden vivirse, reformularse y traducirse en acción. Así, el malestar psíquico deja de interpretarse como disfunción interna y pasa a ser síntoma existencial, un signo de estar en el mundo que emerge en ciertas situaciones, modos de vivir y horizontes socioculturales (Bueno-Gómez, 2017; Timimi, 2014). Muchos llamados problemas psicológicos son, antes que eso, dilemas filosóficos encarnados, sentido y vacío, libertad y responsabilidad, culpa y perdón, aislamiento y pertenencia, finitud y miedo (Laing, 1960; Yalom, 1980). La diferencia entre un *dilema* y un *problema* es crucial. Los problemas se resuelven, los dilemas se habitan.

De este mosaico existencial pueden destilarse seis vectores clínicamente fértiles que no sustituyen la clínica, sino que la orientan y afinan al ofrecer un léxico para formular dilemas y traducirlos en procesos modificables.

- 1º. La Modernidad, al perder un marco trascendente, deja como huella ansiedad, alienación, tedio y sinsentido: nihilismo. Es el diagnóstico que Nietzsche formula con la muerte de Dios y que el existencialismo asume como punto de partida para la pregunta por el sentido.
- 2º. El eje compromiso y distancia. La existencia se comprende en primera persona y en situación, no desde una vista de Dios, desplazando la objetividad desencarnada hacia la vida vivida, tal como subraya la fenomenología y, con especial claridad, Merleau-Ponty.
- 3º. La existencia precede a la esencia. No somos una naturaleza fijada, sino un proyecto en marcha, Heidegger y formulación de Sartre, que se hace a través de elecciones situadas.

- 4º. La libertad entendida no como omnipotencia, sino como responsabilidad para dar forma y sentido a la facticidad mediante opciones encarnadas y sostenidas en el tiempo.
- 5º. La autenticidad como ruptura de la inercia del ser para habitar una propiedad de sí flexible. Resolución ante la finitud, Heidegger, y ética de la autoría situada, de Beauvoir.
- 6º. La ética sin tablas absolutas, pero con la exigencia de asumir la propia libertad y favorecer la de los otros, reconocimiento, reciprocidad y ser con, en la línea de Beauvoir y Buber. Esta destilación, coherente con la síntesis canónica del campo, ofrece un armazón que ancla la formulación clínica en los universales del vivir y a la vez preserva su profundidad filosófica (Aho, 2023).

En este terreno, finitud y angustia dejan de ser patologías y se vuelven brújulas. La *Angst* kierkegaardiana nombra la inquietud de tener que elegirse sin garantías (Kierkegaard, 2006). Las situaciones límite jaspersianas —pérdida, muerte, culpa— rompen automatismos y despejan lo esencial (Jaspers, 1956). Frankl muestra que, aun despojados, queda la actitud (Frankl, 2006). Camus invita a habitar el absurdo sin negarlo (Camus, 1981). Marquard formula una felicidad en la infelicidad, apertura a la contingencia sin cinismo (Marquard, 2006). En clínica, no se suprime la ansiedad, se alfabetiza, distinguir miedo de ansiedad, anclarla en valores y practicar exposiciones existenciales, cartas no enviadas, visitar lugares significativos, contemplar la biografía bajo la luz de la finitud, con sensibilidad cultural. La autenticidad no es heroicidad permanente ni capricho, es propiedad de sí con disposición a revisar lo elegido a la luz de la experiencia (Heidegger, 1962). Con de Beauvoir, aceptar la ambigüedad humana, ni pura facticidad ni pura trascendencia, implica actuar asumiendo riesgos sin garantías y responder por las consecuencias (Beauvoir, 2015). Con Buber, el cuidado auténtico no suplanta al otro. Salta por delante para devolverle su cuidado y su libertad. Mi libertad está entrelazada con la tuya. No hay autorrealización contra los otros (Buber, 1995). Esta ética relacional se traduce en una postura terapéutica de apoyo a la autonomía. No hacer por, sino crear condiciones para que el otro pueda hacer y elegir.

Sobre valores, evitamos tanto el relativismo —cada quien su verdad— como el reduccionismo —valores igual a lista—. Los entendemos como orientaciones

encarnadas de un proyecto que se va desocultando, *aletheia*, en el trato con el mundo. No catálogos, sino direcciones vividas que se ponen a prueba en el tiempo. Criterio operativo de autenticidad (Beauvoir, 2015). Un valor merece sostenerse si, al encarnarlo, ensancha la vida propia y deja espacio a la de los demás. El trabajo clínico, compatibilista en sentido humeano, consiste en discernir qué merece sostenerse y qué dejar caer, y entrenar fidelidad a esa dirección mediante intervenciones coordinadas en *Umwelt*, ajustes de contingencias, diseño de hábitos, economías del esfuerzo, *Eigenwelt*, defusión de reglas rígidas, aceptación entrenada, compasión como corrección funcional, y *Mitwelt*, acuerdos, límites, reconocimiento y cooperación. Así, la libertad no se declara. Se hace probable modificando circunstancias y repertorios para que la persona pueda hacer lo que quiere hacer de manera responsable en su situación.

En este sentido, el existencialismo ofrece el territorio común donde el pensamiento filosófico se hace método clínico y el acompañamiento clínico recupera su dimensión filosófica. El asesoramiento filosófico ilumina la estructura de las preguntas que el ser humano se formula. El existencial, en cambio, acompaña a vivir con ellas sin pretensión de cierre. Esta dialéctica, entre deliberar y habitar, entre pensar y existir, abre el espacio para un marco integrador, donde el asesoramiento filosófico funciona como marco inicial de clarificación y el existencial como dispositivo de encarnación práctica. Desde ahí, este artículo propone una metodología basada en la evidencia que une ambos planos a través de la psicología contextual, especialmente del paradigma de ACT, para deliberar y actuar ante dilemas que no se curan, sino que se transitan con lucidez.

§ 4. Convergencia entre el asesoramiento filosófico y el existencial

Ambas tradiciones, la filosófica y la existencial, pueden converger cuando entendemos el malestar no como disfunción interna, sino como una tensión entre modos de pensar, sentir y habitar el mundo. El sufrimiento psíquico, en esta lectura, actúa como un síntoma existencial, un signo que revela un modo de estar que se ha vuelto estrecho, desconectado o incoherente con los propios valores y horizontes vitales. Muchos llamados trastornos o problemas psicológicos son, antes que eso,

dilemas filosóficos encarnados, la búsqueda de sentido frente al vacío, la oscilación entre libertad y responsabilidad, la culpa que acompaña al perdón, el aislamiento que anhela pertenencia o la conciencia finita que despierta el miedo (Laing, 1960; Yalom, 1980). Mientras el asesoramiento filosófico aporta el marco reflexivo para clarificar creencias, valores y supuestos, el existencial ofrece el espacio vivencial donde esas clarificaciones se experimentan y se transforman en modos de vivir. En esta confluencia, el artículo propone situar el asesoramiento filosófico como puente inicial de comprensión y, desde ahí, desarrollar una arquitectura existencial que pueda traducirse en procedimientos empíricos, inspirados en la psicología contextual y especialmente en el paradigma de ACT, para deliberar y actuar ante dilemas que no se resuelven, sino que se habitan con lucidez.

En una revisión de la literatura sobre ese puente existencial hacia la psicoterapia, podemos encontrar a diferentes autores que han propuesto un extenso corpus (Ciarrochi *et al.*, 2022; García Montes y Pérez Álvarez, 2010; Heidenreich *et al.*, 2021; Macías *et al.*, 2025; Menzies y Menzies, 2024; Ramsey Wade, 2015; Sabucedo, 2021; van Deurzen, 2010; van Deurzen y Craig, 2019; Vos, 2023; Hayes *et al.*, 2019). La formación en conciencia fenomenológica se asocia además a mayor eficacia clínica (Grober *et al.*, 2016). En el ámbito hispanohablante, Ortega ofrece un anclaje fértil para leer ACT existencialmente, valores y compromiso como vocación practicada, aceptación como esfuerzo ante la circunstancia, sin perder la columna vertebral conductual (Ortega y Gasset, 2007; García Haro, 2022). Para investigación y formación, proponemos criterios de competencia, argumentación, clarificación conceptual, deliberación práctica, y métricas compatibles con la ciencia, flexibilidad psicológica, coherencia valores conducta, compromiso sostenido, donde el E-Flex funcione como estructura de referencia para estudios de proceso y resultado y para currículos integrados (Gloster *et al.*, 2020; Hayes *et al.*, 2019).

§ 5. De la Daseinsanalyse al hexaflex

Entre el determinismo duro («eres así porque tus condiciones te hicieron así») y la fantasía libertaria («puedes ser lo que quieras si quieres lo suficiente») hay una vía clínica más honesta: modificar las condiciones que mantienen el estancamiento para que otras formas de vida se vuelvan posibles. Sartre lo formula así: no importa solo lo

que han hecho de nosotros, sino lo que hacemos con lo que han hecho de nosotros (Sartre, 2005: 25). Hume recuerda que la libertad no es magia sino situación: somos libres cuando, dadas ciertas condiciones, podemos hacer lo que queremos hacer; siempre encarnada, nunca abstracta (Hume, 2007: 69). Berlin distingue entre libertad negativa (que no te bloqueen) y positiva (poder realmente llevar a cabo tu proyecto), advirtiendo que la segunda, si se vuelve tutela, puede volverse control (Berlin, 2017). En clínica esto significa algo muy concreto: no vendemos «libertad» como eslogan motivacional, sino que trabajamos para negociar condiciones de posibilidad aquí y ahora, en términos de contingencias, recursos, vínculos, ritmos y marcos de sentido.

Ese trabajo empieza antes de aplicar técnica. Requiere una ciencia previa en sentido heideggeriano (Gilabert: 2015). Esto pasa por describir cómo está siendo el estar-en-el-mundo de esa persona, su tiempo vivido (urgencia, parálisis, cuenta atrás), su espacio (apertura o encierro), y su estar-con-otros (amparo o soledad). Esta cartografía existencial evita reducir el sufrimiento a un «fallo interno» y define el terreno clínico real. La lectura foucaultiana de la *Daseinsanalyse* de Binswanger entiende el malestar como modificación del ser-en-el-mundo, un colapso de posibilidades habitables, visible en casos como el que se expone en este artículo. Vivir bien implica un diseño de mundo (*Weltentwurf*): la forma en que alguien configura y habita sus posibilidades. Cuando ese diseño se empobrece, la vida se reduce a reflejos defensivos; cuando se enriquece, aparece margen para sostener dolor sin perder proyecto. Binswanger organiza esto en tres ámbitos: *Umwelt* (cuerpo y entorno material), *Eigenwelt* (mundo propio: finitud, culpa, narrativa de sí) y *Mitwelt* (mundo con otros: pertenencia, reconocimiento, amor) (Foucault, 2022: 23).

El E-Flex articula esa cartografía existencial con el hexaflex conductual de ACT. ACT aporta procesos entrenables y medibles (valores, acción comprometida, aceptación, defusión, *self* como contexto, contacto con el presente); la fenomenología aporta horizonte y dirección ética. El resultado es un hexaflex existencial: una matriz de intervención sobre cómo alguien está en el mundo, diseñada para reabrir posibilidades vitales y, cuando procede, pasar al asesoramiento filosófico sin salto místico ni paternalismo (Foucault, 2022). A continuación se describen los tres mundos, su significado clínico, los procesos de ACT que los articulan y ejemplos de intervenciones y métricas de evaluación.

Umwelt (entorno). Dimensión material y temporal: lugares, objetos, ritmos, horarios, demandas y recursos que configuran un tejido de contingencias, señales, costes, recompensas, obstáculos y que organizan hábitos, evitaciones y oportunidades de acción valiosa. Como nexo dentro de la metodología que incluye ACT, se integra con el análisis funcional, el diseño de hábitos, control de estímulos, exposición situacional, contingencias de reforzamiento, intenciones de implementación y compromisos ambientales. Se puede implementar la evaluación mediante acciones concretas y medibles.

Eigenwelt (mundo propio). Dimensión intrapersonal donde se configuran finitud, afectos, sensaciones, narrativas identitarias y reglas verbales que modulan la conducta. Los procesos diana desde ACT, serían la aceptación, defusión, presencia y yo como contexto. Dentro de las intervenciones contamos con la exposición interoceptiva y simbólica orientada por valores, técnicas de defusión, prácticas breves de atención al momento presente y experimentos que hagan que la persona se haga más sensible a su propia experiencia. Se puede evaluar la consecución de la mejoría en este campo mediante la latencia y frecuencia de acercamientos, variabilidad conductual y reducción de rumiación.

Mitwelt (con otros). Este es un punto importante dado el creciente individualismo y aislamiento. Es una dimensión interpersonal de pertenencia, reconocimiento, conflicto y cuidado en redes reales. Los puntos clave desde ACT aquí, son los valores, la acción comprometida, la presencia y defusión ante amenaza social. Se puede trabajar la clarificación de valores, desde el análisis funcional, ensayos de conversaciones difíciles, acuerdos con contingencias naturales, reforzamiento diferencial y microhábitos de conexión. En cuanto a la evaluación, se pueden implementar métricas simples, como peticiones de ayuda emitidas o aceptadas, límites formulados y respetados, *ratio* de cooperación, tiempo de conexión intencional y episodios de reparación.

Articuladas con los procesos de ACT, este mapa hace operativo el puente. La aceptación reduce control aversivo; la defusión debilita la literalidad de reglas ineficaces; presencia mejora la discriminación entre experiencia directa y narrativa; valores reorganizan jerarquías de reforzamiento; acción comprometida construye capacidad bajo dificultad; y el yo como contexto amplía la flexibilidad psicológica (Hayes *et al.*, 2019). La clínica se convierte en una arquitectura que permite una mayor

agencia de libertad en situación. No hacemos libre a nadie por decreto; co-construimos las condiciones para que la libertad se ejerza con responsabilidad y sentido. Los tres mundos de Binswanger orientan, mientras que ACT propone la *praxis*. A partir de ahora y establecido un marco entre el asesoramiento filosófico-existencial, se introduce el hexaflex-existencial para extender una capa más en el trabajo en sesión.

§ 6. El hexaflex-existencial (E-Flex)

El E-Flex se presenta como marco integrador de alto nivel, una arquitectura de referencia en la que existen diferentes capas que organizan y vinculan modelos existentes, clarifica sus relaciones y amplía su alcance explicativo (Hofmann y Hayes, 2019; Kellert, 2008). Esta matriz (figura 1) sitúa cada uno de los seis procesos del hexaflex de ACT dentro de tradiciones filosóficas y los convierte en una metodología existencial delimitada y aplicable. La filosofía no aparece como especulación abstracta, sino como orientación pragmática para vivir bien en sentido aristotélico, vida con sentido y responsabilidad, mientras que ACT ofrece un lenguaje común basado en la evidencia con procesos verificables que permiten su extensión al trabajo terapéutico.

Si usamos una metáfora para exponer este trabajo, la ciencia básica detrás de ACT explica el viento y por qué sopla, la filosofía ayuda a trazar el rumbo y los procesos permiten izar las velas y maniobrar el timón. Como recuerda Séneca (2007), «ningún viento es favorable para quien no sabe a qué puerto se dirige». E-Flex, en suma, alinea rumbo, viento y maniobra: sentido, condiciones y procedimientos.

Con este marco integrador, E-Flex persigue tres usos principales.

- 1) Clínica, enlazar conceptos existenciales con procesos de ACT mediante definiciones operativas al servicio del asesoramiento filosófico.
- 2) Formación y supervisión, dar profundidad filosófica a métodos experienciales, evitar la deriva o burocracia metafórica para mantener la claridad conceptual.
- 3) Investigación conceptual, hacer testeables constructos de nivel medio al ubicarlos en tradiciones filosóficas con léxico consistente y criterios de precisión, alcance y profundidad (Hayes *et al.*, 2019; O'Donohue, 2023).

E-Flex reduce ambigüedad y ancla los procesos de ACT en tradiciones existenciales para preservar su sentido clínico y su utilidad práctica en el asesoramiento. ACT cuenta con amplio respaldo empírico en múltiples dominios clínicos, lo que refuerza esta conversación entre filosofía y proceso psicológico (Hayes y King, 2024). Esta arquitectura de referencia no sustituye ese corpus, lo profundiza en clave existencial al servicio de una práctica más lúcida y responsable. Un puente limpio entre pensar con rigor y vivir con agencia.

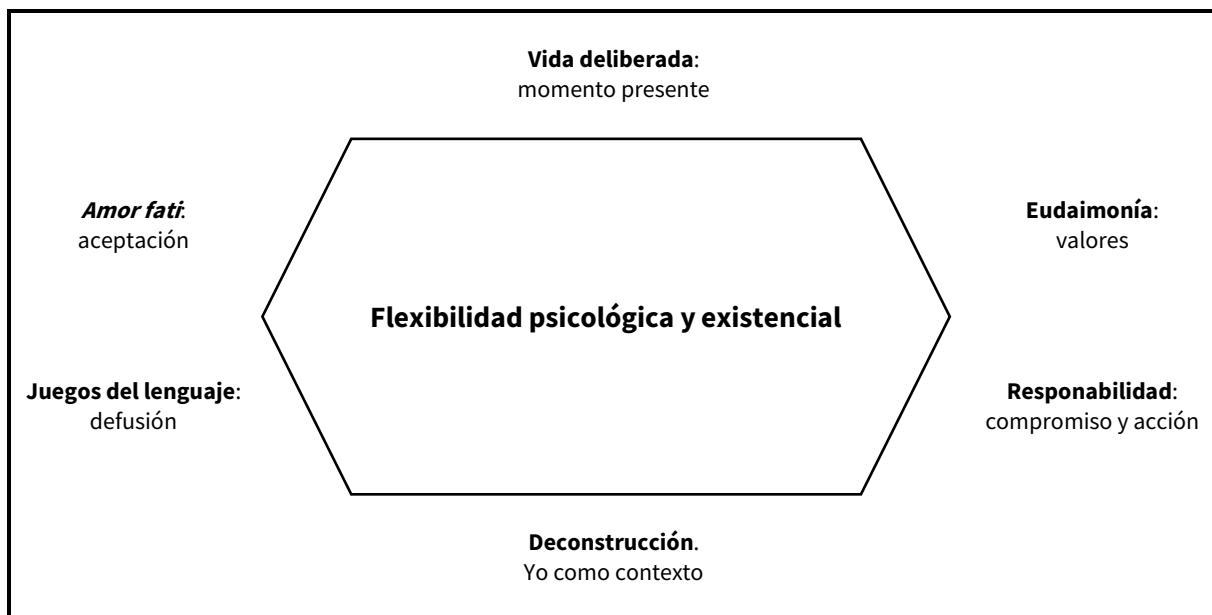


FIGURA 1. Flexibilidad filosófica y existencial: hexaflex existencial (E-Flex)¹.

§ 7. El hexaflex-existencial (E-Flex): seis procesos, seis anclajes filosóficos

7. 1. Valores y eudaimonía (Aristóteles)

Para Aristóteles la *eudaimonía* no es un premio que alguien nos otorga sino un modo de obrar sostenido por la *phronesis*, esa inteligencia práctica que orienta la vida hacia fines dignos y no hacia gratificaciones instantáneas, caducas y efímeras como el placer superficial o el capricho emocional. Vivir bien significa instaurar un régimen de hábitos deliberados donde el carácter se hace cargo de sus elecciones y aprende a

¹ Se sistematiza un enfoque basado en procesos que operacionaliza los conceptos existenciales mediante la gramática y evidencia del marco de la ACT, uniendo el análisis filosófico con el rigor empírico en el estudio de la flexibilidad psicológica

preferir lo valioso a lo urgente. No se trata de alcanzar un estado estático sino de mantener una práctica lúcida dentro de la finitud, con criterio para decidir qué merece ser repetido y qué conviene abandonar porque nos empobrece el gesto y la mirada anímica. En esa clave la *eudaimonía* es menos un punto de llegada que una forma de estilo, la forma que toma una vida cuando las elecciones encajan con un horizonte de sentido y responsabilidad compartidos (Aristóteles, 2012).

En ACT los valores son direcciones elegidas que organizan cursos de acción persistentes, en especial cuando hay malestar (Hayes *et al.*, 1999). No se confunden con metas cerradas ni con estados emocionales deseables. Funcionan como brújulas que orientan decisiones concretas, hoy y mañana, bajo lluvia o bajo sol. La evidencia empírica muestra que actuar conforme a valores se asocia con mayor bienestar cotidiano y menor malestar, y que el progreso efectivo en valores predice salud psicológica de manera más fiable que la mera proclamación de principios abstractos (Smout *et al.*, 2014). Metodológicamente esto permite discriminar reforzadores naturales en contextos valiosos, y así reforzar de modo diferencial las conductas de aproximación coherentes con esas direcciones, así como extinguir las pautas de evitación que compiten y nos arrancan del proyecto vital. No hay magia, hay aprendizaje dirigido con una ética clara.

7. 2. Aceptación y amor fati (Nietzsche)

Amor fati nombra la audacia de consentir la necesidad como propia, no es aguantar, es afirmar. Se trata de convertir la herida en participación y la finitud en forma de coraje. En *La gaya ciencia* Nietzsche propone una prueba exigente de afirmación que desactiva el resentimiento y la huida y convierte el dolor en parte constitutiva de una vida que se sabe mortal y sin embargo creadora, no pide anestesia pide lucidez (Nietzsche, 2017: 242). Aceptar no es callar el sufrimiento sino abrirle la puerta para que no gobierne desde el pasillo, es permitir que la experiencia ingrata se integre en el tejido de la existencia sin devorarla por completo, es un sí a la totalidad de lo que acontece sin exigirle a la realidad que primero nos pida permiso para ser como es.

En el marco de ACT la aceptación consiste en hacer hueco al malestar para seguir haciendo lo que importa, una práctica deliberada que reduce la evitación experiencial

y crea condiciones para que la conducta permanezca orientada por valores en presencia de eventos internos difíciles, lejos de la pasividad y más cerca de una libertad activa que permite responder con dirección cuando la mente empuja a escapar, con la vista puesta en lo valioso y no en el alivio inmediato, según las formulaciones clásicas y su actualización manualizada (Hayes *et al.*, 2012).

7. 3. *Compromiso-acción y responsabilidad (Sartre)*

La existencia precede a la esencia, primero existimos y luego nos hacemos con lo que hacemos. La mala fe es delegar la autoría en el destino, en la biografía o en el algoritmo, mientras que la responsabilidad consiste en escribir con actos, firmar lo que hacemos y asumir sus consecuencias. Sartre convierte así la libertad en práctica diaria y no en consigna metafísica, un trabajo de autoría que se verifica en la elección situada y no en la coartada del carácter inmutable o del contexto omnipotente (Sartre, 1989).

En ACT la acción comprometida es persistencia flexible en conductas guiadas por valores. No es cabezonería ni rigidez de objetivos, es ajuste de rumbo ante la fricción conservando la dirección elegida. Se decide, se actúa, se evalúa y se vuelve a actuar con la brújula de los valores y con la humildad del ensayo y error que caracteriza a toda práctica situada, según los desarrollos clínicos del modelo y sus manuales de procedimiento (Hayes *et al.*, 2012). Operativamente se encadenan micro pasos mediante aproximaciones sucesivas, se refuerza la constancia a largo plazo cuando las conductas se alinean con los valores y se extinguen las respuestas de evitación que erosionan el proyecto vital y desvían la conducta hacia el alivio inmediato. La evidencia muestra mejoras de la persistencia flexible cuando se refuerzan aproximaciones congruentes y se reduce el control del escape (Tarbox *et al.*, 2020).

7. 4. *Defusión y juegos del lenguaje (Wittgenstein)*

Wittgenstein dinamita el esencialismo semántico y recuerda que el significado es uso. Los pensamientos son jugadas dentro de prácticas humanas. Decir soy un fracaso no describe el mundo, mueve ficha en un juego de lenguaje. Si cambias el juego cambia lo que puede contar como verdad. El giro no es cosmético, es pragmático y terapéutico,

pues devuelve a la palabra su estatuto de herramienta situada y no de espejo ontológico inapelable (Wittgenstein, 1988).

La defusión desde ACT consiste en ayudar a que el consultante pueda relacionarse de otro modo con los pensamientos. Tratar las palabras, las imágenes y las sensaciones como eventos y no como mandatos. Al disminuir la literalidad se gana espacio de elección para actuar según valores incluso cuando la mente dicta urgencias o amenazas que no conviene obedecer de forma automática. No se combate el contenido, se cambia la relación funcional con el estímulo verbal y con ello se amplía la flexibilidad psicológica en la dirección elegida por la persona, tal como sistematizan los manuales y desarrollos contemporáneos de ACT (Hayes *et al.*, 2012). Procedimientos simples como la repetición verbal controlada, el foco en cualidades formales de la palabra y el uso estratégico del humor reducen el control aversivo del lenguaje y aumentan la variabilidad de respuesta. La evidencia experimental muestra efectos de debilitamiento de la evocación literal y de apertura a alternativas conductuales cuando se aplican estos ejercicios con criterio funcional y dosificación adecuada.

7. 5. *Yo como contexto y Deconstrucción (Derrida)*

La pretensión de un yo sustancial estable funciona como una ficción útil para sostener continuidad narrativa, pero no resiste el examen de una filosofía de la escritura. Lo que llamamos identidad aparece, en rigor, como un efecto de huellas que no se dejan clausurar, de diferencias que se diferencian a sí mismas y posponen toda presencia plena. No hay esencia que se entregue de una vez y para siempre. Hay textos que nunca se cierran, marcas que remiten a otras marcas, una economía de sustituciones donde el sujeto se experimenta a sí mismo no como cosa, sino como trama en tránsito. De ahí que el yo no sea un monolito, sino un proceso de iterabilidad y suplemento, una forma de presencia siempre atravesada por lo ausente, por lo que falta y a la vez posibilita el sentido. El mito de la autotransparencia del sujeto cede ante una fenomenología de la inscripción donde la voz interior tampoco garantiza un fundamento último, dado que lo que parece inmediato ya viene mediado por la diferencia y por la traza de otros signos que nunca dominamos del todo. En este registro deconstructivo la identidad no se destruye, se desedimenta. Pierde rigidez

ontológica y gana plasticidad crítica. Puede dejar de confundirse con sus máscaras para volverse práctica de lectura de sí, artesanía atenta del propio archivo vital. Esa es la elegancia incómoda de la tesis: renunciar a la metafísica de la presencia no disuelve al sujeto, lo devuelve a su trabajo paciente de significar en medio de contingencias y retazos de sentido que nunca coinciden del todo con lo que querríamos que fuesen (Derrida, 1978).

En ACT, el yo como contexto nombra precisamente ese cultivo de una perspectiva observadora desde la cual notar pensamiento emoción y recuerdo sin fusionarse con ello. No se trata de fabricar una nueva teoría del yo, sino de habilitar un lugar de observación que permita elegir con valores cuando el contenido mental empuja a obediencias automáticas. Esta práctica apoyada en ejercicios de atención y de toma de perspectiva hace posible una libertad de segundo orden. La persona deja de preguntarse si su mente tiene razón y empieza a preguntar qué quiere hacer ahora en dirección a lo que le importa, apoyándose en procedimientos claros y repetibles (Hayes *et al.*, 2006). En términos técnicos se entrena la discriminación entre quien observa y lo observado y se refuerza una atención amplia y estable que reduce la dominancia de reglas rígidas de auto descripción. Se moldean respuestas de observación no literal de los propios eventos privados y se debilitan repertorios de fusión que estrechan la conducta. El resultado es un aumento de la flexibilidad funcional para elegir acciones coherentes con valores aun en presencia de pensamientos insistentes y emociones intensas.

207

eikasía
N.º 132
Nov.-dic.
2025

7. 6. *Momento presente y vida deliberada (Thoreau)*

En la orilla de Walden, Thoreau propuso vivir deliberadamente. No retirarse del mundo sino retirarse del ruido. Pelar lo superfluo para escuchar lo esencial del vivir. Su experimento en la cabaña fue una declaración de independencia moral frente a la prisa, el mercado y el pensamiento de rebaño. No buscaba una vida heroica sino una vida con densidad, con un pulso de conciencia capaz de distinguir lo necesario de lo accesorio. «Fui al bosque porque deseaba vivir deliberadamente, enfrentar solo los hechos esenciales de la vida y ver si podía aprender lo que tenía que enseñar», escribe con una sencillez que encierra una revolución (Thoreau, 2010). Su gesto fue político, ético y estético. Político porque desafía la servidumbre voluntaria del consumo; ético

porque exige responsabilidad en el uso del tiempo; estético porque convierte la vida misma en una obra de composición lenta.

El deliberar, en Thoreau, no es pensar más, es vivir con más criterio, limpiar la atención de distracciones para que el presente deje de ser un parpadeo y vuelva a ser acontecimiento. En el marco de ACT, el contacto con el aquí y ahora implica atender sin juicio a los estímulos internos y externos, aumentando la sensibilidad a las contingencias reales y reduciendo el control verbal inútil que nos hace vivir en diferido. No se trata de meditar para escapar, sino de mirar para habitar. La atención plena no es una técnica de serenidad sino una práctica de presencia funcional: estar en lo que se está haciendo para que la conducta pueda guiarse por valores en lugar de por reacciones automáticas (Villatte *et al.*, 2015). El presente es la única coordenada desde la que puede ejercerse la libertad conductual, el punto donde se elige entre actuar con dirección o rendirse a la inercia.

Se evoca y refuerza la atención a lo inmediato y se debilitan los automatismos que secuestran la conducta, como la rumiación o la preocupación anticipatoria. Entrenar al organismo para discriminar entre el contacto directo con el entorno y las distracciones verbales permite recuperar sensibilidad al reforzamiento natural, es decir, a la vida que sucede sin necesidad de simulacro (Tarbox *et al.*, 2020).

§ 8. Caso clínico: el asesoramiento filosófico desde el E-Flex. El médico que no tenía tiempo para vivir

Como se ha argumentado en la introducción y en los apartados previos, el sufrimiento psicológico no es un desajuste «en la cabeza». Es una contracción del mundo vivido: el horizonte se cierra, el futuro no abre posibilidades, el cuerpo se experimenta como cárcel y el amor queda fuera de alcance. La vida se vuelve una huida sostenida en espacio reducido. Para integrar esta conceptualización en asesoramiento filosófico y psicoterapia, presentamos un caso clínico real que ejemplifica un abordaje con mirada fenomenológica anclada en evidencia, sin perder las capas filosóficas que permiten comprender mejor esa contracción del ser en el mundo. Esta metodología está dirigida a profesionales; no consiste en explicar filosofía o psicología al consultante, sino en comprender cómo está habitando su mundo,

traducir esa comprensión en hipótesis funcionales y ensayar tareas entrenables que reabran posibilidades de vida.

A continuación, se expone un caso clínico real, durante el proceso se realizaron ocho sesiones en una consulta de Málaga. Los datos fueron recogidos con motivo de investigación y ajustándose a los estándares éticos correspondientes. Para preservar el anonimato, se emplean nombre y datos biográficos modificados.

8. 1. Contexto y motivo de la consulta

Eduardo tiene treinta y seis años, médico internista en un gran hospital. Llega a la consulta diciendo que «no puede más» pero también que «no puede parar». Vive en un torbellino de turnos, informes, protocolos y revisiones clínicas que ha convertido su existencia en un flujo continuo de rendimiento. Se ha convertido en un burócrata de la salud. Sus síntomas son el desgaste crónico de una vida sin espacio. No hay síntomas nuevos, solo el desgaste crónico de una vida sin espacio. No duerme bien, come frente al ordenador y cuando tiene vacaciones se siente desorientado. La frase que repite es: «Si paro, todo se viene abajo». Por lo que se mantiene ocupado con diferentes actividades todo el día. Acaba de separarse de su pareja y no termina de sentirse satisfecho con la medicina.

209

eikasía
N.º 132
Nov.-dic.
2025

8. 2. Formulación del caso

La evaluación contextual revela un patrón de evitación experiencial: Eduardo trabaja y se mantiene ocupado para no sentir ansiedad, se *hiperocupa* para no enfrentarse al vacío. A nivel existencial el problema no es solo la ansiedad, sino el estrechamiento del mundo vivido. Su *Umwelt* se ha reducido al hospital y a los pasillos del cansancio; su *Eigenwelt* está poblado de culpas («debería ser más fuerte», «no debería quejarme»); y su *Mitwelt* ha quedado relegado a una red de contactos funcionales, sin vínculos genuinos.

Su *Weltentwurf* o su ‘diseño de mundo’, se ha colapsado en una única dirección: hacer para no sentir y ver que donde está no es donde quiere estar. El tiempo se ha vuelto circular y el espacio carece de profundidad. Vive sin horizonte.

TABLA 1. El hexaflex-existencial (E-Flex): seis procesos en ACT y su traducción filosófica²

Procesos de cambio en ACT	Concepto filosófico (Autor)	Definición filosófica
<i>Valores</i>: son direcciones de vida elegidas, no objetos alcanzables. Funcionan como guías continuas para la acción, diferenciadas de aquellas elecciones impulsadas por la evitación, la fusión o las imposiciones sociales	<i>Eudaimonía</i> (Aristóteles).	La eudaimonía consiste en la realización activa de la virtud mediante la <i>phronesis</i>: vivir bien exige sentido, responsabilidad y orientación hacia lo que perdura más allá del placer transitorio. No se trata de acumular placeres, sino del arte de actuar sabiamente dentro de la finitud, transformando lo efímero en una forma de significado
<i>Aceptación</i>: es una alternativa a la evitación experiencial; implica abrirse y acoger los eventos privados difíciles sin intentar cambiarlos, fomentando la acción guiada por valores	<i>Amor fati</i> (F. Nietzsche)	El <i>amor fati</i>, o <i>amor al destino</i>, no significa resignación, sino una afirmación activa de la existencia en su totalidad, incluyendo el sufrimiento y la pérdida, como partes integrales de la vida, sin desear que sea de otro modo.
<i>Compromiso y acción</i>: implica patrones persistentes de conducta coherentes con los valores, apoyados por métodos conductuales como la exposición, el moldeamiento o el establecimiento de metas. Construye un cambio sostenible e integra los demás procesos de ACT.	Responsabilidad (J.-P. Sartre)	Sartre sostenía que la existencia precede a la esencia; los seres humanos están condenados a la libertad y se definen mediante sus elecciones. Como él escribió, «el ser humano es lo que hace con lo que hicieron de él», subrayando la responsabilidad que se ejerce dentro de las circunstancias
<i>Defusión</i>: busca debilitar las funciones desadaptativas de los pensamientos, más que su forma o frecuencia. Las personas aprenden a relacionarse de manera diferente con sus pensamientos. Por ejemplo, diciendo «estoy teniendo el pensamiento de que...», reduciendo su credibilidad y el apego a ellos.	Juegos del lenguaje (L. Wittgenstein)	Wittgenstein sostenía que el significado no reside en las palabras mismas, sino que emerge de su uso dentro de formas de vida. Las palabras adquieren sentido a través de la práctica, como movimientos contextuales más que como espejos de la verdad, disolviendo la ilusión de significados fijos y esenciales.
<i>Yo como contexto</i>: en este proceso, el «yo» se entiende como la perspectiva desde la cual se observan las experiencias, más que su contenido. Se fomenta la distancia frente a los eventos privados y se apoya la aceptación y la defusión.	Deconstrucción (J. Derrida)	Para Derrida, la identidad no es una esencia, sino un efecto contingente de los significantes: inestable, diferida y contextual. El «sí mismo» es un proceso de relación e interpretación, más que una sustancia, una negociación continua entre el lenguaje, la historia y la perspectiva.
<i>Momento presente</i>: este proceso implica un contacto continuo y sin juicio con los eventos internos y externos en el aquí y ahora. Promueve la flexibilidad psicológica y un sentido del yo como proceso.	Vida deliberada (H. D. Thoreau)	Thoreau lo expresó como una llamada a reducir la vida a lo esencial, resistiendo la distracción y la conformidad, y habitando conscientemente el presente. La simplicidad se convierte así en una postura tanto ética como existencial.

Fuente: elaboración propia.

² Formular estos conceptos psicológicos en términos filosóficos permite su integración sistemática tanto para la psicoterapia como para el asesoramiento filosófico sin perder de vista los principios básicos subyacentes a los constructos. Esto posibilita el examen de los procesos de ACT de forma simultánea en los niveles existencial y conductual, evitando tanto el reduccionismo como la sobreextensión metafórica.

8. 3. Asesoramiento filosófico y existencial desde el E-Flex

Desde esta posición se entiende el síntoma como una tensión entre modos de pensar, sentir y habitar el mundo. Por eso con Eduardo no empezamos por la técnica, sino por el sentido que la ordena: clarificamos «cuidar» como fin en sí mismo y lo traducimos en hábitos que puedan sostenerse en su jornada real. A partir de ahí, los procesos se vuelven palancas concretas. Se empieza clarificando el sentido de la medicina y el cuidado hacia los demás, en lo que denominamos en ACT: valores. Se incluyen actividades ligadas a mejorar el sentimiento de comunidad acorde a sus peticiones. La aceptación le permite hacer sitio al cansancio y a la ansiedad sin convertirlos en jefes de turno. La defusión afloja el juego del «debo rendir», de modo que los pensamientos dejan de dictar el mapa. La acción comprometida baja los valores al suelo: pasos mínimos, visibles y revisables que devuelven continuidad a la semana. Con yo-como-contexto deja de ser «el burócrata de la salud» para verse como alguien que, también en el hospital, puede elegir entre varias formas de estar dentro de esas tareas tediosas. La presencia recupera tiempo habitable, como por ejemplo: comer sin pantalla, un pasillo sin móvil, una conversación sin agenda. Todo esto ocurre dentro de un compatibilismo práctico donde la libertad no se decreta, se hace más probable ajustando contingencias, recursos, vínculos y ritmos; modificamos el terreno donde decide, no solo sus intenciones.

Añadiendo la capa filosófica, orientamos los valores con Aristóteles para que la acción persiga fines valiosos y no solo útiles; practicamos la aceptación con Nietzsche al afirmar la vida incluso en su límite y en su dolor; convertimos en pasos la libertad con Sartre mediante acción comprometida que elige en lo concreto y asume responsabilidad; aflojamos el dogma con Wittgenstein al desarmar los juegos del lenguaje que encierran; ampliamos el yo con Derrida al abrirnos a la diferencia interna y dejar de ser un rol; y con Thoreau habitamos el instante como forma deliberada de libertad.

El efecto es una ampliación sobria del mundo vivido. El hospital deja de funcionar como cárcel y vuelve a ser un lugar donde ejercer un valor. Disminuye la compulsión a llenar cada minuto y aparece la *scholé*, un espacio de atención que permite que el proyecto oriente la agenda en lugar del miedo. Filosóficamente, el síntoma deja de ser un tapón que hay que suprimir para convertirse en sensor de un diseño de mundo que

puede ser reajustado. Clínicamente, pasamos de «gestionar ansiedad» a entrenar condiciones de posibilidad: crear el clima en el que cuidar a los otros y a sí mismo pueda convertirse, sin grandilocuencias, en forma estable de vida.

§ 9. Conclusiones: hacia un asesoramiento filosófico-existencial desde ACT

La psicoterapia o el asesoramiento filosófico desde este marco podrá ayudar a que los consultantes habiten la condición humana desde la premisa de que la vida es límite y posibilidad a la vez. No es pesimismo sino esperanza sobria la que invita a afirmar la existencia aun con viento en contra. En este horizonte el E-Flex se propone como un puente bidireccional. Del lado psicológico, ofrece una gramática de intervención basada en procesos para cultivar valores, aceptación, acción comprometida, defusión, yo como contexto y presencia, con procedimientos replicables y evaluación funcional (Hayes *et al.*, 2012). Del lado filosófico, devuelve orientación y criterio para deliberar fines, estilos de existencia y sentido. Binswanger sostiene el arco central del puente al traducir el lenguaje del proyecto y la posibilidad a cartografía clínica del estar en el mundo y al devolver la técnica al horizonte de posibilidad y responsabilidad. Las imágenes que acompañan el texto pueden leerse como un mapa de tránsito entre ambos apoyos, de la operacionalización conductual a la conversación filosófica, y vuelta, sin confundir asesoramiento con terapia ni reducir la terapia a una burocracia de la conversación o de la técnica.

Lo hedónico puede observarse desde fuera, mientras que la *eudaimonía* solo se confirma desde dentro y con el tiempo como dirección vivida y sostenida, no como estado (Huta y Waterman, 2014). La búsqueda consumista de sentirse bien correlaciona con menor satisfacción vital, lo que advierte contra el mercado de la felicidad y refuerza la necesidad de dirección y no de anestesia (Dunn y Gilbert, 2011). Aquí Aristóteles es decisivo. La *eudaimonía* es *hexis*, una disposición que se forja por práctica. Si deseamos valentía, es preciso acompañarlos de actos valientes. Si compasión, actos compasivos. No se descubre un yo verdadero, se lo ejercita con prudencia y hábito. En cuanto a valores, no se reducen a declaraciones verbales ni a meros productos del aprendizaje social. En clave existencial, los valores son direcciones de vida ligadas a la apertura del *Dasein*. La trascendencia no es metafísica

sino apertura al ser en una existencia que se ejecuta y luego quizás se comprenda, por eso hablamos de proyecto siempre en obra y verificado en el trato con el mundo y con los otros, no en un catálogo de máximas (Heidegger, 2003). También anotar aquí, que la vida no es una obra de arte, dado que es imperfecta, lo que evita estar en continuo trance optimizándose, reciclándose o mejorándose, lo que llevaría al ser humano a ser un emprendedor de si mismo fagocitado por el mercado neoliberal. En cuanto a la libertad en situación no significa a la ausencia de trabas y capacidad efectiva para realizar proyectos valiosos en contextos concretos sino además y aun en presencia de barreras. En continuidad con Hume y con la doble acepción de libertad de Berlin, previamente acotada.

Para que ni el asesoramiento filosófico ni la psicoterapia acaben maquillando síntomas estructurales o funcionando como dispositivos biopolíticos que adiestren a sobrevivir dócilmente en circunstancias hostiles, el E-Flex incorpora una corrección ética y existencial: la invitación nietzscheana a afirmar la forma de vida elegida sin negar la vulnerabilidad. Y así en diálogo con la compasión entrenable de Gilbert y con el sentido que Frankl ancla en la responsabilidad concreta de cada día (Gilbert, 2015; Frankl, 2006). Esta brújula impide confundir adaptación con emancipación y recuerda que el cuidado clínico sin orientación filosófica puede volverse simple ajuste sutil al orden vigente. La idea es que la integración de procesos psicológicos y filosóficos permita una lectura compartida en un lenguaje unívoco. Para la filosofía, la *eudaimonía* es algo claro. Para la psicología, los valores también suponen el núcleo de toda intervención. Esta convergencia permite profundizar en ambos niveles. Asimismo, se traza un deslinde nítido con el utilitarismo. La *eudaimonía* aquí defendida no es un cálculo de utilidades. Aunque Mill matiza a Bentham, persiste el problema que Sandel trata de resolver mediante la afirmación sobre los bienes y criterios de justicia que no se transan aunque aumenten el saldo total de placer (Sandel, 2009).

El objetivo de este trabajo es no convertir el éxito terapéutico en un ideal previo ni en una métrica de rendimiento. Propone formular cada caso atravesando la densidad de *Umwelt*, *Eigenwelt* y *Mitwelt* para tomar decisiones clínicas que amplíen posibilidades reales y sostener un diálogo filosófico sobre qué fines merece la pena mantener y por qué, con verificación en los actos y no en reglas. En ese sentido, con Heidegger asumimos una ciencia previa: antes de intervenir, debemos describir el modo de estar en el mundo que hace inteligible la intervención. Así, siguiendo a

Gilabert (2015), la fenomenología no sustituye la evidencia, la prepara y la encuadra: clarifica experiencias y fines, exige «aclarar qué se comprende y qué no» antes de teorizar o medir y evita que la técnica se vuelva ciega al sentido. Aquí la ACT provee un método y la filosofía añade una capa de comprensión adicional dentro de los tres mundos de Binswanger (figura y tabla 1).

Ahora bien, esa claridad no debe derivar en inflación de significado. Aquí conviene la austeridad escéptica de Marquard (2006): una «felicidad en la infelicidad» que desconfía de las redenciones totales, propone dieta de sentido y protege la autonomía frente al impulso de llenar toda grieta con proyectos, eslóganes o salvaciones. Adaptación cuando toca, sí, pero orientada por un proyecto de vida afirmable sin abdicar de la lucidez; sin absolutos que se vuelvan tutela, sin cinismo que se vuelva renuncia, con ese amor irónico y trágico que celebra la vida mientras reconoce su límite.

Finalmente, el E-Flex es un primer intento de conciliación práctica entre psicología de procesos y filosofía existencial. Requiere de evidencia empírica adicional sobre su efectividad incremental más allá de cada componente por separado, validación de medidas que capten cambios en diseño de mundo y no solo en síntomas, protocolos de formación que eviten reduccionismos de ida y vuelta, y criterios éticos claros para delimitar cuándo conviene asesoramiento filosófico, cuándo psicoterapia y cuándo derivación. Como arreglo a esto, se invita a examinar procesos y no síntomas cuando se acompañe este modelo para verificar si las variables independientes utilizadas tienen como resonancia el cambio cuantificable. Como en las variables dependientes validadas que miden procesos de cambio, por ejemplo: sobre el funcionamiento interpersonal en la escala FIAT (Macías *et al.*, 2025), la escala de valores (VLQ; Macías *et al.*, 2023), la escala de activación conductual (EROS; Barraca y Pérez-Álvarez, 2010) o la escala de evitación experiencial (BEAQ; Vázquez-Morejón, 2019). Como punto exploratorio adicional, en líneas futuras se trataría de hacer ajustes culturales en los conceptos filosóficos, como por ejemplo explicar el *ubuntu* (yo soy, porque nosotros somos), para hacer este modelo más inclusivo y extender su aplicabilidad intercultural en poblaciones diversas, así como su integración con modelos afines. Clínica con método y filosofía con criterio ha sido la guía de este proyecto que no promete felicidad, sino estar más cerca de la verdad. No enseña a huir del dolor, sino a

distinguir qué dolores merecen ser pagados por una vida digna de vivirse. No busca producir sujetos adaptados, sino personas capaces de sostener dirección y ternura en un mundo que a menudo empuja al olvido. En ese gesto, humilde y ambicioso a la vez, reside su propuesta más fecunda: una psicología con alma y una filosofía con método, un puente entre hacer y comprender que permite habitar el tiempo con lucidez y esperanza sin cálculo.

Bibliografía

- Achenbach, Gerd B. (1984), *Philosophische Praxis*. Jürgen Dinter.
- Achenbach, Gerd B. y Macho, Thomas H. (1985), *Das Prinzip Heilung*. Jürgen Dinter.
- Adorno, Theodor W. (2005), *Dialéctica de la Ilustración*. Madrid, Akal.
- Aho, Kevin (2023), *Existentialism: an introduction*. Polity Press.
- APA [American Psychological Association] (2024), *Stress in America 2024: The state of mental health in the United States*. American Psychological Association.
- Aristóteles (2012), *Ética a Nicómaco*. Madrid, Alianza.
- Barnes-Holmes, Y.; McHugh, L., y Barnes-Holmes, D. (2004), «Perspective-taking and Theory of Mind: a relational frame account», en *The Behavior Analyst Today*, vol. 5, is. 1, pp. 15-25, <<https://doi.org/10.1037/h0100133>>, [20/05/2024].
- Barraca, J., y Pérez Álvarez, M. (2010), «Adaptación española del *Environmental Reward Observation Scale* (EROS)», en *Ansiedad y Estrés*, vol. 16, n.º 1, pp. 95-107, <<https://www.ansiedadyestres.es/ref/2010/16-95-107>>, [01/06/2024].
- Bauman, Zygmunt (2006), *Vida líquida*. Barcelona, Paidós.
- Bayés, Ramón (2019), *Un largo viaje por la vida*. Barcelona, Plataforma.
- Beauvoir, Simone de (2015), *El segundo sexo*. Madrid, Cátedra [1947-1948].
- Beauvoir, Simone de (2000), *La ética de la ambigüedad*. Barcelona, Edhasa.
- Berlin, Isaiah (2017), *Dos conceptos de libertad*. Madrid, Alianza [1958].
- Binswanger, Ludwig (1963), *Being in the world: selected papers of Ludwig Binswanger*. Basic Books.
- Binswanger, Ludwig (1958), «The existential analysis school of thought» (E. Angel, trad.), en R. May, E. Angel y H. F. Ellenberger (eds.), *Existence: a new dimension in psychiatry and psychology*. Basic Books, pp. 191-213.
- Buber, Martin (1995), *Yo y Tú* (Carlos Díaz, trad.). Madrid, Caparrós.
- Bueno-Gómez, Nuria (2017), «Conceptualizing suffering and pain», en *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*, vol. 12, n.º 1, pp. 1-11, <<https://doi.org/10.1186/s13010-017-0049-5>>, [20/03/2024].
- Camus, Albert (2013), *El hombre rebelde*. Madrid, Alianza.
- Camus, Albert (1981), *El mito de Sísifo* (L. Echávarri, trad.; M. Salabert, rev.). Madrid, Alianza.
- Cavallé, Mónica y Machado, José Domingo (2007), *Arte de vivir, arte de pensar: iniciación al asesoramiento filosófico*. Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Cederström, Carl y Spicer, André (2015), *The wellness syndrome*. Cambridge, Polity Press.
- Ciarrochi, J.; Hayes, L.; Quinlen, G.; Sahdra, B.; Ferrari, M., y Yap, K. (2022), «Letting go, creating meaning: the role of acceptance and commitment therapy in helping people

- confront existential concerns and lead a vital life», en R. G. Menzies, R. E. Menzies y G. Dingle (eds.), *Existential concerns and cognitive-behavioral procedures: an integrative approach*. Springer Nature, pp. 45-72.
- Derrida, Jacques (1978), *De la gramatología* (O. del Barco y C. Ceretti, trads.). Siglo XXI.
- Dunn, E. W., y Gilbert, D. T. (2011), «The pursuit of happiness», en *Perspectives on Psychological Science*, vol. 6, is. 4, pp. 367-370, <<https://doi.org/10.1177/1745691611419676>>, [15/04/2024].
- Foucault, Michel (2022), *Binswanger y el análisis existencial: un enfoque filosófico de la enfermedad mental* (H. Pons, trad.). Madrid, Siglo XXI.
- Foucault, Michel (2016), *Historia de la sexualidad, I: la voluntad de saber*. Madrid, Siglo XXI.
- Foucault, Michel (2013), *El nacimiento de la clínica*. Madrid, Siglo XXI.
- Foucault, Michel (1988), *Maladie mentale et psychologie*. Paris, Presses Universitaires de France [1954].
- Frankl, Viktor E. (2006), *El hombre en busca de sentido*. Barcelona, Herder.
- Frankl, Viktor. E. (1990), *Logoterapia y análisis existencial*. Barcelona, Herder.
- García-Haro, Juan (2022), «La terapia de aceptación y compromiso como terapia existencial a la luz de la filosofía de Ortega», en *Eikasía, Revista de Filosofía*, n.º 107, pp. 299-316, <<https://doi.org/10.57027/eikasía.107.308>>, [03/04/2024].
- García-Montes, J. M. y Pérez Álvarez, M. (2010), «Exposition in existential terms of a case of “negative schizophrenia” approached by means of ACT», en *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, vol. 3, n.º 1, pp. 1-10.
- GBD Collaborative Network (2019), *Global Burden of Disease Study 2019 (GBD 2019) Results*. Institute for Health Metrics and Evaluation.
- Gilabert, Fernando (2015), «Heidegger y la transformación de la fenomenología: la necesidad de una ciencia previa para la elaboración de la pregunta filosófica», en *Eikasía, Revista de Filosofía*, n.º 63, pp. 225-232, <<https://doi.org/10.57027/eikasía.63.784>>, [12/03/2024].
- Gilbert, Paul (2015), *Terapia centrada en la compasión: características distintivas*. Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Gloster, A. T.; Klotsche, J.; Ciarrochi, J.; Eifert, G.; Sonntag, R.; Wittchen, H. U., y Hoyer, J. (2017), «Increasing valued behaviors precedes reduction in suffering: findings from a randomized controlled trial using ACT», en *Behaviour Research and Therapy*, vol. 91, pp. 64-71, <<https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.01.013>>, [05/04/2024].
- Grober, C.; Heidenreich, T., y Rief, W. (2016), «Existenzielle Themen in der kognitiven Verhaltenstherapie», en *Psychotherapeut*, vol. 61, pp. 229-236.
- Hayes, Steven C. (2019), «Acceptance and commitment therapy: Towards a unified model of behavior change», en *World Psychiatry*, vol. 18, is. 2, pp. 226-227, <<https://doi.org/10.1002/wps.20626>>, [11/02/2024].
- Hayes, S. C.; Hofmann, S. G., y Lorscheid, D. N. (2021), *Learning process-based therapy: a skills training manual for targeting the core processes of psychological change in clinical practice*. New Harbinger.
- Hayes, S. C., y King, R. (2024), *Process-Based Therapy: a new direction for evidence-based care*. Context Press.
- Hayes, S. C.; Strosahl, K. D., y Wilson, K. G. (2012), *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change*, 2.ª ed. Guilford Press.
- Heidegger, Martin (2003), *Ser y tiempo* (J. E. Rivera, trad.). Madrid, Trotta.
- Hofmann, S. G.; y Hayes, S. C. (2019), «The future of intervention science: process-based therapy», en *Clinical Psychological Science*, vol. 7, iss. 1, pp. 37-50.

- Hume, David (2007), *An Enquiry Concerning Human Understanding*. Oxford University Press [1748].
- Huta, Veronika; y Waterman, Alan S. (2014), «Eudaimonia and its distinction from hedonia», en *Journal of Happiness Studies*, vol. 15(6), pp. 1425-1456, <<https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>>, [12/03/2024].
- Jaspers, Karl (1932), *Philosophie der Existenz*. Springer [1956].
- Kaess, M.; Moessner, M.; Koenig, J.; Lustig, S.; Bonnet, S.; Becker, K.; y ProHEAD Consortium (2021), «A plea for digital interventions for young people with mental health problems», en *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, vol. 62, is. 7, pp. 916-918. <<https://doi.org/10.1111/jcpp.13317>>, [20/03/2024].
- Kellert, Stephen R. (2008), *Borrowed Knowledge: chaos theory and the challenge of learning across disciplines*. University of Chicago Press.
- Kierkegaard, Søren (2007), *El concepto de la angustia*. Madrid, Alianza [1844].
- Laing, Ronald D. (2016), *El yo dividido: un estudio existencial sobre la cordura y la locura* (J. Ferrer Aleu, trad.). Fondo de Cultura Económica [1960].
- LeJeune, J.; y Luoma, J. (2021), «Values in Acceptance and Commitment Therapy», en *The Oxford Handbook of Acceptance and Commitment Therapy*. Oxford University Press.
- Lipovetsky, Gilles (2010), *La era del vacío*. Barcelona, Anagrama.
- Long, Anthony A.; y Sedley, David N. (1987), *The Hellenistic philosophers*, vol. 1. Cambridge University Press.
- Macías, J.; González J.- Peña, A., y Naranjo Cobo, P. (2025), «Los problemas psicológicos como dilemas filosóficos: un viaje hacia la eudaimonía y la felicidad dentro de la infelicidad», en *Thémata, Revista de Filosofía*, n.º 71, pp. 141-166. <<https://revistascientificas.us.es/index.php/themata/article/view/27988>>, [03/03/2024].
- Macías, J. J.; Ruiz-García, A.; López-Pinar, C.; y Valero-Aguayo, L. (2025), «Validación española y propiedades psicométricas de la escala FIAT-Q-breve para una evaluación idiográfica funcional», en *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, vol. 25(3), pp. 355-369.
- Macías-Morón, J.; Ruiz-García, A.; y Valero-Aguayo, L. (2023), «Validación y propiedades psicométricas del “Cuestionario de valores de vida” (VLQ) para población española», en *Psicología Conductual*, vol. 31, n.º 2, pp. 247-267, <<https://doi.org/10.51668/bp.8323202n>>, [07/04/2024].
- Marco Aurelio (2019), *Meditaciones*. Barcelona, RBA.
- Marinoff, Lou (1999), *Plato, not Prozac! Applying eternal wisdom to everyday problems*. HarperCollins.
- Marquard, Odo (2007), *Apología de la contingencia*. Buenos Aires, Katz.
- Marquard, Odo (2006), *Felicidad en la infelicidad: reflexiones filosóficas*. Buenos Aires, Katz.
- Menzies, Rachel E.; y Menzies, Robert G. (2022), *Existential Concerns and Cognitive-Behavioral Procedures: an integrative approach*. Springer Nature.
- Morf, Friedrich (1998), «Sartre, Skinner, and the compatibilist freedom to be authentically», en *Behavior and Philosophy*, vol. 26(1-2), pp. 29-43.
- Nietzsche, Friedrich (2017), *La ciencia jovial* (Germán Cano, ed.). Barcelona, Gredos.
- O'Donohue, William (2023), *Philosophy of science for clinical psychology*. Routledge.
- Ottens, Allen J.; y Hanna, Fred J. (1998), «Cognitive and existential therapies: toward an integration», en *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, vol. 35, n.º 3, pp. 312-324.
- Ortega y Gasset, José (1958), *Obras completas*, tomo IX. Fundación José Ortega y Gasset [2007].

- Purcell, Laura S. (2017), «Eudaimonia and *neltiliztli*: Aristotle and the Aztecs on the good life», en *APA Newsletter on Hispanic/Latino Issues in Philosophy*, vol. 16(2), pp. 4-9.
- Raabe, Peter B. (2002), *Issues in philosophical counselling*. Praeger.
- Rosner, Robert (2004), «Philosophy as therapy», en Havi Carel y David Gamez (eds.), *What philosophy is: contemporary philosophy in action*. Continuum, pp. 213-225.
- Sandel, Michael J. (2009), *Justice: what is the right thing to do?* Farrar, Straus and Giroux.
- Sartre, Jean-Paul (2005), *San Genet, comediante y mártir* (A. Bernárdez, trad.). Buenos Aires, Losada [1952].
- Sartre, Jean-Paul (2001), *El existencialismo es un humanismo* (M. C. Llerena, trad.). Barcelona, Edhasa
- Sartre, Jean-Paul (1989), *El ser y la nada*. Madrid, Alianza [1956].
- Schuster, S. C. (1999), *Philosophy Practice: an alternative to counselling and psychotherapy*. Praeger.
- Schuster, S. C. (1991), «Philosophical counselling», en *Journal of Applied Philosophy*, vol. 8, n.º 2, pp. 219-223.
- Séneca, Lucio Anneo (2007), *Epístolas morales a Lucilio*. Barcelona, Gredos.
- Skinner, Burrhus F. (1948), *Walden two*. Macmillan.
- Smout, M. F.; Davies, M.; Burns, N., y Christie, A. (2014), «Development of the valued living questionnaire», en *Journal of Contextual Behavioral Science*, vol. 3(3), pp. 164-172.
- Tarbox, J.; Zuckerman, B. M.; Bishop, L.; Olive, M. L.; y Hayes, S. C. (2020), «Acceptance and commitment training for caregivers», en *Behavior Analysis in Practice*, vol. 13, is. 1, pp. 204-216.
- Thoreau, Henry D. (2010), *Walden o la vida en los bosques* (M. Bosch, trad.). Madrid, Alianza.
- Timimi, Sami (2014), «No more psychiatric labels: why formal psychiatric diagnostic systems should be abolished», en *International Journal of Clinical and Health Psychology*, vol. 14(3), pp. 208-215.
- UNESCO (2007), *Philosophy: a school of freedom. Teaching philosophy and learning to philosophize*. UNESCO Publishing.
- Unamuno, Miguel de (2005), *Del sentimiento trágico de la vida*. Alianza [1913].
- Vázquez-Morejón, R.; León, R.; y Vázquez-Morejón, A. J. (2019), «Validation of a Spanish version of the Brief Experiential Avoidance Questionnaire (BEAQ) in clinical population», en *Psicothema*, vol. 31, n.º 3, pp. 77-83, <<https://doi.org/10.7334/psicothema2019.60>>, [03/04/2024].
- van Deurzen, E. (2010), *Everyday mysteries: a handbook of existential psychotherapy*, 2nd ed. Routledge.
- van Deurzen, E., y Craig, E. (2019), *The wiley world handbook of existential therapy*. Wiley-Blackwell.
- Villatte, M.; Villatte, J. L., y Hayes, S. C. (2015), *Mastering the clinical conversation: language as intervention*. Guilford Press.
- Vos, J. (2023), *Meaning in life and the experience of meaninglessness*. Palgrave Macmillan.
- Walsh, R. D. (2005), «Philosophical counselling practice», en *Janus Head*, vol. 8(2), pp. 497-508.
- Wittgenstein, Ludwig (1988), *Investigaciones filosóficas* (G. E. M. Anscombe, trad.). Barcelona, Crítica [1953].
- Yalom, Irvin D. (2000), *Psicoterapia existencial* (J. Rovira, trad.). Barcelona, Herder [1980].