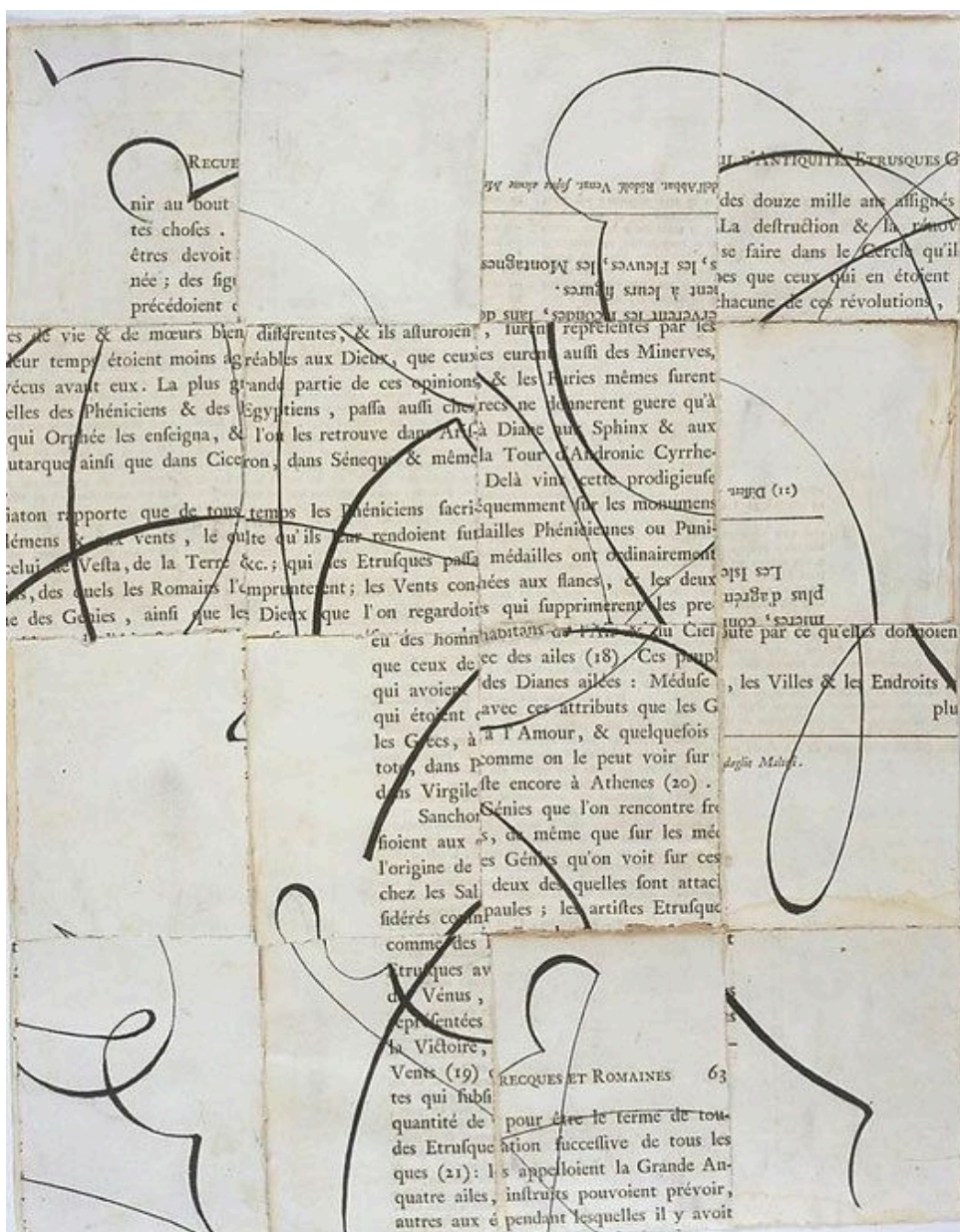
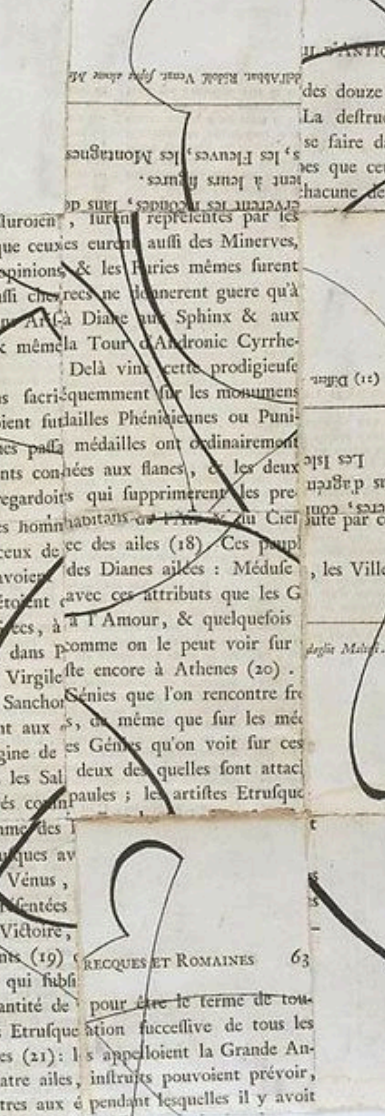


RESISTENCIAS AL EJERCICIO DE PENSAR

OSCAR BRENIFIER

AGOSTO 2025 EDICIONES ALCOFRIBAS



RESISTENCIAS AL EJERCICIO DE PENSAR

OSCAR BRENIFIER - AGOSTO 2025

1 – Inercia	- 3 -
2 - Caos emocional.....	- 4 -
3 - Caos circunstancial	- 6 -
4 – Ansiedad	- 8 -
5 - Desprestigio del pensamiento	- 10 -
6 – Utilitarismo	- 12 -
7-Codicia.....	- 14 -
8 - Miedo al vacío.....	- 15 -
9 – Libertad	- 17 -
10 – Impaciencia.....	- 19 -
11 – Algodofobia.....	- 20 -
12 – Procrastinación	- 20 -
13 – Primitivismo.....	- 22 -
14 – Excitación	- 25 -
15 – Obligaciones.....	- 33 -
16 – Obsesión.....	- 34 -
17 – Narcisismo.....	- 35 -
18 – Consumismo.....	- 36 -
19 – Banalidad	- 36 -
20 – Mitomanía	- 38 -
21 – Apatía	- 39 -
22 – El cuerpo.....	- 40 -
23 – Negatividad.....	- 41 -
24 – Confusión	- 42 -
25 - Miedo a la renuncia.....	- 43 -

26 – El miedo al diálogo.....	- 43 -
27 – Miedo al error.....	- 47 -
28 – Miedo a la autoridad.....	- 48 -
29 – La duda	- 51 -
30 – Reacción	- 52 -
31 – Estreñimiento	- 54 -
32 – Heteronomía	- 55 -
33 – Miedo al juicio.....	- 56 -
34 – El hábito	- 59 -
35 – Xenofobia.....	- 61 -
36 – La imagen	- 64 -
37 – Identidad	- 67 -
38 – Envejecer	- 69 -
39 – Opiniones.....	- 71 -
40 – La creencia.....	- 73 -
41 – El miedo a uno mismo	- 75 -
42 – El caos intelectual.....	- 79 -
43 – Misología.....	- 82 -
44 – Sentimentalismo.....	- 84 -
45 – Espíritu de seriedad	- 86 -
46 – La mala fe.....	- 89 -
47 – Conocimiento	- 90 -
48 – La benevolencia	- 95 -
49 – Diletantismo.....	- 98 -
50 – La sequedad del alma	- 102 -
51 – Psicologismo	- 105 -
52 – Matiz	- 111 -
53 – El subjetivismo	- 115 -
54 – La moral	- 121 -
55 – Familia.....	- 130 -
56 – El radicalismo	- 132 -
57 – El formalismo.....	- 134 -
58 – Sinceridad.....	- 139 -
59 – Escepticismo	- 142 -
60 – ¿Por qué pensar?	- 149 -

El Mensajero de Alá dijo: «El fuego del infierno se esconde tras los deseos y las pasiones, mientras que el Paraíso se esconde tras los esfuerzos y las dificultades».

A menudo se observa en nuestros semejantes una cierta resistencia al trabajo intelectual, una falta de entusiasmo por el trabajo del pensamiento. Solo pensamos cuando es útil o necesario, cuando hay la promesa de un resultado inmediato o el temor de un acontecimiento desafortunado que hay que esquivar. De lo contrario, se evita el ejercicio intelectual, se deja de lado, al igual que se haría con la actividad física en el caso de una persona a la que no le gusta ejercitar su cuerpo. Por eso, como intentamos invitar a todo el mundo al placer del pensamiento, nos hemos preguntado qué es lo que obstaculiza el trabajo de la mente, por qué esta ascética es tan poco apreciada. Es cierto que el principio del esfuerzo no es muy popular en sí mismo. Sin embargo, es evidente que algunos esfuerzos se evitan más que otros. Y el trabajo de la mente parece estar bien situado en este sentido, ya que resulta bastante desagradable. Examinemos, pues, algunas hipótesis que podrían explicar este fenómeno.

1 – Inercia

La inercia es un principio físico y general que postula una dificultad para el cambio, una resistencia a cualquier modificación. Así, todo movimiento tiende a perpetuarse, toda inmovilidad tiende a mantenerse. Por lo tanto, el cambio es costoso y penoso. Aunque se valore la acción desde el punto de vista moral y práctico, el ser humano tiende, desde el punto de vista psicológico, a valorar más el descanso. Para interrumpir este descanso, necesitamos una fuerte motivación, una obligación o un placer inmediato, algo que la actividad del pensamiento no proporciona. Ciertamente, para compensar esta tendencia, la mayoría de las tradiciones civilizadoras, religiosas, morales o de otro tipo, condenan la inercia llamándola «pereza», que, por ejemplo, en el cristianismo es un pecado capital, la acción y el trabajo se consideran valores humanizadores o salvadores,

pero a menudo esto toma la forma de una obligación. Así, se le dirá al niño: «Tienes que pensar», en lugar de mostrarle o hacerle vivir la dimensión alegre y liberadora de la razón.

2 - Caos emocional

La emoción es un fenómeno natural que el niño conoce incluso antes de nacer. Sin embargo, aunque las emociones se educan con el tiempo, no se trata de un proceso natural. Para que se produzca tal transformación, es necesario el trabajo de la razón, sereno y pacificador. Inicialmente el de su entorno, luego el suyo propio, al convertirse en un ser autónomo. Sin embargo, dado que no todos han tenido esa oportunidad inicial, algunas personas se han quedado en un estado muy primitivo en el que predominan las emociones, un hervidero permanente del que les cuesta salir o del que no quieren salir. Algunas personas defienden este estado mental, al que valoran llamándolo espontaneidad, que les parece más natural y auténtico que la «fría» razón. Olvidan que la espontaneidad, al igual que la sinceridad, cuando coincidimos totalmente con nuestros sentimientos, representa en realidad una concordancia entre nuestra acción y un impulso inmediato, más que una concordancia entre nuestra acción y nuestro pensamiento, más distante y reflexivo. Al promover tal comportamiento, eliminan el autocontrol y, por lo tanto, su humanidad, ya que la cuestión crucial para nuestra libertad es determinar si satisfacemos nuestras pulsiones de forma prioritaria o si las controlamos, con el fin de mantener una perspectiva más abierta sobre nuestros pensamientos y acciones.

Hay que añadir que nuestra época, muy subjetivista, es bastante aficionada al concepto de emoción. Sin embargo, nadie puede negar por completo la dimensión excesiva de esta efervescencia latente y los efectos nocivos que conlleva para la psique. Por lo demás, el éxtasis emocional es una estrategia muy eficaz para evitar enfrentarse a uno mismo y confrontarse con uno mismo. A menudo, este miedo a uno mismo constituye la base misma del fenómeno.

Las emociones pueden inhibir la razón de varias maneras.

Sesgo cognitivo: las emociones fuertes pueden provocar sesgos cognitivos, es decir, que el razonamiento se vea influido por sentimientos personales en lugar de por hechos objetivos. Por ejemplo, una persona enfadada puede interpretar acontecimientos neutros como negativos, como un ataque o una crítica.

Alteración del juicio: las emociones intensas, como el miedo o la ira, pueden llevar a una persona a centrarse en ciertos aspectos de una situación y a sacar conclusiones precipitadas sin tener en cuenta todas las pruebas o todas las consecuencias.

Estar abrumado y distraído: Una fuerte excitación emocional puede acaparar la atención y la energía mental de una persona e impedirle concentrarse en el razonamiento lógico.

Influencia en la memoria: Las emociones pueden influir en los recuerdos, lo que puede afectar a los procesos de razonamiento. Por ejemplo, un estado emocional negativo puede llevar a una persona a recordar más recuerdos negativos, lo que distorsiona su razonamiento.

Percepción del riesgo: El miedo puede exagerar la percepción del riesgo, lo que lleva a un juicio demasiado prudente, mientras que la ira puede minimizar la percepción del riesgo, lo que lleva a reacciones impulsivas.

Respuesta al estrés: En situaciones de estrés, la reacción fisiológica de lucha o huida puede inhibir las partes del cerebro implicadas en los pensamientos complejos y la toma de decisiones, favoreciendo las reacciones rápidas e instintivas en detrimento del razonamiento reflexivo.

Sesgo de confirmación: las emociones fuertes a menudo llevan a las personas a buscar información que confirme sus sentimientos o creencias actuales, ignorando las pruebas contrarias y conduciendo a un razonamiento unilateral.

Razonamiento motivado: el deseo o la envidia pueden conducir a un razonamiento sesgado, en el que una persona se ve empujada a racionalizar o a justificar sus emociones y deseos, incluso si contradicen información lógica o factual. Cae en la trampa de instrumentalizar su pensamiento, en lugar de mantener la mente abierta.

Pensamiento egocéntrico: Las emociones pueden conducir a un pensamiento egocéntrico, en el que las personas tienen dificultades para

tener en cuenta el punto de vista de los demás o para considerar un contexto más amplio, lo que conduce a un razonamiento sesgado.

Síntomas físicos: Los síntomas físicos de las emociones, como el corazón acelerado o los músculos tensos, también pueden distraer e impedir pensar con claridad.

Sin embargo, también es importante señalar que la influencia de las emociones en el razonamiento no siempre es negativa. Las emociones pueden proporcionar información valiosa sobre nuestro entorno y nuestros valores, lo que puede mejorar la toma de decisiones cuando se integran en la razón. Se trata de dejar que las emociones iluminen nuestro pensamiento, sin permitir que se impongan al pensamiento racional.

3 - Caos circunstancial

Vivimos en un mundo en constante movimiento, en el que se suceden fenómenos imprevisibles que nos afectan continuamente. Nos encontramos como un corcho a merced de las olas, sin que parezca posible acceder a nuestro espacio interior. Tenemos la impresión de que, para sobrevivir, debemos reaccionar a todas las solicitudes externas, y nos vemos envueltos en un bullicio permanente. Así, estamos ocupados, muy ocupados, y de esa ocupación permanente obtenemos cierta identidad, una impresión de sentido y una cierta embriaguez, tantas razones para perpetuar ese caos circunstancial que parece alimentar nuestra necesidad de «plenitud», ya que el espectro del vacío nos asusta. Además, los momentos emocionantes del caos sufren periódicamente contraataques depresivos, en los que nos preocupa mucho el estado de nuestro ombligo, lo que dura más o menos tiempo, antes de volver a sumergirnos «alegremente» en el torbellino. Sin embargo, para reflexionar, debemos salir de este caos y, para ello, saber ignorar un poco las circunstancias o, al menos, aprender a distanciarnos de ellas. El vacío, la ausencia de exigencias externas, es una condición necesaria para el ejercicio del pensamiento.

El caos ambiental o circunstancial puede inhibir el pensamiento racional de varias maneras.

Sobrecarga de información: cuando hay demasiada información o demasiados estímulos, la capacidad del cerebro para procesarlos de forma reflexiva puede verse superada. Esto puede dar lugar a atajos en el razonamiento, como el recurso a patrones habituales, instintivos o sesgados, en lugar de a un análisis racional en profundidad.

Respuesta al estrés: el caos a menudo desencadena la respuesta al estrés del organismo (lucha o huida), lo que puede reducir la capacidad del cerebro para participar en procesos cognitivos de orden superior. El estrés puede alterar la corteza prefrontal, la parte del cerebro responsable de la toma de decisiones y el pensamiento racional.

Reactividad emocional: El caos provoca fuertes reacciones emocionales que pueden dominar el proceso de pensamiento, lo que conduce a decisiones impulsivas en lugar de elecciones reflexivas y racionales.

Distracción: el caos distrae. Desvía la atención de la tarea que se debe realizar, lo que reduce la concentración mental y la claridad necesarias para el pensamiento racional.

Fatiga: La energía mental adicional que se requiere para navegar por el caos puede provocar agotamiento, lo que disminuye aún más la capacidad de pensar de forma atenta y racional.

Incertidumbre: Las situaciones caóticas suelen ser impredecibles, lo que dificulta la formación de una base estable para la toma de decisiones racionales. La incertidumbre puede provocar ansiedad, lo que puede nublar aún más el juicio.

Falta de estructura: El pensamiento racional suele depender de la capacidad de estructurar los problemas e identificar patrones. El caos, por definición, carece de estructura, lo que puede obstaculizar este aspecto del procesamiento racional.

Prioridad de las preocupaciones inmediatas: En situaciones caóticas, la inmediatez de las preocupaciones puede llevar a un enfoque a corto plazo, descuidando las consecuencias a largo plazo y la planificación racional.

Para preservar el pensamiento racional en medio del caos, a menudo es necesario crear «islas de calma» mentales o físicas, espacios estructurados y tranquilos a los que poder retirarse para reflexionar. Pero hay que

entrenarse para volver a centrar la mente en estos procesos pacíficos y reflexivos, en lugar de responder inmediatamente a las numerosas solicitudes externas. Marco Aurelio, emperador romano y filósofo estoico, llamaba «ciudadela interior» a esta práctica de crear un espacio mental interno y tranquilo a pesar de la agitación y las adversidades externas. Subrayaba la importancia de desarrollar el autocontrol y la paz interior, considerando la mente racional como un refugio y una fortaleza contra las vicisitudes de la vida. La ciudadela interior es una metáfora del estado mental al que un individuo puede retirarse para encontrar claridad, tranquilidad y pensamiento racional, independientemente de las circunstancias que le rodean.

4 – Ansiedad

La ansiedad es un estado de nerviosismo o inquietud ante la idea de que pueda ocurrir algo molesto o grave. Cuando se está ansioso, se está preocupado. Sin embargo, existe una confusión común entre pensar y preocuparse. El ser humano, debido a su naturaleza animal, es inquieto: se preocupa por su supervivencia. Además, en el ser humano, esta supervivencia no es solo biológica, sino también psicológica y simbólica: por ejemplo, superar la falta de sentido o la desvalorización de uno mismo. Así es como nos vemos envueltos por la inquietud. Y a menudo observamos que preferimos la preocupación a la ocupación, más complaciente, que satura fácilmente nuestra mente, impidiéndonos canalizar nuestros esfuerzos hacia una tarea específica.

La inquietud se distingue del pensamiento en el sentido de que es compulsiva, penosa, caótica y repetitiva, mientras que el pensamiento en sentido estricto es libre, alegre, deliberado y creativo. Aunque ambas son actividades de la mente, se oponen fuertemente: la inquietud nos impide reflexionar. Sin embargo, una preocupación tranquila y centrada, cuando significa pensar detenidamente en un problema interesante, puede ser una fuente de reflexión que mantiene la mente alerta.

Un comportamiento compulsivo muy angustiante es el principio de comparación, que implica, por supuesto, la competencia, una forma típica de pensamiento circunstancial. «La comparación no es razón», escribía Blaise Pascal, aunque también se puede defender la idea contraria, ya que comparar es el principio básico de toda evaluación, cualitativa o cuantitativa, y nuestros juicios son más comparativos que absolutos. La crítica de la comparación se centra principalmente en la subjetividad de los parámetros utilizados para la comparación, en la arbitrariedad del marco de referencia. Por ejemplo, una persona suele compararse con su entorno, ya que son las personas más cercanas. Otros se comparan automáticamente con las personas más exitosas, lo que a menudo les da la impresión de ser incompetentes e insignificantes, mientras que otros prefieren las comparaciones fáciles que les permiten sentirse superiores sin mucho esfuerzo. Además, una comparación es siempre relativa, por lo que no tiene ningún valor de verdad y no procede realmente de un proceso racional. Desde un punto de vista más psicológico, algunas personas no pueden disfrutar de su vida y apreciar lo que tienen, ya que siempre se comparan a sí mismas y a sus logros con lo que no tienen, siendo este último caso, por supuesto, siempre más importante que el primero, lo que provoca una profunda insatisfacción y ansiedad. Pero no son conscientes del proceso que utilizan, no son autoconscientes, sino que, ante todo, se mueven por una especie de avaricia instintiva alimentada por la comparación, totalmente contraria a la actividad de la razón.

Existen otras formas de ansiedad que, evidentemente, obstaculizan el proceso de reflexión y el diálogo. Una de ellas es la sustitución del «qué» por el «para qué» o el «por qué». Así, cuando una persona se enfrenta a un fenómeno o a una acción, en lugar de preguntarse de qué se trata, de qué se trata, y analizar objetivamente el objeto en cuestión, busca inmediatamente una causa y, sobre todo, una intención, en particular sospechando una intención maliciosa, una forma de pensamiento bastante paranoica. En la misma línea, cuando afirma algo o cuando se le pregunta, se preocupa mucho por justificar sus palabras, por justificarse a sí misma, hasta el punto de no ser realmente consciente de lo que dice, de no ser clara, o incluso de contradecirse. Le preocupa sobre todo

demostrar la verdad de sus palabras, convencer a su interlocutor, lo que ella llama extrañamente «explicar», sin preocuparse siquiera de si su interlocutor la entiende o no, sobrecargando su discurso con explicaciones compulsivas y confusas. De hecho, no aclara nada, complica el contenido, lo sobrecarga de detalles, intentando «cubrirse las espaldas», como si se le acusara de algo. Y, por supuesto, cuando se les pregunta, no responden a las preguntas que se les formulan. Responden a otra cosa, ya sea a preguntas «perniciosas» que imaginan o sospechan, ya sea a las preguntas que preferirían oír, lo que hace que la discusión sea caótica e incomprensible.

5 - Desprestigio del pensamiento

Aunque admiramos a las personas inteligentes y todos deseamos ser inteligentes, la vida intelectual no se valora mucho en el día a día. Preferimos centrarnos en actividades prácticas, y la inteligencia en sí misma sigue estando bastante menospreciada. Se critica fácilmente al intelectual, incluso se le ridiculiza, por su inutilidad, por su falta de arraigo en la vida cotidiana. Preferimos canalizar nuestros esfuerzos en resolver problemas en lugar de comprender la naturaleza de las cosas. Otra razón para su descrédito: el ejercicio del pensamiento no se considera placentero, como pueden serlo otros placeres más fáciles, más accesibles, más intensos, más inmediatos. Es cierto que la mente puede proporcionar un gran placer, pero a costa de grandes esfuerzos, por lo que es fácil considerar que no vale la pena, que tenemos mejores cosas que hacer para disfrutar, aunque esos otros placeres sean más fugaces e insustanciales. Hasta tal punto que la idea de disfrutar de la actividad intelectual es algo muy extraño para muchas personas. O bien sigue siendo un vago mito: «Algún día...». Ya sea porque el esfuerzo nos incomoda, o porque nos frena un sentimiento de incompetencia o inadecuación.

Una de las formas en que desacreditamos la vida intelectual se encuentra comúnmente en un prejuicio que a menudo se expresa de forma despectiva como «solo son ideas». El término «idea» adquiere aquí la

connotación de irreal, fantasioso, ilusorio, por falta de concreción, materialidad, eficacia u otra característica habitual de lo real tal y como lo concibe la opinión común. El concepto de idea también se opone a menudo al de acción: «Está muy bien reflexionar y tener ideas, ¡pero hay que actuar!». Los problemas no son interesantes en sí mismos, necesitamos soluciones, lo antes posible. El pensamiento se percibe como pasivo e impotente, si no como perezoso, por lo que no se aprecia ni se respeta mucho.

No obstante, para problematizar un poco nuestra apología del pensamiento, mencionemos la crítica que Nietzsche hace de las ideas en sí mismas, de los conceptos trascendentales, por ejemplo, en Platón, que sigue siendo una referencia ineludible para los filósofos. «Hablar del espíritu y del bien como lo hizo Platón era, sin duda, invertir la verdad y negar la perspectiva, la condición fundamental de toda vida.» Así, el pensamiento se opone a la vida cuando se presenta de forma dogmática, desligado de todo contexto, cuando las ideas se presentan como absolutos. Porque se puede pensar que la vida no existe en sí misma, que solo hay seres vivos, singulares, encorsetados en su realidad específica, cuya existencia nunca puede reducirse a generalidades abstractas. Lo mismo ocurre con el «bien», que siempre se articula en un marco, según las necesidades y las circunstancias. A través de esta especificidad personal se constituye, por tanto, la experiencia inmediata de cada ser humano, de individuos que, por lo tanto, desconfían naturalmente de esos esquemas universales que poco les dicen. Por lo tanto, temen los proyectos intelectuales, que les parecen desconectados de toda realidad concreta, poco accesibles y, sobre todo, poco útiles, una sospecha totalmente comprensible. De este modo, el filósofo, o la filosofía, acaba naturalmente desacreditándose, en la medida en que ya no se tiene en cuenta la realidad, aunque se pueda defender la utilidad de esta inutilidad.

6 – Utilitarismo

La utilidad sigue siendo el valor por excelencia cultivado por el ser humano. Sin embargo, el pensamiento, muy a menudo, no tiene una utilidad inmediata, al igual que la actividad artística. Se podría incluso decir, de manera paradójica, que la utilidad del pensamiento es precisamente su inutilidad, es decir, que nos libera del utilitarismo. Un utilitarismo que nos convierte en máquinas de producir, e o en el que tememos perder el tiempo. Nos instrumentalizamos a nosotros mismos. Así, cuando se trata de pensar, la reacción inmediata es buscar un objetivo, una finalidad predeterminada, mientras que, para pensar, el pensamiento debe ser libre y no estar sujeto a un resultado. Lo que, por supuesto, no impide apreciar en su justa medida este concepto de utilidad. El problema surge cuando la finalidad está sobrevalorada, ya que la acción del pensamiento se instrumentaliza. Como, por ejemplo, en el mundo académico con el famoso «publicar o perecer», o cuando un artista se preocupa ante todo por vender sus obras, lo que tiene un efecto corruptor sobre el espíritu. Sobre todo, porque, para seguir siendo abiertos y creativos, siempre necesitamos mantener el principio de «pensar lo impensable» como horizonte del pensamiento, lo que contraviene la exigencia utilitarista.

Como alternativa al utilitarismo, que parasita el pensamiento al subordinarlo y limitarlo a una utilidad, proponemos, por ejemplo, el principio de una estética del pensamiento. El término «estética» proviene del griego *aisthêtikós*, **que significa «lo que tiene la facultad de sentir, lo sensible, lo perceptible»**. Desde este punto de vista, las cosas no se consideran en relación con una función, con un fin último, como medio para alcanzar un fin, sino que son objeto de una actividad que tiene su propio fin. Así, apreciaremos el pensamiento como lo haríamos con un hermoso paisaje o un cuadro de un maestro: se aprecia por sí mismo, ya sea a nivel de creación o de contemplación. Se puede decir, por ejemplo, que el objetivo de la filosofía es crear nuevos conceptos, ya que no se trata solo de reflexionar sobre las cosas con un fin ulterior, sino de funcionar como una actividad creativa, al igual que cualquier arte. Se puede encontrar en el pensamiento de la belleza, la gracia, la elegancia, la

armonía, por su forma y su significado, por su originalidad, como en las artes plásticas. Proporciona al alma un sentimiento de infinito y libertad, le da la impresión de tocar lo esencial, lo inefable y lo sublime, una experiencia que valora la existencia. De este modo, el individuo transforma su propia visión de sí mismo, experimenta la singularidad de su ser en una relación consustancial con lo universal y lo trascendente. Ya no es simplemente una «máquina de sobrevivir», ya no se limita a un esquema funcional y utilitario, prisionero de las obligaciones, con la única compensación de la de pequeños placeres efímeros. La satisfacción está al alcance de la mano, a través del trabajo sobre uno mismo, y no en la obtención de un reconocimiento social futuro o ilusorio. La existencia se convierte en sí misma en una actividad estética, y no en una instrumentalización de uno mismo, un pequeño engranaje en la gran máquina del mundo. Hacemos visible lo visible, como escribe Foucault, prestándole una atención sostenida y placentera, en lugar de buscar simplemente la utilidad. Zhuangzi nos explica que la «intención» es lo que bloquea nuestro acceso al Dao, a la trascendencia, a la belleza y a la tranquilidad de la mente: al querer algo «más», lo que no tenemos, dejamos de apreciar lo que ya tenemos delante. Así, podemos ver cómo la dimensión estética de la mente favorece la actividad del pensamiento más que el utilitarismo, aunque la búsqueda de la utilidad también puede, en absoluto, mover un poco el pensamiento.

Heidegger distingue dos modalidades de relación con los seres. Lo «al alcance de la mano» y lo «delante de la mano». La primera es la más habitual, cuando percibimos las cosas con la perspectiva de realizar algo, en el marco de una intención. El ser «al alcance de la mano» se presenta como un campo de equipamiento que hay que poner en práctica. La segunda es aquella en la que las cosas aparecen como «allí», simplemente colocadas ante nosotros. Esto ocurre cuando consideramos un objeto de forma aislada y lo estudiamos con una actitud similar a la de un científico, que se contenta con mirar los hechos, con observar la desnudez del objeto tal y como se nos presenta. Esta última perspectiva está más fundamentalmente relacionada con nuestro *dasein*, con nuestro ser-en-el-mundo, y nos permite acceder mejor al Ser, a la trascendencia, a nuestro devenir, a nuestro propio yo. Cuando estamos en «necesidad», cuando

fabricamos «necesidad», cuando nos determinamos por la «necesidad», perdemos nuestro acceso al Ser mismo, corrompemos nuestra propia libertad, nos alienamos de nosotros mismos.

7-Codicia

Tememos la carencia, por lo que buscamos acumular. Ya sean posesiones, poder, amor, relaciones o conocimientos, calculamos, buscamos, intentamos llenar el vacío de nuestra mente y de nuestra vida. A primera vista, parece una tendencia totalmente natural. Sin embargo, para ejercitarse realmente, el pensamiento debe desprenderse de la necesidad, debe ignorar la sensación de carencia, debe establecer su propia plenitud legítima. Se trata de un estado mental muy diferente, en el que no tememos la pobreza ni el vacío, porque la mente debe bastarse a sí misma para poder ser apreciada. Tal cambio de paradigma no puede llevarse a cabo sin un trabajo sobre uno mismo.

La codicia puede ser un obstáculo para la reflexión por varias razones.

Estrechez de miras: la codicia suele llevar a las personas a centrarse en sus deseos, lo que reduce su capacidad para tener una visión global o considerar otras perspectivas.

Impulsividad: la codicia puede conducir a un comportamiento impulsivo, tomando decisiones basadas en la ganancia inmediata en lugar de en una reflexión profunda o en las consecuencias a largo plazo.

Ceguera ética: la codicia intensa puede conducir a faltas éticas y al desprecio de las consideraciones morales, lo que puede nublar el juicio.

Sobrecarga emocional: Las emociones asociadas a la codicia, como la excitación y el miedo a perder, pueden abrumar los procesos de pensamiento racionales.

Aislamiento social: Las personas codiciosas pueden manipular o explotar a los demás, no les escuchan, lo que perjudica sus relaciones y les priva de los recursos sociales que pueden ofrecerles perspectivas y comentarios diversos.

Resistencia al aprendizaje: Si una persona es codiciosa, se resiste a reconocer sus errores o a aprender de ellos porque eso podría amenazar sus deseos u objetivos.

Sesgos cognitivos: la codicia puede introducir sesgos en el pensamiento, como el exceso de confianza o la ilusión de control, lo que conduce a una mala evaluación de la información.

Agotamiento de recursos: la búsqueda de ganancias económicas puede consumir mucha energía mental y tiempo que podrían dedicarse a la reflexión o al aprendizaje.

Miedo al riesgo: el deseo de obtener más y el miedo a equivocarse pueden llevar a sobreestimar los riesgos negativos y a evitar la libertad aventurera del pensamiento libre.

Rigidez mental: la codicia puede congelar la mentalidad de una persona en ciertos objetivos o métodos, reduciendo así su apertura a nuevas ideas o al pensamiento adaptativo.

Cuando la codicia toma el control, puede limitar el alcance y la profundidad de los procesos cognitivos de una persona, lo que conduce a una comprensión más estrecha y potencialmente errónea del mundo.

8 - Miedo al vacío

Cuando nos ponemos a reflexionar, nos invade una sensación de infinito, tenemos la impresión de que se abre un abismo ante nosotros, porque el cuestionamiento continúa indefinidamente. Nuestros puntos de referencia parecen desvanecerse, nuestras certezas se derrumban, ya que las cuestionamos de forma natural. Si bien esta aventura puede ser fuente de placer, también produce cierto temor, con el que hay que reconciliarse, lo que no es fácil al principio. Para algunos, esto es imposible o supone un rechazo radical.

La idea de Sócrates, según la cual «sé que no sé nada», es en realidad una apología de la pobreza, del vacío, sin el cual el pensamiento no se pone en marcha. Los «ricos», los que saben, no necesitan reflexionar más. O pontifican, o se divierten, o descansan, pero su mente no se ve impulsada por ninguna necesidad de profundizar, problematizar o dialogar de

manera real. Prefieren así evitar enfrentarse al abismo de un pensamiento que se piensa a sí mismo. Tal examen en profundidad requiere considerar la radicalidad de un fundamento sin fondo, que sin embargo es la realidad de nuestra mente, que no puede evitar una dimensión de arbitrariedad y fragilidad.

Así, el miedo al vacío, a menudo asociado a un sentimiento de insignificancia o falta de sentido, puede llevar a una persona a evitar los niveles de pensamiento más profundos necesarios para cuestionarse a sí misma, crecer y cambiar. Esto puede conducir a un estado de estancamiento mental en el que se reciclan patrones de pensamiento seguros y familiares, en lugar de crear nuevas vías y perspectivas. Así, las personas pueden evitar las reflexiones profundas o la autorreflexión porque podrían llevarlas a enfrentarse a un vacío interior o a cuestiones existenciales que les incomodan.

Además, esto puede inhibir el pensamiento de otras maneras.

Búsqueda de distracciones: Para evitar sentirse vacíos, las personas pueden buscar constantemente distracciones, lo que puede impedirles disponer del tiempo y el espacio mental necesarios para una contemplación reflexiva.

Estar abrumado: La ansiedad que acompaña al miedo al vacío puede ser mentalmente abrumadora, paralizando la capacidad de una persona para pensar con claridad o de forma crítica.

Parálisis en la toma de decisiones: El miedo al vacío puede llevar a la indecisión, ya que las personas temen que sus elecciones intelectuales y prácticas den lugar a una mayor sensación de vacío o falta de realización.

Perspectiva limitada: en un esfuerzo por llenar el vacío percibido, las personas pueden fijarse en objetivos o ideologías específicos sin considerar una gama más amplia de posibilidades o puntos de vista alternativos.

Aversión al riesgo: El miedo a exacerbar la sensación de vacío puede llevar a una persona a evitar los riesgos o las nuevas experiencias que son esenciales para el desarrollo personal y la creación de nuevos patrones de pensamiento.

Ansiedad existencial: La preocupación constante por cuestiones existenciales puede consumir los recursos mentales, dejando menos energía para el pensamiento creativo o abstracto.

Supresión de emociones: Intentar suprimir la sensación de vacío también puede llevar a suprimir otras emociones, lo que puede embotar la intuición y reducir la inteligencia emocional, dos elementos importantes para un pensamiento eficaz.

Alteración de la resolución de problemas: Cuando la mente está preocupada por el miedo al vacío, su capacidad para concentrarse en la resolución de problemas externos se ve reducida, ya que la lucha interna toma el control.

Sesgos cognitivos: para protegerse de la sensación de vacío, una persona puede recurrir a sesgos cognitivos que refuerzan sus creencias y conocimientos actuales, evitando así enfrentarse a nuevas ideas o perspectivas.

9 – Libertad

Todos deseamos ser libres, lo que generalmente significa seguir nuestros deseos, anhelos e impulsos. Desde este punto de vista, la actividad intelectual se percibe fácilmente como una restricción, una violación de nuestra libertad. Por esta razón, a menudo necesitamos encontrar un maestro, o maestros, o compañeros de práctica, que nos guíen o nos llamen al orden, hasta que seamos capaces de ser autónomos y mantener el esfuerzo por nosotros mismos, si es que algún día llega a suceder. Cabe destacar una aparente paradoja, a saber, que la verdadera independencia a veces se articula a través de una cierta forma de dependencia. Como la planta que al principio necesita un tutor para luego poder sostenerse por sí misma.

La libertad no es algo dado a priori ni un derecho que haya que reivindicar, sino que se adquiere con el tiempo mediante el trabajo, la confrontación con la dura realidad, el encuentro con la necesidad, el cara a cara con la realidad empírica y las leyes de lo real. Así, el espíritu no puede complacerse en sus deseos y sentimientos, ni siquiera en la nobleza de su ideal. En primer lugar, debe aceptar contemplar y aceptar pacientemente

los contornos del mundo para poder articular su singularidad y realizar libremente sus proyectos, de manera convincente y enérgica. La libertad es, en definitiva y, ante todo, un trabajo sobre uno mismo.

El deseo de libertad puede, por tanto, entrar en conflicto con el ejercicio del pensamiento de varias maneras.

Búsqueda de comodidad: el deseo de libertad puede llevar a privilegiar la comodidad personal y evitar situaciones en las que el pensamiento crítico pueda poner en tela de juicio dicha comodidad.

Rechazo de la disciplina: el pensamiento estructurado y profundo exige una disciplina intelectual rigurosa. Si el deseo de libertad se entiende como una ausencia de restricciones o disciplina, esto puede limitar la capacidad de comprometerse con tareas intelectuales exigentes.

Evitar las responsabilidades: El deseo de libertad absoluta podría llevar a descuidar las responsabilidades, incluida la responsabilidad de pensar de forma crítica, participar en un diálogo difícil o realizar una tarea intelectual exigente.

Elecciones y prioridades: La búsqueda de la libertad puede orientar al individuo hacia elecciones que privilegian la experiencia inmediata o la satisfacción personal en detrimento de la reflexión y la contemplación, que requieren tiempo y esfuerzo.

Sesgo de confirmación: para proteger su sensación de libertad, las personas pueden ignorar inconscientemente la información que contradice sus deseos, lo que limita la capacidad de pensar de forma abierta y crítica.

Conflicto con la libertad de los demás: El deseo de libertad personal puede conducir a un conflicto con la libertad de los demás, lo que limita la capacidad de pensar de forma ética y empática sobre las consecuencias de las acciones personales.

Sin embargo, es importante señalar que el deseo de libertad también puede ser un poderoso motor para el ejercicio del pensamiento, impulsando a cuestionar las convenciones y a buscar formas innovadoras de resolver los problemas. A veces existe una tensión entre el deseo de libertad y la disciplina necesaria para el pensamiento crítico y estructurado.

10 – Impaciencia

El trabajo del pensamiento es un ejercicio de paciencia. La urgencia es su principal enemigo, como nos advierte René Descartes, poniéndonos en guardia contra la precipitación y los prejuicios, dos obstáculos para la reflexión que se combinan de forma natural. Sin embargo, el ser humano suele tener prisa. Quiere resultados, muchos y rápidos. Le resulta insoportable enfrentarse a lo desconocido, a la incertidumbre, a un trabajo sin garantía de resultado: aprecia la inmediatez. Quiere encontrar su placer satisfaciendo sus deseos, cumpliendo con sus obligaciones, sin titubeos, lo más rápido posible. Mantenerse en un proceso sin obtener resultados inmediatos le angustia hasta que aprende a encontrar en él su sustento y su placer.

Pensar lleva tiempo, es un proceso lento, y tememos lo que lleva tiempo. La lentitud provoca malestar e impaciencia. No nos gusta perder el tiempo, porque la vida es corta, como dice la expresión popular. Queremos disfrutar de la existencia al máximo, queremos lograr grandes cosas o cumplir con todas nuestras obligaciones. Son muchas las razones para evitar pasar constantemente tiempo pensando, especulando y haciéndonos preguntas. Preferimos disfrutar del presente y sacarle el máximo partido.

Aquí podemos plantear la oposición entre el interés personal inmediato y el interés personal a largo plazo, siendo este último generalmente más sustancial y más real, más satisfactorio. La capacidad de satisfacción diferida se considera generalmente un signo de madurez e inteligencia. El «quiero» o «no quiero» infantil y primario se opone a la gratificación en el tiempo, más reflexiva, que implica una cierta dosis de autodisciplina y ascetismo, es decir, de frustración. Además, esta dependencia de la inmediatez suele ser un signo de inconstancia e impotencia y, a la larga, genera cierta pasividad, ya que descuida la necesidad y el placer de reflexionar.

11 – Algofobia

El dolor nos desagrada, nos hace sufrir, nos resulta insoportable. La simple perspectiva del dolor también nos hace sufrir, a veces incluso más que el dolor en sí mismo. Por lo tanto, cualquier esfuerzo, sinónimo de dolor psicológico o físico, debe evitarse, a menos que hayamos desarrollado esa cultura particular del esfuerzo, signo de madurez. Al igual que con el ejercicio físico, debemos aprender a desafiarnos a nosotros mismos, a soportar el dolor del esfuerzo intelectual, de lo contrario nos estancamos intelectualmente, no desarrollamos nuestra mente, no actualizamos nuestro poder de ser. Pero, como niños, a menudo nos resulta difícil reconciliarnos con esta puesta a prueba de nosotros mismos, aunque en teoría percibamos su interés. Además, reflexionar genera dudas, las dudas generan dolor y el dolor, a su vez, genera dudas, en una especie de círculo vicioso.

Por lo general, podemos aceptar el dolor en una medida considerada «razonable», a la espera de un resultado, esperando más o menos impacientemente que cese pronto. Pero otra cosa es educarnos para disfrutar del dolor del esfuerzo en sí mismo, por la superación de nuestra propia inmediatez que representa. Aquí podemos pensar en la famosa cita de Nietzsche: «El hombre es algo que hay que vencer. El hombre es una cuerda tendida entre la bestia y el superhombre, una cuerda sobre un abismo. Lo grande del hombre es que es un puente y no un fin».

12 – Procrastinación

Sabemos que tenemos que hacer ciertas cosas, pero no conseguimos ponernos manos a la obra. Aplazamos la iniciativa, lo dejamos para mañana. Encontramos todo tipo de razones para no ponernos a ello: «No estoy preparado», «Mañana será mejor», «Las circunstancias no son las adecuadas», «No tengo tiempo», «Tengo otras cosas que hacer», «Hoy no me encuentro bien», etc. Y nos convencemos a nosotros mismos con gran facilidad. Sabemos utilizar todo tipo de pequeñas cosas para evitar las grandes, damos prioridad a lo urgente sobre lo importante. Pero este proceso es infinito, y cuanto más lo posponemos, más imposible se vuelve

la decisión de emprender, más difícil se vuelve empezar. «Lo más difícil de empezar a correr es ponerse las zapatillas», dice el proverbio. La procrastinación tiende a privilegiar un pensamiento circunstancial en lugar de un pensamiento ontológico. Es decir, ponemos el énfasis en las circunstancias como condiciones para nuestras acciones, circunstancias que, por supuesto, nos son bastante desfavorables, dejando de lado nuestra dimensión de ser y libertad. Nuestras causas son externas a nosotros mismos, somos víctimas del azar, de la carencia y de la maldad. Y otorgamos un gran valor ontológico, existencial y psicológico a estas circunstancias.

La procrastinación puede constituir un obstáculo importante para la reflexión y la actividad intelectual por varias razones.

Retrasar la acción: La procrastinación consiste en retrasar las tareas que requieren reflexión y compromiso intelectual. Al posponer estas tareas, también se retrasan las actividades cognitivas asociadas a ellas.

Desperdicio de recursos cognitivos: El estrés y la ansiedad asociados con la procrastinación pueden consumir energía mental. Esta energía podría utilizarse de otro modo para la tarea que hay que realizar, incluido el proceso de reflexión.

Distracción: La procrastinación a menudo lleva a realizar otras actividades que sirven de distracción, desviando la atención de la reflexión necesaria para tareas más importantes o complejas.

Reducción del tiempo de reflexión: la procrastinación reduce el tiempo disponible para una tarea, lo que también puede limitar el tiempo de reflexión, análisis y síntesis, todos ellos elementos esenciales para una reflexión profunda.

Dificultades para resolver problemas: Una reflexión eficaz suele requerir una atención y un esfuerzo sostenidos para resolver problemas complejos. La procrastinación perturba este proceso, lo que puede conducir a una resolución menos eficaz de los problemas.

Disonancia cognitiva: Saber que se debería dedicar tiempo a la reflexión, pero optar por hacer otra cosa, puede crear un conflicto interno que inhiba la capacidad de reflexionar de forma centrada cuando finalmente se emprende la tarea.

Calidad del pensamiento: Una reflexión precipitada debido a la falta de tiempo, consecuencia de la procrastinación, puede conducir a resultados de menor calidad, ya que no se dispone de tiempo suficiente para desarrollar plenamente las ideas o tener en cuenta múltiples perspectivas.

Formación de hábitos: La procrastinación crónica puede conducir a un hábito de evitar las tareas cognitivas difíciles, lo que puede provocar una disminución de la capacidad de comprometerse en un pensamiento sostenido y riguroso a lo largo del tiempo.

Motivación: La procrastinación puede minar la motivación de una persona para dedicarse a actividades de reflexión, especialmente si estas actividades se consideran difíciles o si existe miedo al fracaso.

Aprendizaje y crecimiento: El aprendizaje continuo y el crecimiento intelectual a menudo requieren un esfuerzo sostenido y la superación de retos. La procrastinación puede obstaculizar este proceso y provocar un estancamiento de las capacidades cognitivas.

Debilitamiento de la voluntad: Comprometerse con el proceso de reflexión a menudo requiere un acto de voluntad, una toma de decisión. La persona que tiende a procrastinar embota su propio poder de ser, se debilita, una falta de determinación que le exige aún más esfuerzo para ponerse a trabajar.

En esencia, la procrastinación perturba el flujo y la calidad del trabajo intelectual, perjudica el desarrollo de las capacidades de reflexión y puede conducir a un ciclo de evitación y ansiedad que inhibe aún más el rendimiento cognitivo.

13 – Primitivismo

La existencia, la especificidad de la vida humana, se articula a través de una lucha. La primera, o la principal, se encuentra en nuestro esfuerzo por liberarnos de nuestra dimensión animal. Pero a veces esto plantea un verdadero problema. Por razones de educación, contexto o personalidad, a algunas personas les cuesta desarrollarse, desarrollar su poder de ser, actualizarse. Se quedan en un modo de existencia primitivo, lo que les hace infelices y furiosos, sin saber por qué, ya que la conciencia se realiza

principalmente a través de un proceso de reflexión. Así, les resulta difícil acceder a su propia humanidad y desarrollar su capacidad de pensar. Practican el «pequeño juego» de la supervivencia, que consideran el «gran juego» de la vida: ir a la escuela, trabajar, casarse y tener hijos, u otras variaciones igualmente insignificantes. El trabajo, las pequeñas alegrías y las obligaciones son los tres componentes principales de este tipo de ordenamiento existencial.

Un aspecto importante de este primitivismo se manifiesta en una dificultad para crecer, lo que puede denominarse infantilismo. Este tipo de personas suelen expresar el deseo de que se les cuide, ya que no son autónomas. Se aburren y se desaniman fácilmente, necesitan que otros les motiven y les apoyen. Siempre están dispuestas a expresar sus necesidades, que para ellas son siempre urgentes, les cuesta mucho soportar no estar satisfechas y la frustración les resulta intolerable. El complejo de Peter Pan es un ejemplo importante, un término utilizado para designar la angustia relacionada con la idea de convertirse en adulto y dejar atrás la infancia, lo que caracteriza a un adulto emocionalmente inmaduro. Si bien el «niño interior» es un componente útil e incluso necesario de nuestra psique, estar demasiado apegado a él es problemático. Ahora bien, estos patrones afectan a las capacidades reflexivas. He aquí algunos ejemplos. La dificultad para asumir responsabilidades, comprometerse y mantener objetivos exigentes, lo que generalmente incita a la procrastinación y al abandono. Una preocupación importante por las apariencias y el propio bienestar personal, poca preocupación por los demás, mucho narcisismo, miedo a la mirada de los demás y dificultad para dialogar, lo que limita el horizonte del pensamiento y provoca una alergia a la crítica. Miedo al mundo exterior y, al mismo tiempo, miedo a la soledad, lo que genera un fuerte sentimiento de dependencia. Inestabilidad psíquica causada por reacciones emocionales excesivas, a menudo injustificadas, a menos que estas emociones sean negadas o reprimidas, lo que provoca una falta de conciencia de sí mismo y de relación con uno mismo. Recurso al pensamiento «mágico», en el que se atribuye un poder importante a las circunstancias, lo que provoca una pérdida de autonomía, un sentimiento de victimización, una desvalorización de uno mismo y de su propio

pensamiento. Se concede una gran importancia a la autoridad parental o a las relaciones familiares, con una mezcla de amor y odio, de respeto y rechazo, en la que alternativamente se quiere complacer y se enfada, se pide ayuda y se pretende ser autónomo, lo que excluye el recurso a la razón y al autocontrol.

Examinemos diferentes esquemas culturales que tratan la cuestión del primitivismo y las formas de existencia de nivel superior relacionadas con el pensamiento. En la cultura china, existe una oposición clásica entre el «junzi», la persona de carácter noble, y el «xiaoren», la persona mezquina. El primero se identifica por la sabiduría, la benevolencia y el coraje, el respeto y las buenas maneras, una actitud recta y generosa, la moderación y el cultivo de uno mismo. Siempre está preocupado por aprender, reflexionar y mejorar. Mientras que el segundo no se preocupa por los valores éticos, espirituales o intelectuales, solo busca los placeres inmediatos y el beneficio personal, es egocéntrico, ansioso y no tiene en cuenta las consecuencias de sus actos. Confucio escribió: «La persona noble actúa en armonía con los demás, pero no busca parecerse a ellos; la persona mezquina busca ser como los demás y no actúa en armonía». En la tradición taoísta, la persona noble tiene acceso al Tao, al principio fundamental, a la razón y a la tranquilidad de espíritu.

Platón distingue tres tipos de personas según la naturaleza de su alma: las almas de oro, de plata y de bronce. El oro representa a los «guardianes», que se rigen por la razón, lo que los hace aptos para liderar. La plata representa a los auxiliares, que se guían por el coraje, lo que los predispone a ser militares. El bronce representa a los agricultores y otros artesanos o trabajadores físicos, que se guían por sus apetitos y se definen por su utilidad práctica.

La sociedad hindú tradicional tiene un sistema de clasificación llamado Varna, que está determinado por la función y el valor de sus miembros. Hay cuatro clases: los brahmanes, que son sacerdotes; los kshatriyas, que son guerreros; los vaishyas, que son comerciantes y mercaderes cualificados, y los shudras, que son trabajadores no cualificados. Los brahmanes son los que tienen más poder en la sociedad, ya que ser sacerdote significa ser un líder espiritual e intelectual. Dedicar su tiempo

al estudio, la enseñanza, la realización de sacrificios y la celebración de servicios religiosos.

A partir de estos diferentes ejemplos, podemos ver la relación que existe entre los niveles social, psicológico e intelectual de un individuo, cómo el acceso a la razón y al conocimiento valora la existencia individual, mientras que el hecho de carecer de ellos indica una forma de existencia inferior. Podemos observar que dejarse llevar por las pasiones y las preocupaciones bajas es lo contrario a la actividad libre del pensamiento.

14 – Excitación

La búsqueda de la excitación siempre ha animado la actividad humana. Para escapar de la rutina, de la monotonía del día a día, de la falta de sentido, de la sensación de carencia, o para sobreexistir, es decir, existir de una manera más intensa, más plena, más alegre. Sin admitirlo siempre, esperamos intensidad, una saciedad completa, una forma u otra experiencia de lo absoluto, una realización total e inmediata. Sin embargo, la actividad intelectual, bastante sutil, no produce tal sensación, o al menos no de forma inmediata, y con dificultad, a costa de esfuerzos pacientes y laboriosos. Además, hoy en día, gracias a la tecnología, la excitación está más al alcance de la mano que nunca: basta con encender una pantalla y, según nuestros gustos, tenemos acceso al espectáculo, al juego, a la charla infinita, al rápido desfile de información a granel, tantos medios fáciles para distraernos y evitar cualquier trabajo, cualquier esfuerzo de reflexión, incluso a riesgo de la adicción. Así, nos resulta difícil interrumpir este recurso abusivo y permanente a los estímulos y sentarnos a realizar una tarea intelectual. Huimos del aburrimiento, que nos inflige una sensación de vacío, pero el pensamiento se considera fácilmente aburrido, porque es lento, indeterminado, inaprensible. Preferimos condimentar nuestra existencia con pequeñas alegrías sin futuro, con «fiestas» superficiales y efímeras, con ocupaciones fáciles, que calman temporalmente nuestro sentimiento de vacío, el dolor relacionado con la carencia existencial.

De otra manera, más tradicional, inventamos el «paraíso», es decir, creamos representaciones que, por su simple contemplación, como ideal, o por su intento de actualización, aunque sea brevemente, compensan la sensación de carencia que nos habita proporcionándonos cierta excitación. Ciertamente, existen esquemas paradisiacos clásicos y comunes, como los de las grandes religiones, pero las representaciones del «paraíso» siguen siendo bastante variadas. Dependiendo de los individuos y las culturas, se modulan según las circunstancias contextuales e históricas.

Tomemos algunos ejemplos culturales nacionales que muestran la diversidad de excitaciones y «paraísos». Pero antes, precisemos un poco el significado del concepto de excitación, que podría estar demasiado connotado por la idea de desbordamiento emocional. El significado más común del término se refiere al estado de agitación de una persona, que puede estar nerviosa o contrariada ante una situación determinada, ante una expectativa desagradable, o muy feliz por circunstancias posibles o actuales, favorables o agradables. Pero también puede referirse, de forma más tranquila, a la felicidad que se siente cuando se está alegre, interesado o entusiasmado por algo importante para nosotros, que está sucediendo, que va a suceder, que podría suceder o que simplemente esperamos, lo que generalmente caracteriza la idea de «paraíso» o ideal. Veamos algunos casos.

En Noruega, *friluftsliv*: la vida al aire libre. Significa pasar tiempo al aire libre, hacer picnics, dar largos paseos con amigos por el bosque, pasear al perro en una mañana fría. Sin duda, esto remite a una nostalgia por la vida salvaje, un referente importante en la cultura noruega.

En Suecia, *Smultronställe*: «campo de fresas silvestres». Es un rincón personal, donde uno puede esconderse del mundo. Un lugar de «vacaciones» personal, donde se olvidan todas las miserias, una forma de evasión de la realidad. A menudo, este lugar se mantiene en secreto, protegido de los demás, donde uno recupera su energía. Aquí vemos cómo se considera alienante la vida en sociedad.

En Dinamarca, el *danske hygge*: el bienestar danés. Este término designa una atmósfera de comodidad, seguridad y cordialidad con los seres

queridos, una sensación de bienestar y satisfacción. No tiene nada de extraordinario, es una forma de cordialidad cotidiana, una experiencia diaria agradable y muy apreciada de tranquilidad, igualdad, plenitud personal y relaciones sociales espontáneas.

En Portugal, *saudade*: melancolía, nostalgia. Es el placer mezclado con el dolor de la tristeza de que algo feliz ya ha sucedido y nunca volverá, o nunca ha sucedido, pero tal vez sucederá algún día o nunca sucederá. Por ejemplo, un antiguo primer amor, imaginando que nunca se han separado. La *saudade* es la presencia de la ausencia, que nos permite sentir un momento pasado o imaginario con gran intensidad. Lo que, de nuevo, se opone a la realidad banal y penosa.

En Dinamarca, *danske hygge*: el bienestar danés. Se refiere a un ambiente de comodidad, seguridad y tranquilidad con los suyos, con una sensación de bienestar y satisfacción. No implica nada extraordinario, es una forma de convivencia banal, una experiencia cotidiana agradable y muy apreciada de seguridad, igualdad, plenitud personal y flujo social espontáneo.

En China, *Xingfu*: felicidad (*xin*: suerte, *fu*: satisfacción). Indica el estado de bienestar de la plenitud, una existencia con sentido, un objetivo a largo plazo, un logro que implica esfuerzo, una liberación del sufrimiento, es decir, un ideal de alegría y satisfacción, tanto en el plano material como espiritual. Esto se opone al *kaixin*: alegría, que es más temporal, superficial, elemental o material, a menudo relacionada con la avaricia del deseo, un paliativo de la carencia, pero, por supuesto, la referencia al *kaixin* es mucho más común en la vida cotidiana que la del *Xingfu*.

En Rusia, *azart*, término intraducible al francés, que proviene de la palabra «azar». Se refiere sobre todo a una emoción fuerte, que remite al campo léxico de «imprevisible, destino, suerte, riesgo, peligro». En él se encuentra una anticipación del éxito, aunque sea muy incierto. Es un término relacionado con el «juego», pero también con cualquier actividad cuyo resultado sea impredecible. Es a la vez una alegría, pero también el dolor picante y placentero de encontrarse al borde del precipicio. La ruleta rusa es un buen ejemplo de ello. En ella encontramos una forma de

sobreexistencia que nos permite escapar de la monotonía y las desgracias de la vida cotidiana.

Por el contrario, para los suizos, la felicidad se encuentra en el control, la seguridad, la certeza, el orden, la limpieza, la estabilidad, el buen nivel de vida, cuando todo funciona como debe, lo que, por supuesto, sigue siendo un ideal distinto de la realidad, aunque esta cultura intente con cierto éxito aplicar este modelo

.

En la India, *jugaad*: ingenio, inventiva, expeditivo. Esto presupone resolver rápidamente los problemas y hacer todo lo posible para conseguir lo que se quiere, siendo tenaz y astuto, para hacer frente a los avatares de la existencia.

En Siria, *tarab*: éxtasis musical. Durante la experiencia del tarab, se entra en otra dimensión, con canciones que pueden durar entre 30 y 60 minutos, que hablan principalmente de amor y religión, es decir, de lo absoluto. El tarab se describe como una experiencia existencial, un viaje que requiere tiempo para ser vivido, un éxtasis emocional que se puede experimentar en comunidad durante un concierto.

En Estados Unidos, *homeyness*, otro término relativamente intraducible que expresa simultáneamente los conceptos de «bienvenida, cordialidad, acogedor, cómodo, familiar, sencillo, personal». El término proviene de «*home*»: el domicilio, el hogar. A diferencia del minimalismo escandinavo, en él deben encontrarse muchos objetos familiares, que denotan nuestra intimidad, empezando por cosas hechas en casa, como bordados o tejidos, sencillos y económicos. El tiempo se ralentiza, nos sentimos bien y tejemos lazos con los nuestros.

Vemos que existen diversos esquemas, todos los cuales nos hablan en distintos grados, que atraen, excitan y motivan la mente, pero que en realidad tienen poco que ver con la actividad del pensamiento, sino que más bien son contrarios a ella. A excepción, sin duda, del concepto chino de *Xingfu*, que implica efectivamente una cierta puesta a prueba del intelecto, pero que, como hemos visto, tiende a ser desplazado en favor del *kaixin*, más banal e insustancial.

Sin embargo, también existe una excitación puramente intelectual o espiritual que anima a algunos. Es cierto que la perspectiva de un «gran pensamiento» nos emociona a todos, que el «genio» nos entusiasma, pero la lentitud del proceso de aprendizaje, la exigencia constante de la práctica y la sensación de soledad que implica tal ascetismo nos desaniman. Necesitamos satisfacciones emocionales frecuentes, inmediatas e intensas, aunque sepamos que son inalcanzables, por lo que el lento e invisible progreso de un pensamiento en marcha no nos motiva en absoluto. Nos parece contrario a nuestras legítimas expectativas.

El adepto a la excitación intelectual o espiritual, el extático, espera lo genial, lo inaudito, lo extraordinario. No soporta lo banal y la repetición, los balbuceos del borrador y el dar vueltas en círculo, que sin embargo constituyen el núcleo de la operación reflexiva. Por ello, no se atreve a escribir nada, o bien tacha y borra inmediatamente, porque nada de lo que anuncia le parece lo suficientemente prometedor. Al igual que en el diálogo, prefiere observar antes que sufrir los tormentos de la incertidumbre y la decepción de sí mismo. Su necesidad de excitación no le permite correr riesgos, ya que podría encontrarse ante un vacío e o que teme y aborrece. Le obsesiona lo absoluto o la perfección, lo que le hace impotente, ya que está sumergido en la realidad, en la finitud y la imperfección.

Otra forma clásica de excitación intelectual es la indignación, o excitación moral. El indignado necesita estar animado por una ira santa, que le hace vitupere a los malvados, los traidores, los viciosos y otros pecadores. Este arrebató le es necesario, sin el cual el diálogo le importa poco: está poco disponible para los demás. No puede reflexionar con tranquilidad, plantear las cosas, examinar las diferentes perspectivas: debe tomar una decisión drástica, es de suma importancia, de suma urgencia, y esa responsabilidad recae personalmente sobre él. Proyecta su agenda moral en todas direcciones, cualquier otra consideración carece de interés. Al igual que el extático, se decepciona o se aburre fácilmente, ya que ni las personas ni las ideas le interesan realmente, ya que nunca están a la altura de sus expectativas. Tiene grandes necesidades psicológicas. Siempre está en falta, o al borde de la falta, lo que deja poco espacio para la reflexión. Pero también nos encontramos con indignados cansados,

desanimados y que se contentan con quejarse: su espíritu está moribundo.

Algunas personas experimentan excitación al interactuar con su cuerpo. Por ejemplo, a través de actividades deportivas, cuando quieren superar sus límites, planteándose retos personales o participando en diversas competiciones. Durante estos emocionantes ejercicios físicos, el pensamiento se ralentiza o se detiene, que es precisamente lo que la gente aprecia: un estado temporal en el que apenas sienten preocupaciones. La excitación también proviene del hecho de superarse a uno mismo, de ganar algo, de lograr algo concreto, visible y tangible. Otra forma de excitación corporal consiste en cuidar la salud: algunas personas están obsesionadas con numerosos tratamientos, consultan a diversos médicos o especialistas, esperan diagnósticos, practican diferentes dietas de moda, a menudo consideran la comida como un medicamento, son aficionadas a prácticas y productos «milagrosos» y caen en una especie de manía higienista. Se niegan a comer lo que consideran «perjudicial» para su salud y disfrutan de un extraño placer al privarse de experiencias gustativas agradables, como hacen, por ejemplo, los fanáticos del veganismo. Otra forma de excitación corporal está relacionada con la estética, una obsesión más característica de las mujeres: frecuentan diversos salones de belleza, se someten a intervenciones quirúrgicas para mejorar tal o cual parte de su cuerpo, poseen una gran variedad de cremas, cambian regularmente de peinado, etc. Este deseo de «belleza» también puede manifestarse a través de la gimnasia y el culturismo, cuando se está dispuesto a agotarse con ejercicios y a tomar bebidas proteicas especiales para conseguir un aspecto magnífico. En este último caso, la actividad deportiva es el medio para alcanzar una determinada apariencia. En todos estos casos, el cuerpo ocupa gran parte del espacio mental, se piensa de forma obsesiva en la apariencia, en lo que se come o en la enfermedad que se padece o se intenta prevenir, un tipo de excitación que, por supuesto, impide cualquier tipo de esfuerzo intelectual.

Otra forma común de excitación es la «admiración». A algunas personas les gusta mucho admirar, se alegran de expresar pública y vivamente su

admiración; están ansiosas por compartir su adoración por cualquier objeto. Siempre están buscando una razón o una ocasión para admirar, sea lo que sea lo que admiren: personas inteligentes u obras, artistas u obras de arte, líderes o héroes, cualidades morales o incluso miembros de su propia familia. Un ejemplo típico de esto último son esos padres que hablan de sus hijos describiéndolos como «niños maravillosos». Las personas admiradoras suelen apreciar el uso de palabras hiperbólicas, como genial, extraordinario, fabuloso, formidable, sensacional o fantástico, adjetivos que siempre van acompañados de signos de exclamación cuando se escriben, por supuesto. Disfrutan pronunciando estas palabras excesivas. Parece que hay dos razones principales que explican tal entusiasmo por los accesos de admiración. La primera es el simple placer de emocionarse, una efervescencia emocional que proporciona al sujeto un placer cierto, en primer lugar, porque, como toda emoción, lo saca del cansancio de su vida cotidiana y de su rutina, y le proporciona una sensación de sobreexistencia. Una experiencia excepcional que ofrece cierta trascendencia, permitiéndonos participar, aunque sea mínimamente, en un cierto sentido más profundo de la vida. Y si, como hemos visto, algunas personas prefieren la indignación moral como fuente de esta exaltación, otras prefieren la admiración más positiva y más bien psicológica. La segunda razón es que tales hechizos de admiración permiten a las personas conectarse con el maravilloso mundo de los «admirables», una esfera de élite donde residen las personas, los fenómenos, los objetos o todas aquellas entidades que merecen una atención especial. Al relacionarse de esta manera, se sienten atraídos por este mundo y, directa o indirectamente, se convierten ellos mismos en admirables, comparten la admirabilidad. Por ejemplo, la persona que proclama su admiración por un «maravilloso orador» manifiesta con su viva admiración lo mucho que percibe la «admirabilidad» de ese orador y, por lo tanto, muestra la agudeza de su percepción, que a su vez debe ser admirada. La persona refinada que sabe qué vino recomendar y aconseja a los demás la «mejor elección» demuestra con su valioso consejo la fuerza de su buen gusto. La expresión de la «admirabilidad» es aún más evidente cuando un padre habla de «mis maravillosos hijos», un caso explícito de narcisismo indirecto, en el que, por supuesto, cuanto más

«maravillosos son mis hijos», más «maravilloso soy yo». Por otra parte, es bastante sorprendente observar cómo muchos padres son en cierta medida inconscientes de la proyección de su propia persona en sus hijos, un fenómeno instintivo muy básico, en el que se puede presumir fácilmente sin parecerlo, en la medida en que el público, cómplice, acepta una cierta dosis de credulidad. Evidentemente, esta admiración, por la excitación que provoca y el «refuerzo positivo» que garantiza, no es en absoluto propicia para la reflexión, principalmente debido a su falta de distancia, su parcialidad, su ausencia de espíritu crítico, etc.

Otro aspecto relacionado con la admiración es más artificial. En este caso, la admiración no se siente realmente, sino que se trata más bien de un ritual psicológico, de una expresión formal para establecer vínculos personales o sociales, para que alguien se sienta bien consigo mismo o con sus acciones, o para que una persona realice una tarea, para animarla, para motivarla, afirmando su ser. En algunas culturas, como en Estados Unidos, por ejemplo, este ritual es casi una obligación, por lo tanto, una expectativa, si no un ceremonial colectivo para promover simultáneamente el vínculo y la acción, con el fin de fomentar el espíritu de iniciativa. En un contexto así, es difícil expresar y aceptar la crítica: se supone que todos deben sentirse bien y hacer que los demás se sientan bien, en detrimento de la objetividad, la honestidad y la verdad. Por ejemplo, en las redes sociales, alguien anuncia una «buena noticia» personal trivial, y se supone que todo el mundo debe «gustarle» o felicitar a la persona, mejor aun utilizando palabras entusiastas, sin pensarlo demasiado. Probablemente con la presuposición inconsciente de que se recibirá la misma aprobación cuando se escriba la propia «buena noticia», alegrándose por los doscientos mensajes de los «amigos». Y como en un grupo grande, cada día es el cumpleaños de alguien, se puede practicar este «apego» colectivo a diario. Pero, por ello, cualquier diálogo auténtico queda prohibido, ya que se supone que las relaciones humanas siempre deben producir una ligera sensación de euforia. Cada intercambio debe ser superficial y agradable. Aunque con el tiempo nadie se lo cree realmente, el sentido se desvanece y la interacción pierde su eficacia, las palabras se convierten en simples palabras, la gente se cansa.

La admiración también puede ser una proyección idealizada sobre otra persona, desvalorizándose a uno mismo de forma cómoda, ya que el admirador se beneficia de una valoración indirecta a bajo coste, sin prácticamente ningún riesgo y sin ninguna responsabilidad. Las palabras tienen el poder de crear un mundo ideal, nos hacen creer en él y participar en él, de modo que nos sentimos bien con nosotros mismos, lo que probablemente es la razón por la que preferimos creer en esas palabras aunque parezcan claramente dudosas. Creemos en ellas, aunque tengamos la insidiosa sospecha de que realmente no pertenecemos a una realidad tan maravillosa, porque no somos lo suficientemente buenos para ella. Pero cuando las cosas son «fantásticas», podemos sentirnos bien juntos, compartiendo lo «maravilloso» que producimos con las simples palabras que pronunciamos. Cuando apoyamos a otra persona con entusiasmo, la otra persona está contenta con nosotros, nos sentimos felices de hacerla feliz y ambos compartimos un gran momento de felicidad. En este tipo de «exaltación», lo último a lo que nos inclinamos es a cualquier forma de objetividad, espíritu crítico, realismo, razón, etc. Es una forma de éxtasis social. E incluso cuando estamos solos, esta excitación autogenerada siempre tiene un efecto agradable, nos bañamos en buenos sentimientos. El contenido es, en realidad, secundario, puede ser totalmente ficticio, podemos utilizar fácilmente expresiones admirativas para objetos carentes de significado, de manera complaciente. Las emociones forzadas lo compensan todo, saturan la mente. Mantenemos la impresión indudable de que algo importante y agradable está sucediendo. La razón no es bienvenida aquí.

15 – Obligaciones

Un hombre importante de la ciudad, conocido por su sabiduría, acudió un día a pedir consejo a un maestro famoso.

—¿Qué hay que hacer para ser feliz?

El maestro le respondió:

—Simplemente recite el nombre de Buda varias veces al día.

El otro replicó:

—¡Por supuesto! Lo haré tan pronto como sea posible. Pero hay tres cosas que debo hacer primero y aún no he tenido tiempo de hacerlas. En primer lugar, mi padre acaba de fallecer y debo ocuparme de su funeral. En segundo lugar, mi hijo aún no ha encontrado una profesión y debo encontrarle un puesto. Por último, mi hija sigue soltera y tengo que encontrarle un marido. Déjeme resolver estos tres problemas y, en cuanto lo haya hecho, seguiré su consejo, porque estoy seguro de que tiene razón.

Unas semanas más tarde, este hombre importante enfermó gravemente y murió rápidamente.

Algunas personas suelen funcionar a través de un sistema de obligaciones. Tienen o se imponen numerosas obligaciones de diversa índole. Estas pueden ser de naturaleza moral, social, práctica o incluso intelectual, generalmente una obligación de producción, y determinan su agenda diaria y sus proyectos futuros a través de una lista indeterminada de deberes ineludibles. En este sistema de «hay que», apenas hay libertad: parece estar determinado en gran medida por una fuerza externa incontrolable que impone tareas y obligaciones que no pueden o no deben evitarse. En general, debido a ciertos procesos compulsivos e inconscientes, la lista es tan larga que es imposible cumplirla en su totalidad, una imposibilidad que intensifica la asfixia psíquica del individuo. En consecuencia, o bien entrará en un frenesí de actividades, tratando eternamente de recuperar el «tiempo perdido», o bien se paralizará y simplemente postergará las cosas. En tal dinámica, la libertad que implica el pensamiento aparece como una angustiosa pérdida de tiempo, no hay espacio mental para tal gratuidad.

16 – Obsesión

Para pensar, la mente necesita mantenerse flexible, estar abierta a nueva información, a cambios contextuales, a modificaciones de procesos, a cambios de paradigma, etc. Su poder intrínseco implica que puede mantenerse alejado de cualquier entidad o parámetro fijo, que puede cuestionar, criticar o dudar de cualquier pensamiento o perspectiva,

incluso si puede y quiere comprometerse momentáneamente con un objeto o un procedimiento determinado. Por lo tanto, desde este punto de vista, podemos considerar cómo cualquier obsesión tiende a constituir un obstáculo para la actividad de la mente. Una obsesión es una idea o un pensamiento que preocupa o invade continuamente la mente de una persona; inhibe cualquier proceso libre al fijarse en un objeto específico. Este objeto puede ser una idea concreta, un deseo, un miedo, un dolor, un placer, una expectativa, un recuerdo, una preocupación, etc. Por su acción constante o repetitiva, dicho objeto se convierte en un «agujero negro» para la mente, ya que su poder o su fuerte fuerza gravitatoria atraen todo hacia su «órbita». Impide cualquier nueva perspectiva, cualquier nuevo campo de reflexión, cualquier desviación de un objetivo o de una modalidad preestablecida. El pensamiento queda así inhibido, incluso paralizado.

17 – Narcisismo

El narcisismo es un dato habitual en nuestra sociedad, algunos psicólogos incluso afirman que hoy en día casi todos somos narcisistas, en nuestra sociedad de «libertad», individualismo y consumo. Además, nos percibimos fácilmente como vulnerables y como víctimas. Por eso necesitamos que los demás y nosotros mismos nos tranquilicemos constantemente, ver una imagen embellecida de nosotros mismos, que se confirme nuestra identidad. Nuestra propia fealdad nos resulta insoportable. Sin embargo, la actividad rigurosa del pensamiento provoca una puesta en abismo, desestabiliza más de lo que tranquiliza o reconforta. Debemos enfrentarnos a nuestra finitud, a nuestras dificultades, a la vanidad de nuestra existencia y del mundo. Esto provoca en nosotros un cierto vértigo que se hace eco y amplifica nuestra sensación de vacío. Esto pone de manifiesto nuestra superficialidad, un sentimiento que puede ser bastante penoso si no hemos aprendido a disfrutarlo. Y este narcisismo nos hace alérgicos al pensamiento crítico, especialmente en lo que se refiere a nosotros mismos.

18 – Consumismo

Hoy en día, todos los productos están al alcance de la mano, basta con unos pocos clics en el ordenador para que nos entreguen el producto en casa, rápidamente. Ni siquiera es necesario desplazarse. Siempre y cuando tengamos los medios, claro está. Pero incluso si no los tenemos, el esquema sigue siendo el mismo, como un ideal de vida, una representación de la felicidad eterna. Esta ideología consumista, este esquema de satisfacción inmediata, se opone frontalmente a la exigencia del pensamiento. Porque este último encuentra su esencia en un proceso y no en un resultado, nos comprometemos con él sin garantía de éxito, ya que este último es de menor importancia. Fijarse una tarea, leer, dialogar o escribir, dedicarse a ella sin descanso, animado por un deseo libre de todo cálculo burdo. Búsqueda infinita de la verdad, tarea imposible, por la simple belleza del gesto, por amor a la razón, impulsado por la vida del espíritu. Estamos lejos de la entrega a domicilio.

19 – Banalidad

Se considera banal lo que es bastante común, las acciones o los discursos que no contienen nada realmente interesante, original o importante. Se refiere a lo que es bastante común y repetitivo, ni muy inspirador ni muy estimulante. Por supuesto, muchas personas afirmarán que lo que puede considerarse banal da sentido a sus vidas, ya que les proporciona rituales repetitivos seguros, como limpiar la casa, contar cómo ha ido el día o hablar del tiempo, un tema importante en muchas conversaciones habituales. Estas banalidades facilitan el desarrollo de la vida cotidiana y la interacción entre las personas, no son amenazantes y es fácil ajustarse a ellas. El problema es que se convierten naturalmente en un hábito exclusivo, precisamente porque parecen tan naturales. Podemos observar este fenómeno muy bien en las redes sociales. Y estos rituales incitan inconscientemente a las personas a limitarse a intercambios y preocupaciones superficiales, nos inducen a una cierta complacencia. En consecuencia, la reflexión, que se refiere, por ejemplo, a la verdad o a la

razón, que implica un trabajo y un comportamiento más incómodos, se convierte fácilmente en algo indeseable.

Curiosamente, si la banalidad obstaculiza el ejercicio del pensamiento, el miedo a la banalidad lo hace igualmente, de otra manera. Este obstáculo opera especialmente en la práctica de la escritura. Para algunas personas, la banalidad actúa como un espantapájaros, lo que inhibe la asunción de riesgos que representa la labor de reflexión. Quieren ser geniales o extraordinarios, de inmediato, aspiran a producir algo excepcional o inédito, aunque no lo admitan de forma tan cruda. Por eso nunca están satisfechos. Puede que no estén satisfechos con la obra producida, un sentimiento de frustración que se encuentra periódicamente en grandes autores, como Camus o Dostoievski, lo que no tendría consecuencias para su trabajo, tal vez incluso les motivaría a crear de nuevo. Pero en muchas personas, esto impide la articulación de su pensamiento, permanecen calladas, apenas escriben. Las palabras que podrían pronunciar, sus bocetos de pensamiento, no les parecen a la altura de la grandeza de sus intenciones: todo lo que pronuncian o podrían pronunciar les parece banal, anodino, decepcionante. Nada de lo que podrían decir está a la altura de sus expectativas. Se topan con la banalidad de las palabras, con los límites de un lenguaje que nunca podrá reflejar la profundidad de sus pensamientos. Se parecen a esos amantes que se agotan en palabras que siempre encuentran convencionales, artificiales, superficiales, repetitivas: todo lo que puedan decir nunca estará a la altura de su pasión, nunca sus palabras podrán reflejar la intensidad de sus sentimientos, siempre indescriptibles e in expresables. Buscan otras formas de expresión, pero apenas las encuentran, aunque algunos poetas logran más o menos este ejercicio imposible. Sin duda, es ahí donde la música resulta insustituible, como expresión del sentimiento puro. Pero estos personajes temerosos no se dan cuenta realmente de su pretensión de genialidad, siguen siendo tímidos, angustiados, susceptibles y, además, se sienten frustrados por ese silencio que se imponen a sí mismos, convencidos de que siempre serán incomprendidos.

Una de las formas clásicas que adopta esta fobia a la banalidad es el miedo a la repetición, ya sea de lo que han dicho otros o de lo que uno mismo ha dicho, tanto en la forma como en el fondo. Sin embargo, la repetición es un elemento ineludible de toda práctica. En primer lugar, porque hoy en día es

extremadamente difícil, dada la gran cantidad de discursos que se han pronunciado a lo largo de los siglos, no repetir lo que ya se ha dicho. Pero también, como sabe cualquier músico, artista o practicante de cualquier disciplina o técnica, la repetición es constitutiva del aprendizaje y la realización de un saber hacer, sea cual sea su naturaleza. Así, todo pensamiento que se constituye, en la lentitud de su elaboración, no podrá evitar dar vueltas en círculo, repetirse, para poder de vez en cuando lanzarse o dejar traslucir alguna brillantez u originalidad. Sin embargo, esta condición del pensamiento puede suscitar temores y resistencias. Algunas personas sienten una presión desagradable por «triunfar» cuando se repiten, pueden sentir inseguridad o miedo al fracaso. Los perfeccionistas pueden considerar que la repetición constante de una tarea no induce a la evolución de sus competencias o proyectos, no deja traslucir su originalidad. El miedo a la monotonía también puede disuadir de comprometerse con una tarea que siempre parece la misma, porque se desea variedad. La repetición puede percibirse como aburrida, desmotivadora y agotadora, especialmente si implica un gasto importante de energía física o mental. Puede llevar a pensar que se está estancado y que no tiene sentido continuar, lo que nos lleva a considerarnos personalmente poco interesantes, lo que reaviva en nuestra mente el fantasma de la insignificancia y la nada. Puede considerarse contraproducente en una actividad creativa o de búsqueda de originalidad, y acaba censurando la libre expresión. Otra forma de repetición se inclina más hacia la imitación, según la cual hacemos prácticamente lo mismo que otro ha dicho o hecho ya. Temer la repetición sería entonces temer la pérdida de la propia especificidad, el riesgo de parecer idiota o de ser insignificante. De ahí el sentimiento de banalidad, una crítica que se dirigirá hacia uno mismo o hacia los demás. Es cierto que la imitación puede percibirse como una facilidad o una debilidad, pero no hay que descuidar su importancia en el proceso de aprendizaje, como fuente de inspiración y de acción.

20 – Mitomanía

Desde siempre, el ser humano cuenta historias. Le gusta inventarlas, le gusta escucharlas. Es cierto que el papel de la imaginación es importante, es un factor de libertad, creatividad, belleza y comprensión. Los mitos

producen sentido e identidad, son un vector para nuestra existencia. Pero el mito es, en realidad, un arma de doble filo. También puede servir para escapar de la realidad, para mentir, a uno mismo y a los demás, para refugiarse y esconderse. Así, podemos invocar numerosas circunstancias, inventar una narrativa, para justificar casi cualquier cosa, por ejemplo, para describirnos como víctimas impotentes. Ya se trate de mitos colectivos, familiares o personales, pueden ser un factor importante de mala fe, una negación de la razón y la verdad, o la expresión de un resentimiento. Por lo tanto, el mito debe someterse a la prueba de la razón, debe poder ser pensado, analizado y criticado. Pero muy a menudo preferimos proteger el mito a toda costa, consideramos que tenemos demasiado que perder, generalmente de forma inconsciente. Así que contamos historias, sin creer demasiado en ellas, sin que los demás creen realmente en ellas. De este modo, el mito resiste al pensamiento.

21 – Apatía

La apatía es el sentimiento de no estar interesado o entusiasmado por algo en particular o por las cosas en general. El término significa literalmente «ausencia de pasión». Produce un estado de anestesia, lo que indica la pérdida parcial o total de sensibilidad, generalmente utilizado en el ámbito físico y médico. Pero también existe la anestesia psicológica, emocional o intelectual. Un ejemplo de ello es la anestesia afectiva, que implica una ausencia total de sentimiento e interés manifiesto por los demás, incluidos los seres queridos. El sujeto se da cuenta del desgaste de sus emociones, lo que indica un retraimiento depresivo, un encerramiento en un dolor moral, acompañado de un sentimiento de inutilidad y culpa, o incluso un deseo de aniquilación. Esta anestesia puede deberse a un shock traumático, pero más comúnmente se produce por una especie de desgaste existencial. Ya sea por un abuso de trabajo, lo que hoy en día se denomina comúnmente «burnout», o por un tormento emocional y moral excesivo, pero también por agotarse en una tarea intelectual y formal, desprovista de trabajo sobre uno mismo, desconectada de la realidad concreta. En estos diferentes casos, nuestro ser psíquico se rebela ante la

desmesura que se le impone y se declara en huelga. Se vuelve insensible, como aquellas personas que, tras el Covid, pierden el sentido del gusto o del olfato. Algunos eligen deliberadamente esta anestesia, por ejemplo, consumiendo alcohol de forma habitual, trabajando mucho o atontándose con sus pantallas. Así, la mente apática ya no está disponible para el pensamiento, su actividad natural y enriquecedora ya no le interesa, tiene la impresión de estar muy cansada. Lo bello se convierte en una tierra extraña, el alma se ha alienado de sí misma.

22 – El cuerpo

Según Platón, el cuerpo es la tumba del alma. Esto puede parecer un poco radical, pero nos exhorta a practicar ejercicio físico, al igual que aprender música, con el fin de educar al individuo de manera integral. Sin embargo, parece que la fascinación por el cuerpo, y no el cuerpo en sí mismo, puede obstaculizar el pensamiento. Después de todo, como defienden los filósofos empiristas, así como Kant y otros, la percepción de los sentidos representa un acceso ineludible al descubrimiento y al conocimiento. Para Platón, esta percepción sensorial despierta las ideas, por el principio de la reminiscencia. El cuerpo obstaculiza el pensamiento cuando nos identificamos con él de forma excluyente. Ya sea por un gusto desmesurado por el ejercicio físico, el abuso de los placeres sensoriales, la preocupación excesiva por la salud, el miedo a la enfermedad, al cansancio o a la muerte, la preocupación constante por la apariencia, etc. El cuerpo puede, por tanto, obstaculizar la actividad intelectual, en la medida en que es muy visible y palpable, ya que nos parece evidente, ineludible. Por lo tanto, podemos identificarnos fácilmente con él tomándolo como la realidad última de nuestra existencia. La mente es vasta e indeterminada, algo difícil de captar, mientras que el cuerpo es encarnado, concreto, finito, preciso, por lo que resulta más tranquilizador, más seguro, tenemos la sensación de controlarlo. Nos resulta difícil escapar del cuerpo, aunque sea necesario liberarnos de él periódicamente, ya que, de lo contrario, podríamos tener la impresión de estar cambiando una cosa por otra.

23 – Negatividad

El pensamiento tiene una fuerte dimensión negativa u oscura. En *el Infierno* de Dante, el peregrino, el propio Dante, explica que no es digno de emprender el viaje, a través del Infierno y el Purgatorio, hacia el Paraíso. «No tengo ni la fuerza ni la habilidad», dice, y Virgilio, el guía de Dante, lo escucha pacientemente antes de responderle: «Simplemente tienes miedo». Hegel inventará el concepto de «conciencia infeliz», una etapa necesaria en la que solo vemos en nosotros el pecado y la debilidad, y en la que todo lo que vale la pena vivir, todo lo que es esencial, solo puede encontrarse en un más allá lejano, finalmente inaccesible, como un ideal regulador. Así, el pensamiento es un camino arduo, en el que hay que aceptar ver y analizar la dimensión negativa del ser, del mundo y del yo. Implica una especie de muerte simbólica, un sentimiento de desaparición e inutilidad. La carrera, la familia, la vivienda, todos los objetivos habituales de la vida cotidiana, esos objetivos que afirman la vida, parecen desvanecerse en la insignificancia. Por lo tanto, el pensamiento no contribuye a calmar nuestras inquietudes, ya que nos obliga a enfrentarlas directamente, a confrontarlas, cuando preferiríamos intentar olvidarlas, aunque sea imposible. Pero preferimos mantener nuestras dolorosas ilusiones antes que disfrutar de comprender la realidad de la existencia humana, antes que ocuparnos de las verdaderas necesidades y aspiraciones profundas de nuestro propio yo.

Este sufrimiento que habita en el corazón del hombre le impide pensar, ya que se niega a enfrentarse, contemplar, comprender y aprehender todo lo que le parece más bien negativo, todo lo que se hace eco de su dolor, todo lo que pertenece al orden de la limitación, la imposibilidad o la carencia. Así, se prohíbe el placer de pensar, censurándose a sí mismo, un poco como un médico que no quiere oír hablar de enfermedades porque le resulta demasiado penoso. La alegría y la libertad de pensar se ven frustradas de forma por sus propios objetos, esos pensamientos en los que no hay que pensar. El poder de la razón solo es interesante y productivo si se centra en cosas agradables o positivas. Así, la mente se vuelve embrutecida y superficial, debe complacer, y no lanzarse con vigor

hacia los grandes horizontes que la atraen y la nutren. Es relativamente consciente de su propia miseria, no podría ser de otra manera, pero, en el fondo, intenta consolarse con la vaga esperanza de un más allá, de otro lugar o de otro momento, de otras circunstancias, en las que todo irá como debe ir, porque algún día llegará el momento sublime de la gran reconciliación.

24 – Confusión

«Confusión será mi epitafio. Mientras arrastro por un camino agrietado y destrozado. Si lo conseguimos, todos podremos sentarnos y reír. Pero temo que mañana estaré llorando. Sí, temo que mañana estaré llorando». Si lo conseguimos, todos podremos relajarnos y reírnos. Pero me temo que mañana lloraré. Sí, me temo que mañana lloraré). Como describe la canción de King Crimson, la confusión es la causa y el producto de un sentimiento mezclado, de risas y lágrimas, de alegría y tristeza. La confusión es el desorden, lo contrario de la razón, que es orden y claridad. Por lo tanto, las cosas están confusas, oscuras, nos sentimos desorientados y perdidos, una situación bastante penosa. Un segundo significado derivado del término significa vergüenza y bochorno, «estoy confundido», lo que implica que tal estado indica una disminución de nuestro yo, un rebajamiento. Pero podemos observar que la confusión es un rasgo común de la mente humana, caracteriza muchos diálogos y relaciones. Por diversas razones. Porque el pensamiento riguroso no es una práctica habitual, por lo que resulta arduo. Porque las emociones y los deseos tienden a prevalecer sobre la reflexión. Pero, desde un punto de vista más «positivo», porque la confusión puede ayudarnos a ocultar la realidad, o a ocultarnos de la realidad. Algunas personas generan explícitamente confusión como estrategia relacional o existencial. También porque la confusión puede producir en nuestra mente una especie de embriaguez, en la que todo es posible, en la que nos complacemos en la palabrería, en la que nuestra subjetividad puede expresarse de forma desenfrenada e incontrolada. Esta poderosa dimensión e a confusión puede explicar por qué es tan popular, a pesar de

su dimensión ridícula y absurda. Y así, por qué el pensamiento claro no es bienvenido.

25 - Miedo a la renuncia

Ciertamente, pensar es saber comprometerse, es atreverse a decir «sí» o «no», es argumentar, es mantener una hipótesis a flote y defenderla, es comprometerse con ciertos valores que nos importan, porque el pensamiento no puede progresar en la indiferencia, es también correr el riesgo de equivocarse. Pensar es afirmar y afirmarse, pero eso no significa ser terco. Obsta es mantener una posición o unas ideas a pesar de las evidencias, sin preocuparse por los argumentos contrarios que preferimos ignorar, sin tener en cuenta la razón, ignorando el espectro de la verdad que se perfila en el horizonte, excluyendo todos los conceptos reguladores del proceso de reflexión, como la lógica o el sentido común. Pensar es saber obedecer tan bien como saber mandar, es poder imponer tanto como poder capitular. Un pensamiento digno de ese nombre se expone abiertamente, anuncia claramente sus presupuestos y postulados. Por ello, se ve tentado a proteger su arraigo y su expresión, pero si no sabe rendirse, transigir o entregar las armas cuando se ve claramente derrotado, se sabotea a sí mismo. O se vuelve rígido o se enreda y se pierde en sus argucias. Pero el miedo a perder prestigio, el orgullo y el miedo a la nada son obstáculos para la auténtica autenticidad del ser. Por eso debemos aprender a no apegarnos a nuestros «engendros» y a liberarnos de nosotros mismos apuntando a algo más grande que nosotros.

26 – El miedo al diálogo

En muchos contextos, empezando por el más íntimo, que es la familia, o en la propia relación amorosa entre adultos, el diálogo suele estar prohibido o reducido a su expresión más primitiva o básica, y existen numerosos tabúes. Es una queja habitual, especialmente por parte de las mujeres, lamentar la ausencia de un diálogo real, o incluso de cualquier

tipo de diálogo en la relación, ya que los hombres suelen parecer menos sensibles o más ignorantes al respecto. Esta dificultad o resistencia al diálogo sustantivo es visible en s contextos diversos, desde el intercambio entre vecinos hasta los colegas en entornos intelectuales o universitarios, donde a menudo se prefiere el monólogo. Y cuando se producen los llamados diálogos, como se ve en las redes sociales, o bien las personas se ignoran entre sí, o bien discuten de forma puramente reactiva. Por supuesto, esto afecta a la reflexión, por diversas razones. En primer lugar, el mero hecho de expresar ideas es la mejor manera de producir y desarrollar nuestros pensamientos, que de otro modo permanecerían confusos. En segundo lugar, gracias a este intercambio, podemos escuchar ideas que nunca hemos oído o en las que nunca hemos pensado, lo que despierta y abre nuestra mente. En tercer lugar, el ejercicio del diálogo es como un juego, que implica una parte de emulación y competencia amistosa, un contexto bastante estimulante para la reflexión. Pero hay diferentes obstáculos en el camino de este diálogo. En primer lugar, la falta de interés por los demás, la indiferencia a la hora de interactuar con ellos, preferimos quedarnos en nuestro pequeño mundo antes que adentrarnos en territorios desconocidos. En segundo lugar, el miedo a exponernos, a mostrar nuestras limitaciones, a quedar en ridículo, a parecer estúpidos, una amenaza para nuestra identidad; aunque eso implique ser responsable de uno mismo ante el mundo. En tercer lugar, el miedo al rechazo, solo porque somos diferentes al otro, porque dudamos de nuestro propio valor, porque presuponemos que no seremos comprendidos ni apreciados, por lo que protegemos nuestro interior de ese otro. En cuarto lugar, el miedo a la contradicción y a la confrontación, el hecho de que cada uno quiera defender sus ideas y su identidad frente a las de los demás, el deseo de tener razón y ser reconocido como sabio o inteligente, provocan una tensión dolorosa. En quinto lugar, una cierta xenofobia, que nos hace temer a los demás, sospechando a priori que tienen malas intenciones, que no están bien dispuestos hacia nosotros. Según Nietzsche, no hay pensamiento sin *agonía*, sin una dimensión de confrontación con la alteridad. De manera menos dramática, podríamos decir que no hay pensamiento sin disponibilidad para la alteridad.

Un obstáculo recurrente para el diálogo verdadero es el miedo a la violencia, aunque solo sea verbal e incluso contenida, por lo que evitamos hablar con franqueza y claridad. Sin embargo, nos parece que optar por la no violencia no significa pretender erradicar nuestro impulso de violencia, intrínseco a los seres vivos, sino más bien querer comprender e interpretar ese impulso para transformar la energía vital que contiene en una fuerza creativa. Ser uno mismo en lugar de autocensurarse. Se trata de transmutar la violencia sin reprimir la energía de su movimiento, sin aniquilar la energía que expresa. Es muy común temer esta dimensión vital de nuestro ser, algunas personas dirán abiertamente que, en realidad, tienen miedo de sí mismas, temen «dejar salir al demonio de la jaula», por lo que optan por una persona formal o cursi. Pueden apreciar la estética y el poder de la violencia, pero solo en objetos lejanos, en cuadros o películas, por ejemplo, como única forma de reconciliarse con esta dimensión crucial del ser.

Nuestra relación con los demás siempre conlleva una relación de adversidad, tensión y confrontación, simplemente porque no somos ellos, porque ellos no son nosotros. Así, el conflicto está siempre presente en el centro mismo de nuestras interacciones con el mundo. Para asumir esta realidad del conflicto, el individuo debe expresar su propia agresividad. Esta es una fuerza combativa que permite enfrentarse al otro con tranquilidad, sin ceder al miedo y sin rehuir. Espontáneamente, tememos el conflicto, y la tentación no es tanto recurrir a la violencia como huir. No serviría de nada ignorar o negar este miedo y pretender reprimirlo. Por el contrario, se trata de reconocerlo, aceptarlo, domesticarlo e intentar controlarlo. Ser agresivo es afirmarse ante el otro caminando hacia él. El verbo «agredir» proviene del latín *aggredi*, cuyo significado original es «caminar hacia». Así, mostrar agresividad es aceptar el conflicto con el otro sin someterse a su ley y buscando construir con él una relación basada en el reconocimiento mutuo de nuestros derechos y voluntades individuales.

Un último concepto que debemos abordar como obstáculo para el diálogo y el pensamiento es el de «respeto», una excusa muy común para no expresarnos realmente y reprimir nuestros pensamientos. El término respeto proviene del latín *respicere*, que significa «mirar atrás», «mirar de

nuevo», en otras palabras, mirar con más atención y cuidado, lo que implica un sentido de prudencia y precaución. En el contexto de un diálogo, practicamos el respeto para evitar herir a nadie, para prevenir cierto tipo de conflicto. Por lo tanto, el respeto se opone a la autenticidad, a la franqueza o incluso a la honestidad, ya que debemos sopesar las consecuencias de nuestras palabras y acciones y, en gran medida, debemos evitar la veracidad. Todo lo contrario de la parresía que, según Foucault, es «el valor de la verdad en quien habla y se arriesga a decir, a pesar de todo, toda la verdad que piensa, pero también es el valor del interlocutor que acepta como verdadera la verdad hiriente que oye».

Por el contrario, las personas que se encuentran en el esquema del respeto no piensan realmente, porque en realidad especulan, calculan, se preocupan, se podría decir que piensan demasiado para poder pensar realmente. Calculan el respeto que deben dar y lo que obtendrán a cambio, moral y materialmente, calculan el respeto que obtienen y el respeto que merecen, aunque no se preocupan mucho por respetarse realmente a sí mismas. Evalúan constantemente las relaciones sociales formales, una preocupación importante en algunas culturas.

Examinemos en detalle cómo funciona este respeto. Cuando las personas afirman sus opiniones, piensan que sus palabras o ideas deben ser respetadas, tratadas correctamente y con prudencia, lo que para ellas significa ser admiradas o, como mínimo, aceptadas con cierto interés. Por supuesto, no hay que criticarlas, ya que sería una falta de cortesía, una falta de aprecio, un comportamiento grosero y agresivo. Nuestras opiniones constituyen nuestra imagen, y nuestra imagen no debe ser mancillada ni desacralizada. Por lo tanto, estas personas prefieren una aquiescencia formal, aunque sea totalmente artificial o hipócrita, antes que una desaprobación o un rechazo abierto de su discurso. A cambio, ofrecen gentilmente ese respeto a los demás, como una contrapartida normal y esperada, un intercambio que también incluye beneficios y ventajas prácticas. Por supuesto, evitarán cualquier argumentación precisa, en la medida en que pueda mostrar cierta desaprobación del pensamiento de la otra persona, a menos que logren distorsionarlo lo suficiente, ocultándolo en circunloquios y ambigüedades, para que resulte aceptable para la otra parte. Por lo tanto, las personas que se dedican al

«negocio del respeto» evitan pensar, ya que censuran y atenúan su propio razonamiento. De hecho, lo que no nos atrevemos a decir, no nos atrevemos a pensarlo, ya no nos atrevemos a pensarlo. Sin embargo, afirmar auténticamente nuestros pensamientos implica fácilmente una falta de respeto por las ideas de los demás, aunque sea por descuido. En este paradigma, cualquier grosero que simplemente proponga a las personas respetuosas que reflexionen o consideren otra perspectiva sobre ciertas verdades sociales culturalmente aceptadas como indiscutibles viola el contrato social de la «buena» sociedad educada. La persona que se expresa sin tapujos ni las precauciones habituales es considerada grosera, maleducada o violenta y, por supuesto, irrespetuosa. No importa el interés o la veracidad de sus palabras. El pensamiento debería ser más bien el contrario y, por el contrario, acoger cualquier idea extraña, inapropiada y sorprendente, sobre todo cuando cuestiona nuestros paradigmas.

27 – Miedo al error

La mayoría de nosotros hemos pasado demasiado tiempo en la escuela, donde el error «oficial» es sistemáticamente perseguido y castigado, donde lo que se considera un error es motivo de autodesvalorización y vergüenza. Este fenómeno se perpetúa en la sociedad, donde la inexactitud, el error o la incompreensión son fácilmente criticados. Por supuesto, según el entorno en el que nos movemos, la naturaleza del «pecado» y su castigo social variarán. Pero muy a menudo, el miedo al paralogismo o a la omisión, sea cual sea el error, nos persigue, inhibiendo nuestro proceso de reflexión, impidiendo la expresión y el desarrollo de nuestro pensamiento. Según Hegel, «el miedo al error es el primer error». Simplemente porque ya no nos atrevemos a pensar, ya que suponemos que existen normas formales fijas y la existencia imaginaria de un censor absoluto que vigila cada uno de nuestros gestos, escucha cada una de nuestras palabras, con una mirada severa y reprobatoria. También se le puede llamar el «fantasma de la perfección», que acecha a muchas mentes, volviendo a las personas tímidas y temerosas. Aunque, paradójicamente, sabemos que esta perfección es imposible, la

reivindicamos de todos modos, inconscientemente, con pretensión, por lo que tememos y combatimos el más mínimo juicio negativo. Una reflexión vigorosa debe obedecer a un principio de ensayo y error. Se asume un riesgo y se formula el pensamiento, luego se examina de manera crítica, se puede pedir a los demás que hagan lo mismo y, finalmente, se decide si se mantiene la hipótesis, se modifica o se abandona, según las evidencias y los argumentos racionales encontrados. Pero si tememos el error, abortaremos cualquier intento de pensar, nos esconderemos, a nosotros mismos y a los demás.

En cierto modo, todo pensamiento es erróneo, en el sentido en que Spinoza habla de «pensamiento inadecuado». No es que lo que pensamos sea totalmente falso o totalmente inapropiado, sin duda nunca es así, porque siempre se puede dar sentido a cualquier proposición. Pero porque siempre se puede identificar un límite, un contraejemplo, una falla en lo que se propone, ya que ninguna idea tiene un valor absoluto. El arte del pensamiento siempre presupone el error como constitutivo de toda formulación, sin por ello prohibir su articulación. Pensar es decir y repetir, es escribir y reescribir, incansablemente. Aquí podemos encontrar el principio del «zugzwang», la derrota asegurada, hagamos lo que hagamos. Es decir, todo proceso de pensamiento, todo diálogo nos obliga a avanzar, pero todo gesto mental realizado nos lleva invariable e inexorablemente al defecto. De hecho, el pensamiento es «zugzwang», la vida es «zugzwang», por lo que, ontológicamente, todos somos «perdedores».

28 – Miedo a la autoridad

Es difícil ser profesor si quieres que los alumnos piensen por sí mismos y dialoguen contigo. Como eres la autoridad «oficial», algunos siempre buscan tu aprobación, quieren que les confirmes que estás de acuerdo con ellos, quieren que les des una palmada en la espalda, sentirse más seguros, quieren ser reconocidos y apreciados. Otros quieren pelear contigo, competir contigo, para demostrar su valía, para sí mismos o para mostrarse ante sus compañeros, entonces te conviertes en su «enemigo», o simplemente se alejan, no les interesas mucho. Y luego están los que simplemente te temen, te evitan, se avergüenzan de sí mismos y de sus

propios pensamientos, o de su falta de pensamientos, por lo que se esconden de ti o intentan pasivamente deshacerse de ti. Así, cuando queremos dialogar con estos estudiantes para establecer una relación de pensamiento, obtenemos todos estos comportamientos y reacciones extrañas. Probablemente haya que ser paciente. Como cuando se educa a los hijos biológicos, hasta descubrir que en realidad no son «tus» hijos. También se puede aceptar que el diálogo será a menudo imposible con la mayoría de los alumnos y jugar con esta dificultad. Llamemos a este fenómeno inevitable «el destino del profesor».

Pero si examinamos este problema desde el punto de vista de los alumnos, podemos identificar un fenómeno llamado miedo a la autoridad. La autoridad es cualquier persona en posición de poder: el profesor, el jefe, el juez, los padres, una persona mayor o simplemente alguien que sabe más que nosotros o alguien más inteligente que nosotros. Este miedo inhibe nuestro pensamiento, ya que no nos atrevemos a expresar nuestras ideas. Ya sea porque tememos su ira, su castigo o su reprobación, o simplemente porque nos hace sentir pequeños, impotentes o sin valor, nos escondemos, obedecemos o nos enfadamos. Pero en todos los casos, la dimensión emocional prevalece sobre la razón y perdemos nuestra libertad para pensar de forma tranquila y constructiva. Un concepto interesante sobre este tema, que se ha vuelto común, es el término «populismo», bastante controvertido, que indica un tipo de política o movimiento social que pretende representar las opiniones y los deseos de la gente común en oposición a los de la élite, establecido como un antagonismo claro y nítido. Un aspecto llamativo de este fenómeno es la fractura que representa entre una élite restringida que detenta el gobierno formal y la masa de gente «corriente», cada uno de los dos grupos con una forma de poder y, por tanto, de autoridad. El poder del pequeño grupo de privilegiados y el poder de la cantidad, donde cada uno teme la autoridad del otro al considerarla ilegítima y peligrosa, lo que distorsiona terriblemente el análisis de los fenómenos.

El miedo a la autoridad puede expresarse bien por la obediencia, ya que hay que respetar y aceptar la norma externa, bien por el rechazo, ya que la autoridad se convierte en el enemigo a abatir, designa lo que hay que combatir, lo que hay que combatir, lo que también es una expresión del

miedo a la autoridad poderosa y omnipresente. En todos los casos, la autoridad formal representa altas expectativas, una forma de obligación estricta y una privación de libertad.

El miedo o el rechazo a la autoridad es un problema desde el punto de vista de la razón, ya que la razón es exigente y se impone al uso por una razón misteriosa. Implica una educación de la mente que difícilmente puede lograrse sin una cierta relación con una autoridad superior, como una forma de puesta a prueba. Esta autoridad puede estar representada por un individuo, un padre, un profesor u otra persona, una encarnación que facilita la tarea, pero no es necesario que sea así: la razón es también una autoridad interna en cada uno de nosotros, lo que podríamos llamar el sentido común, por ejemplo, una condición para el entendimiento mutuo dentro de la sociedad. Al mismo tiempo, debido a su carácter exigente, la razón puede percibirse como una especie de enfoque elitista, por lo tanto, molesto, penoso y amenazante. Muchos prefieren recurrir a lo que comúnmente se denomina «buen sentido» o «sentido común»: una forma robusta de sentido común que se cree encontrar en personas poco instruidas pero astutas, una «inteligencia callejera» instintiva, en lugar de una «inteligencia libresca», formal y aprendida. Con el primero, más cercano a la opinión popular, la gente se siente más libre, mientras que el segundo parece imponer una restricción contraintuitiva o externa, de ahí la percepción de una autoridad y, naturalmente, el rechazo de la misma, ya que la autoridad connota una ausencia de libertad primitiva, un esfuerzo antinatural. La razón se percibe entonces como un ataque al pensamiento común, ya que cuestiona la inmediatez de nuestras intuiciones y sentimientos, haciéndonos sentir pequeños y estúpidos, desestabilizando nuestros puntos de referencia, una perspectiva muy desagradable. Aunque la paradoja es que esas mismas personas «libres» aceptarán ingenuamente y sin crítica alguna cierta autoridad sin siquiera darse cuenta, por falta de una práctica regular de la razón. Lao-Tseu articula la cuestión de la autoridad de una manera interesante: «Cuando un estudiante está preparado, aparece el maestro. Cuando un estudiante está realmente preparado, el maestro desaparece».

29 – La duda

La duda desempeña un papel importante en la historia del pensamiento. Descartes es un ejemplo famoso, con su «Dudo, luego existo», ya que la única certeza ontológica o existencial a la que puede llegar es precisamente el hecho de que puede dudar de todo. Esta duda radical se denomina en su caso «duda hiperbólica», que genera una especie de escepticismo generalizado. Pero no se trata de quedarse ahí y sentirse impotente, sino que debe servirnos para identificar verdades fundamentales. Para construir el pensamiento, Descartes introduce otra duda, menos radical: «la duda metódica», que permite, mediante argumentos y pruebas, analizar, examinar y cuestionar las ideas, con el fin de eliminar lo «falso». Esto no significa conocer todo sobre una cosa u objeto, sino establecer bases, un método, para llegar a un resultado verosímil. Otro ejemplo significativo de la duda se encuentra en la filosofía zen, que al proponer los tres elementos esenciales para su práctica: «una gran fe, una gran duda y una gran determinación», parece expresarse de manera paradójica. De hecho, las tres exhortaciones coinciden en el sentido de que significan abandonar la necesidad de certeza y permanecer abierto al no saber, ser consciente de la propia ignorancia, como hacía Sócrates. Se trata de cuestionarlo todo, alejándose de lo evidente y lo familiar. Por lo tanto, no se trata de sumergirse en las angustias de una incertidumbre penosa, sino de saber plantear preguntas sobre todo de forma libre y alegre.

Sin embargo, la práctica común de la duda suele funcionar de forma opuesta a lo que acabamos de describir. En primer lugar, la duda se vive como una carencia, porque en realidad nos gustaría estar seguros, a pesar de la imposibilidad de esa certeza. En segundo lugar, la duda es un simple estado psicológico, no se refiere a un método de reflexión, a una actitud consciente de cuestionamiento del mundo y del pensamiento. Por lo tanto, esta duda no es activa, resulta impotente. En tercer lugar, infantiliza al individuo, que busca sobre todo ser tranquilizado, generalmente por los demás, en particular por aquellos que representan una autoridad, un proceso que puede denominarse «regresión». En cuarto lugar, es un estado bastante doloroso, una pasión triste, diría Spinoza, que reduce

nuestro poder de ser. En quinto lugar, inhibe o distorsiona la acción, ya que, mientras, permanecemos indecisos y nerviosos, nuestros gestos no son libres y francos. Por lo tanto, tal fenómeno, para la existencia y el pensamiento, puede denominarse «el veneno de la duda».

Para consolarnos de la presencia de la duda, proponemos la idea de que pensar, en su dinámica fundamental, es plantearse preguntas juiciosas e intentar responderlas, sabiendo que nunca encontraremos respuestas totalmente satisfactorias.

30 – Reacción

El término reacción indica un movimiento que se produce en sentido contrario a un movimiento anterior, ya sea en sentido físico, psicológico o de otro tipo. Por lo tanto, una reacción es un fenómeno que depende de un fenómeno anterior, no se produce por sí sola. Se produce como resultado o en respuesta a otra cosa. Por ello, podemos afirmar que carece de autonomía y libertad. Pero, al mismo tiempo, podemos afirmar que el hecho de que esta reacción sea «opuesta» también puede considerarse un signo de libertad, al igual que la resistencia o el desacuerdo se consideran como tales. Sin embargo, la reacción no es necesariamente antagónica, también puede producir una simple inflexión o continuar una idea en el mismo sentido. La reacción es predecible. O bien es mimética, imita a quien la provoca, como ocurre con el «ojo por ojo» o «tú me tú», o bien se obedece de forma disciplinada a las instrucciones de una autoridad o un grupo. O bien es radicalmente opuesta, va en sentido contrario, por ejemplo, huyendo del agresor, o mediante la contradicción, como el adolescente frente a sus padres, eligiendo valores contrarios a los de las personas que nos resultan insoportables.

Pero a menudo, la reacción indica un cambio en el discurso, la actitud o el comportamiento de una persona, provocado por la desaprobación del discurso, la actitud o el comportamiento de los demás. En un sentido político, un reaccionario es una persona que lamenta las costumbres e ideologías actuales y desearía volver al pasado, o un defensor rígido del

statu quo, que por lo tanto reacciona contra la «modernidad», un término a menudo tiene una connotación negativa, ya que se considera opuesto a la necesidad del progreso. Y se opondrá a la persona que simplemente reacciona a la que es proactiva, ya que esta última toma la iniciativa de la acción, se anticipa a las dificultades y adopta medidas para superarlas, en lugar de esperar pasivamente.

De otra manera, ser reactivo implica estar atento, lo que generalmente se considera un atributo positivo, en contraposición a ser apático o flemático. Por lo tanto, en general, la reacción puede considerarse una ventaja para el pensamiento, en el sentido de que indica agilidad y vivacidad mental, así como capacidad crítica y de oposición, lo que implica dinamismo, libertad y autonomía. Al mismo tiempo, hay razones por las que la reacción puede considerarse un obstáculo para el pensamiento. En primer lugar, puede indicar cierta precipitación, en la que no se toma el tiempo para razonar. En segundo lugar, puede indicar un comportamiento reflejo, automático y compulsivo, en el que el individuo se ve privado de la reflexión. En tercer lugar, puede indicar una falta de distancia con respecto a uno mismo, ya que al estar demasiado cerca de los propios pensamientos se es incapaz de examinar con tranquilidad otras ideas o posibilidades. En cuarto lugar, puede indicar una oposición sistemática al pensamiento ajeno, lo que impide el surgimiento de nuevas ideas y obstaculiza un diálogo auténtico, e incluso puede constituir un obstáculo para la propia producción de ideas, a través de una autodenigración compulsiva. Algunas personas, por el mero hecho de existir, no pueden evitar criticar todo lo que oyen, a riesgo de caer en la mala fe y en argucias semánticas. En quinto lugar, puede indicar un estado emocional absorbente, en el que el individuo es hipersensible y reacciona inmediatamente al más mínimo estímulo, generalmente de forma irreflexiva, negativa y dolorosa, un comportamiento que puede resultar estresante y contagioso. Todas estas razones hacen que la reacción se considere un obstáculo para la reflexión, aunque la principal diferencia entre el significado positivo y negativo del término probablemente radique en la intensidad y la frecuencia de la reacción.

31 – Estreñimiento

El estreñimiento intestinal es un problema que afecta a muchas personas, lo mismo ocurre con el estreñimiento intelectual, del que sin embargo se habla menos, un olvido lamentable pero comprensible dada la predominancia del cuerpo en la mente de nuestros conciudadanos. «¡Cuando la salud va bien, todo va bien!», se suele decir, olvidando que la mente es una parte integral de la salud.

Al igual que su equivalente físico, el estreñimiento mental es un bloqueo del movimiento vital, una interrupción de los procesos naturales. A nivel psicológico, suele deberse a la ansiedad, el resentimiento o la vergüenza. El pensamiento permanece congelado o caótico, pero se retiene por la fuerza en el interior, comprimido, sin articularse, lo que, evidentemente, causa dolor. Así es como Sócrates se propone como comadrona para ayudar a dar a luz las ideas que están prisioneras, mediante el cuestionamiento y el diálogo. Aunque él afirma que a veces se trataba de un pedo retenido. Utiliza la ironía como epidural, provoca el movimiento de la mente con sus preguntas. Al establecer una relación con su interlocutor, lo saca de sí mismo, para que se permita convertirse en un progenitor, un «autor». En el plano ontológico, esto nos recuerda el relato más antiguo y universal sobre los orígenes de la vida: el mito del surgimiento primordial, en el que todos los seres nacieron saliendo de las entrañas de la Tierra.

Hay diferentes formas de este estreñimiento. Hay quienes no hablan, convencidos de que lo que hay en ellos es miserable y, por lo tanto, no es digno de ser expuesto. Hay quienes, por el contrario, admiran sus excrementos, pero no se atreven a mostrarlos porque aún no están «listos»; de hecho, desearían producir nada menos que la perfección. Mencionemos aquí esta divertida broma de Jules Vallès: «El médico no sabe si el señor Bergougnard es filósofo porque está estreñado, o si está estreñado porque es filósofo». Y luego están aquellos que temen que los demás no aprecien sus excrementos, por lo que esperan el momento propicio, las circunstancias adecuadas, que pueden no llegar nunca. Por eso, todas estas personas son tímidas o lentas, prudentes, poco locuaces, les cuesta expresarse, sus pensamientos se vuelven entumecidos, poco

sustanciosos. Su comportamiento puede ser e, temeroso o estirado, se sienten incómodos, les cuesta expresarse, son reacios a escribir. El gesto del pensamiento no es libre, es pesado y entorpecido. Su interioridad está comprimida, quieren controlar demasiado y no ocurre nada, quieren existir mientras se reprimen. Tienen demasiado miedo de sacar a la luz su propia imperfección y, por ello, se identifican con ella. Casi se podría afirmar que no quieren separarse de sus preciadas excreciones. Después de todo, Freud afirma que el placer anal es el más primitivo de todos los placeres, siendo la retención anal una forma de este placer, como se observa en el avaro. Pero la ira, el sentimiento de frustración, nunca están lejos.

Por supuesto, no podemos terminar esta parte sin mencionar a las personas «diarreicas», aquellas que, por el contrario, expulsan y esparcen demasiado rápido sus excrementos, lo que también se denomina logorrea, una expresión de caos que es igualmente un obstáculo para el pensamiento verdadero. Por lo demás, este fenómeno puede combinarse muy bien de forma alterna con el estreñimiento.

32 – Heteronomía

Emmanuel Kant escribió un texto ahora famoso para describir la *Aufklärung* (*La Ilustración*), el gran movimiento filosófico racionalista al que pertenece. «¿Qué es la Ilustración? La salida del hombre de su minoría de edad, de la que él mismo es responsable. Inmadurez, es decir, la incapacidad de servirse de su propio entendimiento sin la dirección de otros, inmadurez de la que él mismo es responsable, ya que la causa no reside en un defecto del entendimiento, sino en la falta de decisión y de valor para servirse de él sin la dirección de otros. Sapere aude! (Atrévete a pensar) Ten el valor de servirse de tu propio entendimiento. Este es el lema de la Ilustración.

Para él, la pereza y la cobardía son las dos causas principales que explican que tantos hombres no dependan de sí mismos para razonar, reflexionar y decidir sus acciones. Es lo que se denomina heteronomía, en oposición a la autonomía, que implica depender principalmente de uno mismo. Él denomina a esto un estado de «minoría», en el sentido de que esta

heteronomía implica comportarse como un niño, dependiendo de una autoridad externa para pensar, en lugar de asumir esta actividad, con toda la libertad y la responsabilidad que implica. Tal actitud indica una falta de compromiso con el pensamiento, en la medida en que se cuenta con otros para analizar, criticar y emitir un juicio. Este comportamiento también puede deberse a una falta de seguridad, a una baja autoestima, al miedo a cometer errores y a otros problemas que ya hemos considerado en este texto.

33 – Miedo al juicio

«No juzguéis, para que no seáis juzgados», advierte Cristo. Aquí vemos que esta amenaza de juicio muestra su aspecto desagradable o incluso aterrador. Por otra parte, esta figura positiva añade en otro lugar: «No he venido a juzgar al mundo, sino a que el mundo se salve». Por lo tanto, el juicio se percibe en oposición al «bien», a la salvación, a la felicidad eterna. Pero no es así en el caso de su «Padre», de quien se dice: «Vendrá en gloria para juzgar a los vivos y a los muertos», en referencia al «juicio final», el momento definitivo en que cada uno recibirá lo que le corresponde, tanto los buenos como los malos. Dios también anuncia: «Yo, el Señor, examino el corazón, sondeo los riñones, para dar a cada uno según sus caminos, según el fruto de sus obras», por lo que todos estamos ya juzgados de oficio, en cada momento, *nolens volens*. Dicho esto, el nombre del diablo, Satanás, en hebreo significa «el acusador», por lo que también es el que juzga.

Se puede observar una fuerte ambivalencia en el concepto de juicio. «Tú no puedes juzgar, pero el Padre sí puede». Por lo tanto, si juzgas, estás practicando la arrogancia, solo los poderosos tienen la autoridad y el poder de juzgar. Tanto Dios como el Diablo juzgan, solo la élite divina, buena o mala. Por eso la serpiente les dice a Adán y Eva: «Prueba esta manzana y serás capaz de discernir el bien del mal», para que se rebelen, ya que juzgar significa convertirse en Dios o en el Diablo. Por lo tanto, existe un doble temor relacionado con el juicio: tememos ser condenados cuando se nos juzga, pero también tememos ser quienes detentan ese poder.

Así pues, observamos la dimensión paradójica del concepto de juicio, a la vez inevitable y temible, lo que nos hace temer su uso, tanto el nuestro como el de los demás, especialmente en lo que nos concierne. Aquí podemos comparar la concepción de Kant, para quien el juicio es constitutivo del pensamiento, ya que el acto de pensar no es más que atribuir un predicado a un sujeto, es decir, juzgar, describir cómo son las cosas y cómo actúan. Por supuesto, esto amplía el concepto de juicio, que ya no se limita al ámbito moral. Tomemos también el caso del animal salvaje, que para sobrevivir debe evaluar constantemente su entorno, lo que de nuevo podemos denominar juicio.

Así pues, no podemos evitar juzgar, juzgamos incluso sin quererlo, y sin embargo juzgar nos plantea un problema, cuando este gesto es el núcleo de la actividad reflexiva. «No hay que juzgar», ordenan algunos, muy moralistas, o «¿Quién eres tú para juzgar?», preguntan en tono acusador, muy «juzgador». Intentemos aclarar el problema. En primer lugar, juzgamos, lo queramos o no, porque la mente no sabe permanecer neutral, evalúa constantemente, juzgando los acontecimientos, las cosas y los seres de manera más bien positiva o más bien negativa, de forma instintiva y a menudo inconsciente. Para el filósofo alemán Leibniz, «el tejido del alma es un hormigueo de pequeños picores», y opone un pensamiento vivo concebido como inquietud a una indiferencia mortífera. El problema es, pues, hacer que este acto sea consciente, deliberado, discursivo en lugar de intuitivo, lo que exige un cierto trabajo intelectual. A continuación, un juicio debe argumentarse para estar justificado, y también hay que evaluar críticamente los argumentos utilizados, los nuestros y los de los demás, lo que exige no solo un esfuerzo, sino también competencias cognitivas y una cierta distancia con respecto a uno mismo. Otro problema es el miedo a ser juzgado. Como nos preocupa nuestro valor y nuestra identidad, tememos la mirada de los demás, que podría menospreciarnos, recordarnos nuestra finitud, por lo que proponemos a los demás, o nos imponemos, un pacto de «no agresión», un pacto de no juicio, utilizando el maravilloso término «respeto». Por último, confundimos fácilmente el juicio con la condena. Esta última es definitiva e irrecurrible, concluye, culpa, condena, nos asusta, mientras que el juicio puede revisarse y corregirse, argumenta, intenta captar una

diversidad de predicados, positivos o negativos, puede ser performativo, es decir, emitirse para producir un efecto, elabora un pensamiento en lugar de querer producir una sentencia y castigar, es libre y alegre. Así, retrocedemos ante el juicio porque nos enfrenta a la realidad de las cosas, porque puede ser conflictivo, porque representa un verdadero esfuerzo de pensamiento, porque nos remite a nosotros mismos, porque tiene repercusiones incontrolables en nuestra existencia. Pero es necesario para que la mente permanezca disponible, para mejorar nuestra comprensión del mundo, para aclarar nuestros valores morales y existenciales, para permanecer conscientes de la realidad y reconciliarnos con ella.

El miedo al juicio también se manifiesta a nivel emocional. Las emociones o los sentimientos suelen tener una dimensión cognitiva, ya que dependen de una evaluación del orden de las cosas, de una percepción subjetiva de la realidad. Por ejemplo, el miedo expresa el conocimiento de un peligro, la vergüenza expresa la percepción de una inconveniencia. Sería reduccionista concebir estos sentimientos de manera puramente arbitraria e irracional, como carentes de fundamento. Por otra parte, nuestra mente nunca se encuentra en un estado de neutralidad, tal distanciamiento integral le resulta algo imposible. Aunque nuestra inclinación mental pueda ser muy sutil y casi inconsciente, no podemos escapar a una cierta disposición mental, o incluso a una cierta tendencia recurrente. Sin embargo, algunas personas son más o menos dotadas que otras en términos de autopercepción, más o menos dotadas de inteligencia intrapersonal, es decir, más o menos capaces de autoconsciencia. Aquellos en quienes esta facultad está menos desarrollada o es más inestable, ya que puede variar según las circunstancias, ignoran su propio estado mental y reprimen sus propios sentimientos. Además, no quieren ni saben utilizar el espejo que representan los demás, ya que se sienten fácilmente amenazados por su propia realidad. En otras palabras, no son conscientes de sus propios juicios sobre sí mismos y sobre el mundo, se niegan más o menos inconscientemente a ser conscientes de su estado mental y, además, los demás representan una amenaza. Por lo tanto, pretenden fácilmente ser «neutrales» o indiferentes, mediante un mecanismo de autoprotección. Como consecuencia de ello, sus juicios y emociones se vuelven aún más

incontrolados y excesivos, lo que volverán a negar. Curiosamente, temen su propio juicio sobre sí mismos, al igual que temen el juicio de los demás, contra el que protestan enérgicamente. Los juicios son, en tales individuos, generalmente percibidos de manera negativa e inquietante, ya que tienen dificultades para aceptarse a sí mismos. Sus fuertes tendencias emocionales se deben, por lo tanto, a un rechazo de las emociones y a un temor al juicio, lo que, por supuesto, afecta a sus capacidades reflexivas. Se trata, por tanto, de distanciarse de nuestros juicios emocionales, de dejar de adherirnos a nuestra propia subjetividad, lo que podríamos denominar un principio de descoincidencia, es decir, dejar de «pegarnos» a nosotros mismos para no dejarnos intimidar por nuestros propios juicios.

34 – El hábito

El concepto de habitus —origen latino del término «hábito»— ya aparece en Aristóteles (hexis), donde designa, por un lado, el hábito en el sentido moderno, como una costumbre producida por la repetición, pero también la idea de virtud, que no tiene un carácter totalmente automático, ya que remite a la fortaleza de ánimo de una persona, a su valor moral, es decir, a su forma de ser, que expresa en parte su libertad. Y, en efecto, nos parece encontrar en la experiencia del hábito una doble naturaleza, por un lado, circunstancial, ya que se trata de una simple repetición ligada al contexto, que podría interrumpirse, y por otro lado una dimensión más ontológica, constitutiva del propio sujeto, que remite por ello a una idea de libertad en el sentido de ser uno mismo. El sociólogo Pierre Bourdieu, que ha trabajado este concepto en su dimensión social, habla de «mitología política realizada, incorporada, convertida en disposición permanente, en forma duradera de comportarse, de hablar, de caminar y, por tanto, de sentir y pensar», en la que el individuo está determinado colectivamente por los hábitos sociales.

Es cierto que nuestra sociedad no privilegia la actividad de reflexión, por lo que este anti intelectualismo parece formar parte de nuestra forma de ser, y cada individuo adoptará este hábito de manera estructural. Sin embargo, no podemos abandonar la dimensión trascendental del sujeto,

que le permite alcanzar una libertad más radical, la de romper con su ser empírico, desdoblarse, desacoplarse de sí mismo. No obstante, tal acción parece antinatural, en la medida en que estos hábitos adquiridos parecen formar parte de nuestro ser. Nos encontramos con muchas personas que se definen abiertamente por acciones de los patrones de pensamiento habituales, de manera explícita, incluso orgullosas de sus hábitos, por banales que sean. De ahí a concluir que todo es un hábito y podría modificarse, solo hay un paso que podría ser interesante dar, si no fuera porque ese hábito ha realizado lentamente su trabajo de formación o deformación, su trabajo de cristalización o erosión, que podría reducir a la nada cualquier intento de transformación. Por lo tanto, cuando se invita a una persona a reflexionar, cabe preguntarse si se trata simplemente de un esfuerzo que hay que hacer, o si, en realidad, esa persona responderá a la invitación en función de lo que es o de lo que se ha convertido. Esta opción implica aceptar tal cual su respuesta, sea cual sea, aceptación o rechazo a pensar, ya que presupone que «las personas son como son». Por eso Platón cree que la virtud no se enseña: o está ahí o no está, y punto.

Añadamos aquí diversos conceptos que parecen pertenecer al mismo campo semántico, como tradición, conformismo, historia, costumbre, ritual, herencia, que se refieren todos a esta misma repetición, individual o colectiva. Incluso el término «institución», en la medida en que, en un momento dado, ciertos hábitos quedan grabados en piedra, se vuelven «constitucionales», estructurales y estructurantes, y por lo tanto obligatorios bajo pena de sanción. Así, en determinados contextos, se suprime el derecho a hablar y a pensar, e incluso avanzamos la idea de que, en cualquier contexto, sea cual sea, se impone una costumbre que obliga y prohíbe, que propugna ciertos tabúes, de forma consciente o inconsciente. Sin embargo, como prueba de la contingencia o la fragilidad de la costumbre, observamos que las sociedades se transforman, a veces de forma abrupta, en sorprendentes cambios paradigmáticos. No obstante, es raro encontrar sociedades en las que el pensamiento se anteponga como valor primordial sin algún postulado ineludible.

La costumbre, en su dimensión pasiva, es producida por el adormecimiento del ser, por su inercia, y esta costumbre produce a su vez

adormecimiento e inercia. Del mismo modo, la actividad del pensamiento produce una descoincidencia necesaria, al igual que el pensamiento es engendrado por esta descoincidencia, lo que se convierte otra forma de costumbre. Es lo que podemos llamar el círculo vicioso o virtuoso de la costumbre.

35 – Xenofobia

Los seres humanos tienden a ser xenófobos, a temer lo exterior, a temer la alteridad. Al igual que para los animales, lo que es diferente a menudo representa un peligro, una amenaza directa o una competencia. Por lo tanto, preferimos quedarnos con «los nuestros», con aquellos que conocemos, en los que podemos confiar, porque son como nosotros y hemos crecido con ellos: compartimos intereses comunes. Nuestra familia, nuestros amigos, nuestra cultura, «los nuestros», forman parte de nosotros mismos, representan la extensión de nuestro ser, a diferencia de los extranjeros. Por eso evitamos naturalmente a esos extraños, salvo cuando los necesitamos, y preferimos nuestro círculo restringido a la humanidad o a la sociedad. No tiene por qué expresarse de forma abierta o agresiva, es lo que llamamos «xenofobia latente», una característica subyacente de la psique humana.

Tal inclinación plantea un problema para el pensamiento, en la medida en que un pensamiento digno de ese nombre se arriesga necesariamente a sumergirse en lo desconocido. Lo incomprensible, lo diferente, lo extraño, lo nuevo, constituyen el terreno predilecto de un pensamiento vigoroso, que debe ser aventurero. Pensar lo impensable es la marca de un pensamiento auténtico. Pero tal perspectiva resulta incómoda e inquietante, incluso moralmente reprehensible. Algunas hipótesis o perspectivas se vuelven prohibidas, algunos postulados imponen así su dictadura epistemológica, y el pensamiento se congela en presuposiciones que a menudo ignora y que, en cualquier caso, no problematiza. La familiaridad se convierte en una prisión, donde el carcelero y el prisionero son la misma persona, aunque nuestro entorno nos anime fuertemente en este sentido, advirtiéndonos contra cualquier pacto o traición con el extranjero.

«No le hablo porque no le conozco» es una actitud y una forma de pensar habitual, auto justificada, cuando podría ser exactamente lo contrario: «Le hablo precisamente porque no le conozco», lo que sería mucho más interesante y racional. Tememos lo desconocido, ya sea una persona o un territorio, tememos perdernos. Somos a priori recelosos de lo que no conocemos, en lugar de expresar pasión por lo exótico y la aventura. Nos gusta la estabilidad, el equilibrio, nos molesta la perturbación. Tememos al mundo, ya sea porque es peligroso o simplemente porque no es «nosotros». Por otra parte, hay diferentes formas de rechazar el mundo. La de los «malos», más agresiva, que odian este mundo exterior y quieren combatirlo. Y la de los buenos, que se contentan con no interesarse realmente por él. No desean la alteridad, por pasividad, por falta de pasión. Tienen la conciencia tranquila, pero no por ello son menos xenófobos. Se niegan amablemente a pensar.

Mencionemos también un tipo de patrón xenófobo que puede parecer agresivo y primitivo, pero que es bastante común, como causa de guerras, por ejemplo, o de peleas personales. Se le puede llamar «ojo por ojo», o «tres ojos por un ojo», o incluso pensar en él como un ataque preventivo: «su ojo antes que mi ojo». En un esquema así, el pensamiento se concibe como un obstáculo: te vuelve blando, lento e indeciso, mientras que la vida es peligrosa y estás rodeado de enemigos. Si te sientes ofendido o amenazado, debes imponerte rápidamente, o te ganarán. El pensamiento te debilitará, no podrás actuar en función de tus necesidades o deseos y asumirlos, estarás ocupado «comprendiendo la situación o las causas» y «observando las diferentes perspectivas», donde te volverás tan flexible que los demás se aprovecharán de ti.

Para el xenófobo, el otro es, por lo tanto, una amenaza o un competidor. No le mueve el amor universal, como predica Cristo, ni la simpatía natural entre los seres humanos, como explica Adam Smith. Presupone una enemistad, más bien agresiva, o un simple desinterés, más pasivo y victimista. A esta última forma la denominamos «xenofobia amable» o «xenofobia suave», ya que a menudo se expresa mediante la idea de «no molestar al otro», una actitud que parece llena de respeto o consideración. A priori, el otro no se interesa realmente por nosotros, tiene cosas mejores que hacer que ocuparse de nosotros, sin duda no

desea ocuparse de nuestros asuntos y ayudarnos, y no le interesa conversar con nosotros. Por eso mantenemos las distancias, nos quedamos en casa. Esta instancia particular y común de xenofobia presupone, de hecho, que todo el mundo es xenófobo, ya que en una visión del mundo así, la xenofobia es un fenómeno generalizado, una universalidad de carácter. Todo el mundo es egocéntrico, cada individuo o pequeño grupo, como la familia, se concibe a sí mismo como un centro de gravedad y un recinto, lo que por principio excluye a los demás, unos demás que deben permanecer en la periferia, en el exterior. Una exterioridad que, por tanto, debe respetarse; en otras palabras, cada uno en su casa y todo irá bien. Preferimos quedarnos en familia antes que ir a casa de los vecinos. Se prefiere quedarse con los suyos antes que aventurarse en casa de los «bárbaros», esas personas extrañas que no son «de los nuestros», a las que no se conoce realmente. Los del pueblo de al lado, los del otro lado del puente. Al igual que nosotros, no quieren que les molesten. Y es fácil vislumbrar cómo un esquema tan estrecho resulta reductor e inhibidor del pensamiento, ya que cualquier aventura, cualquier sorpresa, cualquier descubrimiento, cualquier riesgo queda prohibido.

Existen otras formas «suaves» de xenofobia que, por ello, no se perciben inmediatamente como tales. Un ejemplo clásico es lo que se denomina comúnmente timidez. Una falta de seguridad, un temor hacia los demás, cuyo juicio nos parece amenazador. Esta aprensión ante la mirada de los demás muestra que desconfiamos de ellos, que no son nuestros «amigos», sino que constituyen una amenaza. Nos compadecemos fácilmente del tímido, sin darnos cuenta de que en su interior se esconde un rechazo radical, incluso violento, de la alteridad, lo que puede resultar bastante evidente cuando el tímido se ve acorralado. El «tímido» ciertamente no es generoso, por lo que se encierra fácilmente en sí mismo: los demás son poco interesantes o decepcionantes, porque tiene grandes expectativas respecto a ellos. Es cierto que el tímido también se rechaza a sí mismo, lo que podríamos llamar «xenofobia interna», un rechazo del otro en uno mismo, ya que él también es poco interesante o decepcionante. Aunque a menudo es narcisista, una extraña mezcla entre el disgusto por sí mismo y la admiración de un yo fantástico, una

proyección que aparece a la luz del día, de vez en, en la intimidad o en circunstancias específicas. Esto se manifiesta, por ejemplo, en un rechazo a la introspección o al examen de conciencia, un rechazo a la autoconsciencia. El «yo» no quiere ver al «mí», evita convertirse en objeto de reflexión para sí mismo. Por supuesto, tal evitación vicia todo proceso de razonamiento, como nos dice explícitamente Sócrates a través de su exhortación «conócete a ti mismo y conocerás el universo y a los dioses». Quien se siente asustado o disgustado por sí mismo es, en realidad, xenófobo, no soporta la extrañeza fundamental o la alteridad intrínseca del ser.

36 – La imagen

El escritor Guy Debord explica que «Toda la vida de las sociedades en las que reinan las condiciones modernas de producción se anuncia como una inmensa acumulación de espectáculos. [...] El espectáculo no es un conjunto de imágenes, sino una relación social entre personas, mediada por imágenes». Así, en la sociedad posmoderna, se puede afirmar que las relaciones y el pensamiento están estructurados y definidos por imágenes que desempeñan un papel central en la construcción de la vida social y en la elaboración de significados. El funcionamiento de las redes sociales en términos de estructuración identitaria y relacional, donde cada uno intenta fabricar una imagen, fabricarse a sí mismo, es un ejemplo llamativo. En cierto sentido, incluso lo que pertenece al ámbito del texto queda en un segundo plano y sirve para confeccionar la imagen, la representación.

Parece que estamos llegando a una época histórica en la que la imagen tiende a sustituir a la palabra y a la escritura. La inmersión en el contexto visual penetra en la vida cotidiana y las imágenes están sustituyendo al discurso como canal privilegiado de comunicación, el mundo actual se concibe como «visible»; la realidad como «texto» ha sido sustituida por la realidad como «imagen». El fin de los grandes relatos que caracterizan al posmodernismo se produce, entre otras cosas, por el paso de una cultura discursiva, un texto inscrito en el tiempo, a una cultura de la imagen con

un fuerte impacto inmediato. Y vemos en los medios de comunicación el efecto que tienen en el público las experiencias visuales totalmente construidas, en las que ciertas imágenes impactantes o proyectadas de forma repetitiva impiden cualquier distancia, cualquier análisis, cualquier crítica. El flujo de imágenes en nuestros hogares es hoy en día casi ininterrumpido y parece natural, hasta un punto inimaginable en épocas anteriores.

Sin embargo, la imagen que hoy nos parece evidente, como pura objetividad o como paso obligado, fue en la historia objeto de controversia. Es cierto que, desde los orígenes de la humanidad, en el arte parietal ya se encuentra el fenómeno de la imagen, aunque sin duda con una finalidad más simbólica y metafísica que decorativa o representativa. Pero, por ejemplo, en las civilizaciones basadas en la «religión del libro», un componente importante de la historia humana, encontramos una severa advertencia contra el culto a la imagen, considerado como idolatría, como un obstáculo para la verdadera fe, que inhibe el acceso a la trascendencia, ya que esta escapa a toda representación. La imagen es criticada como ídolo, en el sentido de que se toma como una realidad en sí misma, y no como un icono, es decir, una simple representación, un reflejo superficial. El debate entre iconoclastas e iconófilos se ha librado en varias ocasiones a lo largo de la historia, por ejemplo, en el cristianismo del siglo VII. Así, históricamente, el islam se ha posicionado en contra de las imágenes, mientras que el cristianismo es más bien iconófilo. Una expresión interesante para defender la imagen fue nombrarla *libro de los analfabetos*, lo que indica claramente que la imagen es una modalidad inferior de pensamiento, destinada a los ignorantes, ya que no implica ninguna exigencia de imaginación o interpretación. De ahí a considerar la imagen como una herramienta de manipulación o propaganda, solo hay un paso. Como todos los mitos, la imagen es civilizadora y, por ello, también es un factor de ilusión e instrumentalización.

Es fácil observar cómo la imagen satura el pensamiento, cómo puede satisfacer plenamente la mente. Así, puede hacernos creer que no hay nada más allá de lo que nos muestra, damos por sentado lo que «presenta», olvidando que solo «representa». Es decir, la imagen es

siempre un punto de vista que hay que interpretar, y no un dato objetivo sobre la realidad del mundo que nos invita a la pasividad intelectual.

Otra dimensión importante de la imagen, que tiene una aplicación muy concreta, es la velocidad. La imagen en movimiento tiene más efecto que la imagen fija, por lo que las películas y los vídeos son instrumentos aún más poderosos. Y como la capacidad de concentración del público se debilita, cuanto más corto sea el vídeo, mejor, y como se puede observar, algunas redes sociales se especializan en este tipo de mensajes. Se trata de una competencia desarrollada por las agencias especializadas en publicidad o propaganda. Los vídeos rápidos de quince segundos son ahora bastante populares, lo que, por supuesto, no deja tiempo para pensar, solo dan ganas de pasar al siguiente, porque este tipo de espectáculo emocionante es bastante adictivo. El «mensaje» acaba por no importar en absoluto, ya no existe, solo queda el «masaje».

Es cierto que la imagen puede obstaculizar el pensamiento, como hemos expuesto, saturando la mente, que se queda paralizada o atascada en ella. Pero no olvidemos que la representación gráfica también puede ser una herramienta de reflexión, un medio de comunicación, un instrumento pedagógico. Los publicistas y pedagogos saben bien que la imagen es útil, incluso necesaria, para captar la atención del oyente. Por un lado, podemos y debemos aceptar esta realidad. Por otro lado, el uso excesivo de la imagen refuerza la falta de práctica de la concentración del oyente. Por esta razón, debería limitarse en la medida de lo posible si queremos desarrollar las capacidades de reflexión del individuo, tanto en lo que se refiere a su capacidad de abstracción como a su capacidad de atención.

La educación estética es también una función del arte, como explica ampliamente Hegel. Según él, el arte es una forma de conocimiento, pero no conceptual. Su objetivo es la representación en la existencia sensible de lo más elevado y espiritual, por ejemplo, la verdad o la libertad. Así, el arte de una época expresa el espíritu de su tiempo, en él se encuentra la adecuación entre un contenido, una idea, y su forma o expresión sensible. El ideal del arte es «manifestar, de forma sensible y adecuada, el contenido que constituye el fondo de las cosas», al igual que en el lenguaje, el hombre comunica sus pensamientos y los hace comprender a sus semejantes. Lo «bello» es «la Idea» en una forma sensible, incluso lo

absoluto ofrecido a la intuición. El arte es una objetivación de la conciencia mediante la cual se manifiesta a sí misma. Podríamos concluir con la idea de que no es tanto la imagen en sí misma lo que determina el pensamiento, sino más bien la naturaleza de la relación que mantenemos con la imagen, como hemos mencionado en la diferencia entre «ídolo» e «icono». Aunque no debemos excluir por completo la relación hedonista con la imagen, el puro placer o la contemplación, aunque tenga poco que ver con la cuestión del pensamiento de la que estamos hablando ahora.

37 – Identidad

El término «identidad» proviene de la palabra latina *ídem*, que significa «igual». De hecho, la identidad de una entidad, de algo o de alguien, es lo que permanece igual en esa entidad, lo que no está sujeto a cambios, ya que, de lo contrario, esa entidad dejaría de ser ella misma. Esta identidad se define como el carácter permanente y esencial de la entidad, o el conjunto de elementos que establecen que esa entidad es lo que es, de acuerdo con ella misma. Pero este *ídem* también puede aplicarse en la comparación entre dos o más entidades, cuando son similares. Por lo tanto, existe una identidad común entre diversas entidades cuando sus características son muy similares, cuando mantienen una fuerte afinidad. Ahora bien, la palabra «igual» o «identidad» es un verdadero problema para el ser humano. Por un lado, desde que nace, quiere fusionarse, pertenecer, ser «igual», primero en relación con la familia, luego con los amigos o los amantes, o con la sociedad, en un sentido restringido o amplio. Por otro lado, no quiere desaparecer en el grupo, quiere ser único y especial, por lo que quiere ser «igual» solo consigo mismo. Podríamos decir que el primer tipo de identidad es un «qué»: «lo que soy», que es comparable y está relacionado, y el segundo es un «quién»: «quién soy», totalmente singular. Quiero ser «alguien», una entidad incomparable. Y estas formas opuestas de identidad pueden expresarse en términos de cuestiones existenciales, profesionales, psicológicas, relacionales, etc., en las que a veces se quiere asociarse y otras veces se quiere separarse.

Es lo que Kant llama «la sociabilidad insociable del hombre», ya que, por un lado, tiene la sensación de poder realizarse a través de la interacción social y, por otro, quiere ser él mismo y actuar en oposición a los demás. Ahora bien, el reconocimiento por uno mismo puede entrar en conflicto con el reconocimiento por los demás, debido a diferencias en los criterios, pero en ambos casos a menudo se puede observar un fuerte sentimiento de necesidad. Por supuesto, la dimensión mimética, ser como y con los demás, es la base de toda civilización, pero también es una fuente de alienación. Es fuente de armonía, pero también de conflicto, ya que todos deseamos las mismas cosas, las queremos porque todo el mundo las quiere. Como vemos en el fenómeno de la moda, todos queremos ser idénticos y diferentes a la vez, ser especiales y ordinarios a la vez. Queremos ser visibles y acabamos siendo invisibles. Paradójicamente, copiamos a los demás para ser diferentes.

Aquí conviene introducir una distinción importante, a fin de establecer una relación entre la identidad y el pensamiento. La diferencia entre un simple «yo», pre-reflexivo, y un «mí», objeto de naturaleza reflexiva. El primero se basa en una simple experiencia, en sentimientos, impresiones, emociones, no es reflexivo, mientras que el segundo es más conceptual, más analizado y consciente, es objeto de una reflexión consciente y deliberada. Es la idea de la exhortación socrática «¡Conócete a ti mismo!». Si nos conocemos a nosotros mismos, tenemos acceso a la realidad del mundo porque podemos pensar de manera más adecuada. Pero la mayoría de las personas, por las diversas razones que examinamos en este texto, se limitan a un nivel prerreflexivo. Así, toda la cuestión de la identidad, con su tensión interna, se convierte en una fuente adicional de caos, obsesión y dolor. Se convierte en un obstáculo emocional y cognitivo, ya que está cargada de expectativas que el sujeto no cuestiona. Inconscientemente, queremos proteger y defender esta identidad, promoverla y venderla, una corrupción que parasita el pensamiento libre. Si la cuestión de la identidad es reflexiva, entonces puede provocar y desarrollar la actividad del pensamiento, pero entonces ya no es una «necesidad», sino la fuente de una investigación alegre, de un desafío crítico de uno mismo. Pero, con demasiada frecuencia, la necesidad de identidad, la incapacidad de «no existir», nos priva de libertad e inhibe

nuestra capacidad de razonar. Paradójicamente, nuestro deseo de una identidad tan artificial nos impide ser auténticos, ser sinceros con nosotros mismos. Por eso, a lo largo de la historia de las ideas, se han propuesto diferentes esquemas para «disolver» esta identidad, ofreciendo la perspectiva de un «más allá» de la identidad personal. Por ejemplo, la idea griega de que el alma individual es una simple chispa del fuego divino original. O la idea taoísta de que nuestra verdadera identidad individual sustancial es, en realidad, el Dao, una identidad cósmica, ya que el Dao está en todas las cosas, porque es el principio de los principios. En el hinduismo, *el atman*, que significa «yo» o «aliento», es el núcleo eterno de la personalidad, su realidad fundamental, una pura conciencia del ser, en oposición al *ahamkara*, el yo empírico reductor. *El atman* forma parte del *brahman* universal, el absoluto, con el que puede comulgar, e incluso fusionarse como ideal. El budismo es aún más radical, ya que no existe un yo individual separado, sino que es solo una ilusión condicionada que el ser iluminado supera al acceder a la vacuidad. Para el misticismo cristiano, el alma individual se une con Dios. Para el existencialismo, el yo fundamental es ante todo una experiencia del «ser», considerado como una emergencia a la existencia, una realidad primera y trascendental. En el marxismo, hay que abandonar la personalidad individual burguesa en favor de una identidad social o humana. Podemos observar que, en todas estas teorías, la identidad individual restringida es un obstáculo para la libertad, la razón y la iluminación.

38 – Envejecer

El cerebro es un músculo y, como cualquier músculo, si no se ejercita, pierde fuerza y plasticidad de forma regular. Al envejecer, tendemos naturalmente a perder ciertas capacidades: nuestra memoria se debilita, perdemos nuestra capacidad de concentración y, sobre todo, nos volvemos más rígidos. Si no hemos entrenado nuestro pensamiento con regularidad, diferentes tendencias psicológicas se convertirán en hábitos muy arraigados, bastante difíciles de modificar. Por ejemplo, podemos observar a algunos profesores que tienen grandes dificultades para

escuchar a los demás, ya sean estudiantes o colegas, o para articular sus ideas con claridad, porque toda su vida han pronunciado monólogos desde una posición de autoridad, sin preocuparse por si se les entendía o no. Así, cuando se les invita a reflexionar con otros, lo que implica salir de su matriz o flujo de pensamiento personal, muestran una dificultad manifiesta, una cierta cerrazón mental, que se agrava con la edad. Por ejemplo, no escuchan realmente las preguntas de los demás, no son conscientes de la complicación o excesivo de su discurso y, por supuesto, se sienten incomprendidos, lo que sin duda representa una fuente de frustración.

El envejecimiento es un fenómeno interesante. Así, la edad es reveladora, pone de manifiesto la realidad de un individuo, sus defectos y debilidades, así como sus fortalezas y cualidades. A menudo se dice que se muere como se ha vivido, también se puede decir que se envejece como se ha vivido. El envejecimiento parece acentuar ciertos rasgos de la persona. Si las personas eran más bien conflictivas, o más bien ansiosas, o más bien triviales e insatisfechas, estos rasgos se amplificarán con la edad, pero si alguien ha tenido una vida apasionada, con un comportamiento saludable y relaciones sanas con los demás, llevando una existencia significativa, esto también será visible en sus últimos años. Por lo tanto, la ventaja de pensar al envejecer puede ser una cierta paz mental, una distancia crítica con respecto a las preocupaciones mezquinas, un enfoque más tranquilo de la vida y la muerte, lo que podríamos llamar la sabiduría de la edad. Pero cuando observamos a las personas mayores, a menudo vemos una gran ansiedad, cierta amargura, una dolorosa insatisfacción existencial, tanto para ellas mismas como para quienes las rodean. Están atrapadas en sí mismas, sufren la disminución de su fuerza física y mental, están encorsetadas en su identidad frustrada, su pensamiento está lastrado por el resentimiento hacia los demás, hacia sí mismas, hacia la vida en general. Entonces, evidentemente, se hace difícil pensar con claridad, porque estos sentimientos y emociones fuertes enturbian el proceso de reflexión, que necesita calma y distancia. No obstante, cabe mencionar que algunas personas mayores se alejan del mundo, dejan de interesarse por su entorno, pero esto se debe a que tienden a obsesionarse consigo mismas y con sus problemas, otra forma patológica de comportamiento que

conduce al aburrimiento y la depresión, ya que su mente ya no está activa. Cuando hablan, muestran un desinterés generalizado o un profundo sentimiento de decepción hacia el presente. Y podemos observar que algunas personas envejecen ya a una edad muy temprana.

39 – Opiniones

Como la hierba, las opiniones crecen solas, son tenaces, una plaga para el pensamiento. Algunas personas dependen de estas opiniones, pretenden tener opiniones reales sobre casi todo. En general, estos individuos parecen estar orgullosamente apegados a lo que llaman «mi opinión», aunque lo que llaman con codicia «mío» es a menudo algo que hemos oído en boca de muchas otras personas, por algún extraño fenómeno de mimetismo. En una conversación, están fácil y gustosamente de acuerdo o en desacuerdo con lo que oyen, aunque lo segundo es más frecuente, ya que tienden a estar convencidos de que hay algo único y especial en ellos, una cualidad inigualable e insustituible de su persona y su espíritu. Les encanta exclamar «¡No estoy de acuerdo!», ya que para ellos es la mejor expresión de su diferencia, de su existencia.

Así, se apresuran a tomar posición sobre cualquier tema, de forma instintiva e intuitiva. Por supuesto, cuando les pedimos las razones de tal postura, no queda tan claro, sus explicaciones son inexistentes o escasas, o bien abundantes, pero bastante caóticas y confusas. Sin embargo, esto no les molesta realmente. Para ellos, las razones por las que pensamos cosas o tenemos ideas no son tan importantes, son incluso insustanciales o irrelevantes. Lo importante es tener una postura determinada, tener una especie de punto de vista identificable. Para ellos, estas opiniones son la proyección de lo que son, su imagen en el mundo. Aunque estas opiniones no representen la verdad, les representan a ellos, otra clase de verdad, muy querida para ellos. Sin la expresión de sus opiniones, su existencia, su identidad, se desvanecen en el éter, una perspectiva dolorosa. Y cualquier desacuerdo con sus opiniones equivale a declarar la guerra a su identidad y a su existencia.

Las personas «con opinión» no son sensibles a la estética del proceso de reflexión. Algunas tienen opiniones bastante fijas, otras opiniones fugaces,

pero da igual, lo esencial es tener una opinión a mano cuando se necesita, aunque las opiniones fijas parecen ser más populares, porque se necesita cierto anclaje en la vida. Cuando hablan, se guían por una fuerza primitiva e inidentificable que les lleva a ciertas conclusiones, y ese poder no debe cuestionarse: debe honrarse sistemáticamente. Así, una vez «instalados» de este modo, repiten con avidez su conclusión y la oponen a cualquiera que hable de forma diferente. No les interesan realmente esos «otros», no intentan comprenderlos ni solicitar sus argumentos, porque «sienten» que hay algo falso en lo que afirman esas personas. Entonces, ¿por qué perder el tiempo con preocupaciones inapropiadas? Basta con rechazar esas otras opiniones, oponerse a ellas, ¡de todos modos son falsas!

Las personas que tienen opiniones son bastante impacientes, se cansan de repetir la verdad a aquellas personas que no quieren escuchar y se niegan a ver la luz. Por lo tanto, pueden irritarse, enfadarse o abandonar la conversación, dependiendo de la importancia del tema. Para ellas, los argumentos solo sirven para demostrar que se tiene razón, como un recurso retórico, y no como una forma de reflexión. Cuando sabes que tienes razón, no es necesario escuchar los argumentos del adversario, ya que no es interesante ni agradable. Así, aunque oigan los argumentos, no los escuchan; aunque los escuchen, no prestan atención, su mente está demasiado agitada. La idea de que se pueda cambiar de opinión gracias a una argumentación pertinente y racional no se les pasa por la cabeza: lo importante es tener una opinión y protegerla, defenderla y expresarla tanto como sea posible. Si tenemos argumentos para justificar nuestras opiniones, tanto mejor, podemos exponerlos, podemos intentar convencer a los demás, pero si no los tenemos, realmente no importa, lo esencial es poseer la verdad, y la verdad está más allá de los simples argumentos. Por supuesto, no quieren admitirlo, probablemente no son conscientes de ello, incluso afirman que no pretenden poseer la verdad, que lo que dicen es «solo» su opinión, pero la forma en que se aferran a esa miserable opinión indica claramente que no hay lugar para una perspectiva diferente ni espacio para la reflexión. Confían en sus opiniones, sin duda, pero no en su razón.

40 – La creencia

Creer es ya conocer, o pretender conocer. Es postular, es decir, aceptar que algo es cierto y sacar conclusiones de ello, tomarlo como base de una teoría. Creer es atribuir un valor de verdad a una proposición, es adherirse a una formulación particular del pensamiento. Ciertamente, se puede percibir cierta distancia o prudencia en el uso del verbo «creer», «creo que...», pero se trata, no obstante, de una afirmación concluyente que, por el momento, no plantea ningún problema. Además, se puede fácilmente «creer firmemente que...», lo que implica la eliminación de cualquier duda que pudiera subsistir. Además, la creencia se opone al conocimiento, en la medida en que, a diferencia de este último, carece de fundamento, aún está por demostrar, pero aun así la damos por sentada, incluso por cierta. Así, en el hecho de creer encontramos una dimensión de arbitrariedad que, sin embargo, no impide afirmar sin la menor duda. Ciertamente, se puede ver en ello el interés de asumir un riesgo, pero en su práctica cotidiana se percibe fácilmente el dogmatismo que lo habita, sobre todo cuando esa creencia es en realidad inconsciente, cuando no se percibe como una creencia, sino como un hecho. Se trata de un fenómeno bastante común, dada la necesidad de certeza que acecha al alma humana. Así, la creencia se convierte en un obstáculo para el pensamiento, ya que nos negamos a replantearnos, criticar o cuestionar lo que damos por sentado para instalar nuestro pensamiento y justificar nuestras acciones.

Sin embargo, hay una dimensión de la creencia que no podemos ignorar, lo que hemos denominado «asunción de riesgos», pero que también puede llamarse «salto de fe», «salto a lo desconocido» o «acto de fe». Esta ruptura nos parece indispensable para el funcionamiento dinámico del pensamiento, que requiere una u otra forma de discontinuidad. Es lo que el filósofo pragmático estadounidense Charles Sanders Peirce denomina «abducción», que puede definirse como la creación de nuevas hipótesis explicativas ante un problema cognitivo, alejadas de las certezas epistemológicas de la inducción y, sobre todo, de la deducción. Tal gesto sigue siendo consciente de su fragilidad, de su naturaleza efímera, por lo que permanece en suspenso, aunque nos comprometamos con él

temporalmente, hasta que se demuestre lo contrario o se confirme. Por lo tanto, permanece en espera y exige aportaciones posteriores para decidir sobre su propio estatus.

Comparemos por un momento la «creencia» y la «fe», dos términos que tienen un «aire de familia», como los denomina Wittgenstein. La fe es la confianza, en oposición a la certeza de la creencia. Porque confiamos cuando no sabemos, cuando sabemos que realmente no sabemos, cuando no consideramos nuestro objeto como cierto. Así, por ejemplo, confiamos en nuestra capacidad de razonar, en contraposición a adherirnos a nuestras creencias, lo que implica mantener una distancia y una posición crítica frente a las ideas que nos habitan. En este sentido, la fe integra la duda, plantea preguntas, autoriza y exige el trabajo interpretativo, hace suya la incertidumbre del pensamiento, apenas necesita respuestas definitivas. La fe es incierta, es un compromiso con el futuro, una lealtad, una intención, como indica el término «de buena fe», pero aún está por ver, nada es seguro, nada está dado. En este sentido, se ajusta más a la libertad que condiciona el pensamiento que la creencia, que se encierra en sí misma para tranquilizarse.

La fe nos permite emitir juicios provisionales, la fe nos permite asumir riesgos, la fe nos permite actuar de manera decisiva sin preocuparnos por el error, en este sentido sigue siendo dinámica y nos permite ser audaces. Como escribió Lutero en su famosa carta al papa Pío, sin la fe, el hombre es egocéntrico e incapaz de salvarse. A través de la fe, el hombre se supera a sí mismo, lo que le incita a realizar «buenas obras», en lugar de realizar «buenas obras» para obtener algo, una actitud que devalúa estas «buenas obras» y que probablemente también disminuye su calidad. Las «buenas obras» sin fe son ilusorias, engañosas, carentes de sentido: solo la fe es el camino de la salvación. De hecho, esto concuerda bastante bien con la sabiduría oriental, donde la actitud es primordial, teniendo primacía sobre la acción o el conocimiento, ya que nuestro estado de ánimo es la clave de nuestra postura existencial, nuestra experiencia más íntima del ser. Aunque Lutero atribuye gran parte de este poder a la gracia de Dios, más que a la libertad humana.

A menudo, un algoritmo, una técnica o un método se convierte en un fin en sí mismo, que se aprende y se intenta aplicar como una especie de

regla absoluta. Nos aferramos a la certeza que ofrece toda secuencia s pasos determinados, encontrando seguridad y certeza en su aplicación. Esto es especialmente cierto en el trabajo teórico. Pero cuando nos comprometemos con una práctica «real», es necesario recurrir a una cierta dosis de fe, ya que la técnica se verá desafiada por esa realidad, que presenta obstáculos y dificultades. Esa confianza en la técnica está entonces ligada a nuestra actitud, a nuestra relación con la vida, y debe estar respaldada por un sentimiento general de confianza en el mundo, en la razón y en nosotros mismos. El «eterno estudiante», el «creyente», que exige constantemente certezas, se verá paralizado por cualquier obstáculo y desestabilizado por la imprevisibilidad de la vida y de la realidad. Para actuar, hay que practicar un «acto de fe», o más bien un «salto de fe», porque se trata de sumergirse en lo desconocido, de intentar, de seguir el impulso interior, en lugar de rendirse con ansiedad y debilidad después de dar con la cabeza contra la pared. Curiosamente, hay que olvidar momentáneamente la técnica para mantenerla, ya que la fe siempre está impregnada de duda, a diferencia de la creencia. La creencia rechaza lo que va en su contra, condena el obstáculo, lo niega, mientras que la fe es más plástica, intenta adaptarse a los acontecimientos que surgen, puede suspender sus conocimientos y expectativas, esperando pacientemente la posible reconciliación. La fe está dispuesta a hacer las cosas «por nada», poniéndose a prueba con el tiempo, en lugar de intentar encajar todo en su marco fijo y preestablecido.

41 – El miedo a uno mismo

Como ya hemos mencionado, Sócrates consideraba que el conocimiento de uno mismo era la clave del pensamiento y la comprensión, y ello por dos razones. En primer lugar, nuestro pensamiento se ve afectado por nuestra subjetividad, nuestros miedos, nuestros deseos y nuestras pasiones, y debemos ser conscientes de cómo nos determinan o debilitan estos afectos, para poder dominarnos a nosotros mismos y emprender un proceso de pensamiento más claro y deliberado. En segundo lugar, nuestra mente es el crisol en el que reproducimos o modelamos la

realidad, son las ideas las que constituyen esa realidad, por lo que comprender nuestro proceso de pensamiento nos permite comprender el mundo. Por lo tanto, debemos conocernos a nosotros mismos para poder pensar.

Pero existen diferentes obstáculos para este autoconocimiento, al contrario de lo que podríamos pensar al observar la fuerte tendencia actual a exhibirse largamente en las redes sociales y las revistas. Aunque, como hemos mencionado, gran parte de lo que se dice y se muestra expresa más que otra cosa nuestro narcisismo contemporáneo. Entonces, ¿qué hay en nosotros que no vemos o no queremos ver, y por qué no lo mostramos o intentamos ocultarlo? Es lo que llamamos «miedo a uno mismo».

Hay varias razones por las que tememos ser conscientes de nuestra mente y nuestro ser.

La primera es el miedo a la finitud, el dolor asociado a la percepción de los límites, las imperfecciones y las carencias de nuestra propia singularidad, pero también del mundo, causas de numerosas frustraciones. Esto es así porque nuestra razón tiene la capacidad de pensar en lo infinito, lo absoluto, lo perfecto, y no podemos evitar comparar lo que somos con esos ideales, una comparación que nos deja una profunda sensación de decepción. Nos fascina lo absoluto, y existe una gran diferencia entre lo que nos gustaría ser y nuestra miserable realidad, una diferencia con la que es difícil reconciliarse. La segunda, relacionada con la primera, es el principio de los «deseos piadosos». Queremos ser esto o aquello, generalmente un yo mejor o un yo perfecto que esperamos o nos esforzamos por ser, especialmente cuando nos comparamos con otros que parecen tener ya lo que queremos, a menudo una perspectiva ilusoria. Estamos tan absortos en ese deseo que acabamos creyéndonoslo, confundiendo nuestras expectativas y nuestros sueños con la realidad. Y afirmamos con convicción que tenemos o somos algo que no es más que un simple deseo, a pesar de todas las pruebas que lo contradicen. El conocimiento de uno mismo siempre implica cierto sesgo de autocomplacencia, ya que existe en nosotros un imperativo psicológico: establecer una imagen satisfactoria de nosotros mismos. Lo que, por cierto, puede considerarse un instinto

saludable, en la medida en que afortunadamente buscamos vivir en paz con nosotros mismos, reconciliarnos con nosotros mismos. Así, somos más complacientes con nosotros mismos que con los demás, nos perdonamos más fácilmente que a los demás, nos justificamos a nosotros mismos con facilidad. Aunque algunas personas son terriblemente discapacitadas en este sentido: se hacen sufrir constantemente. Pero esta complacencia puede indicar una falta de exigencia hacia uno mismo y, por lo tanto, una carencia existencial.

La tercera es que nuestro yo no es una entidad fija, sino más bien fluida y móvil, difícil de captar y fugaz, pero deseamos cierta certeza y estabilidad, tememos quedarnos sin identidad, por lo que permanecemos ciegos ante nosotros mismos, inconscientes de nuestros pensamientos y acciones, o deformamos nuestras percepciones para que se ajusten a nuestras expectativas. Nuestra complacencia nos vuelve bastante inertes, carecemos de plasticidad.

La cuarta es nuestra falta de distancia con nuestra propia persona. Nos vemos constantemente, o creemos vernos, estamos acostumbrados a nuestra propia presencia, ya no nos sorprende nada, o preferimos que nada nos sorprenda. Podríamos utilizar a los demás como un espejo, para que nos den su opinión, si aceptaran sorprenderse y tener una mirada crítica sobre nuestras acciones y nuestra actitud, pero a menudo prefieren evitarlo, por miedo a que les devuelvas el favor. Y, por lo general, optamos por no confiar en sus comentarios y reacciones, nos sentimos amenazados por ellos, consideramos sus críticas como un ataque contra nosotros, como malas intenciones, en lugar de utilizarlas para reflexionar sobre nosotros mismos.

La quinta es el miedo a la soledad, ese momento en el que estamos solos con nosotros mismos y nos enfrentamos exclusivamente a nosotros mismos. Algunas personas encuentran estos momentos bastante dolorosos, les producen una sensación de vacío, debilidad o aburrimiento, sobre todo cuando se enfrentan a una tarea de reflexión en la que deben concentrarse, resolver problemas o aportar ideas, como ocurre, por ejemplo, en un ejercicio de escritura. A menudo procrastinan para evitar

ese encuentro cara a cara y utilizan diferentes estrategias para ello, como dedicarse a tareas prácticas, distraerse por diferentes medios o buscar personas con las que hablar. Enfrentarse a sí mismo les resulta demasiado difícil.

La sexta es que no sabemos pensar en nosotros mismos con ligereza, caemos fácilmente en la tragedia, la vergüenza, la culpa e u otros defectos dramáticos, o bien nos victimizamos, necesitamos encontrar una culpa y un culpable, ya sea uno mismo u otros. Y esto nos obsesiona naturalmente, una obsesión que nos impide reflexionar libremente sobre la cuestión. Mirarnos a nosotros mismos se vuelve desagradable y difícil, preferimos evitar la conciencia de nosotros mismos. Debemos mencionar aquí el síndrome del «pecado original», el principio según el cual hay en cada uno de nosotros algo erróneo, defectuoso o malo, sin razón particular ni culpa específica; somos pecadores por el simple hecho de existir y no ser Dios. Puede adoptar dos formas. La culpa: soy intrínsecamente viciado o necesariamente he actuado mal, me siento mal por esta imperfección. O la vergüenza: la gente sabe, ve o piensa que no soy lo suficientemente bueno o que he hecho algo malo, perciben mi imperfección y su mirada me resulta insoportable.

La séptima es la negativa a objetivarnos, lo que permitiría y condicionaría nuestro juicio propio, una evaluación necesaria para conocernos a nosotros mismos. Oscilamos entre el rechazo de nuestro yo, debido a una mala percepción de nosotros mismos y a la autocondena, y una admiración excesiva de nosotros mismos, ligada a deseos piadosos. Un comportamiento maniaco-depresivo típico en la mayoría de las personas. O somos demasiado buenos para ser evaluados o somos demasiado despreciables. Nos prohibimos a nosotros mismos un juicio racional y, por supuesto, se lo prohibimos aún más a los demás: les prohibimos que nos juzguen, negando su legitimidad para hacerlo, una prohibición que refleja nuestro miedo a pensar por nosotros mismos. Sin embargo, vendemos una imagen de nosotros mismos, presumiendo de los diferentes atributos que otorgamos a nuestra persona, pero no queremos examinar con serenidad y objetividad esos atributos. Nos otorgamos etiquetas cómodas y frágiles, rechazamos que los demás aporten las suyas, a menos que sean agradables y no amenazantes.

La octava es el miedo a la libertad, la angustia que nos embarga ante nuestra libertad individual, ante nuestra capacidad de elección, con su carga de decisiones, consecuencias y responsabilidad. «El hombre está condenado a ser libre», como escribió Sartre, una «condena» que a menudo es pesada y penosa, porque nos enfrenta al vacío de la incertidumbre. Y para algunas personas, este abismo es intolerable, hacen todo lo posible por escapar de él, buscando autoridades, obligaciones, fuentes de aturdimiento u otras «distracciones de sí mismas».

Estas son algunas de las razones por las que nuestra mente se vuelve pesada y confusa cuando pensamos en nosotros mismos, se ve obstaculizada por numerosos filtros y obstáculos, y no estamos muy dispuestos a identificarlos y trabajar en ellos. En consecuencia, nuestro pensamiento carece de la fluidez y la claridad necesarias para conocernos a nosotros mismos, como nos exhorta Sócrates. Existe un concepto interesante del taoísmo al respecto que deberíamos mencionar como una vía de reconciliación con uno mismo y de «empoderamiento», llamado en chino *Ziran*. (El término «empoderamiento» es un neologismo destinado a traducir el término inglés «empowerment», que significa aumentar el poder de ser y la autonomía). La raíz *zi* significa «uno mismo» o «desde», *ran* significa «derecho» o «correcto». Este concepto clave significa literalmente «de uno mismo» o «por uno mismo», de donde se derivan «naturalmente», «espontáneamente», «libremente» o «con confianza». *Ziran* hace referencia a un estado que puede calificarse como «tal como es». Implica el retorno a la fuente de nuestro ser original y auténtico, dejando que la gran corriente de vida que emana del Dao universal fluya en nosotros de forma espontánea, directa e incontrolada. En otras palabras, cada ser singular, al aceptarse de forma auténtica, es una emanación de la realidad fundamental.

42 – El caos intelectual

Un pensamiento adecuado implica orden y estructura, no puede ser caótico. Pero tal regulación no es fácil. Por falta de práctica, por inercia, por la agitación emocional y circunstancial, como ya hemos mencionado. Saltamos de un tema a otro, abruptamente, sin preocuparnos por la

coherencia o la conexión, reaccionando a razones o solicitudes externas e internas. Necesitaríamos categorizar, proceder de manera más continua, sistematizar nuestros pensamientos. Platón compara nuestra alma con un carro alado, tirado por un lado por un caballo dócil y razonable, y por el otro por un caballo fogoso y caprichoso que solo hace lo que le place. Y si no aprendemos a domar a este último el conjunto no avanzará muy recto, sino que irá en todas direcciones de forma desordenada.

Un problema característico es la dificultad para identificar las contradicciones, ya que somos indiferentes a las oposiciones, confundimos lo mismo y lo diferente, invertimos la causa y el efecto, o establecemos vínculos extraños. Del mismo modo, somos ciegos ante lo simple, complicamos en exceso o nos complacemos en causalidades superficiales, por ejemplo, sustituyendo las explicaciones ontológicas por explicaciones circunstanciales, confundiendo lo esencial con lo secundario. No prestamos suficiente atención a las palabras, tanto a las que oímos como, sobre todo, a las que pronunciamos, o las sobrecargamos de connotaciones subjetivas y arbitrarias. Dejamos que el significado de las ideas se nos escape fácilmente y nos perdemos en la construcción de nuestros pensamientos. Pronunciamos «verdades» sin tomarnos el tiempo de reflexionar sobre ellas, evaluarlas y verificar su fundamento. En general, no somos sensibles a la estética del pensamiento, no apreciamos la forma del proceso, somos impacientes, nos dejamos llevar por la inmediatez de una idea u opinión determinada, como hemos descrito en la modalidad reactiva del pensamiento. Y no estamos muy dispuestos a embarcarnos en un ejercicio arduo y saludable, pero necesario para trabajar estos problemas. Tenemos cosas más importantes que hacer, confundimos fácilmente lo urgente con lo fundamental.

Si criticamos la dimensión impulsiva e impaciente del individuo como un caos que obstaculiza la reflexión, lo contrario puede ser igualmente cierto. Es el caso de las personas que lo complican todo, cuya mente se dispersa en la multiplicidad de detalles y circunstancias. Porque temen las consecuencias, porque tienen un fuerte deseo de perfección, porque practican una especie de autocensura debido a una insatisfacción interna crónica, no se atreven a pensar, no se atreven a juzgar, no se atreven a

decidir. Cualquier propuesta de reflexión les resulta costosa, estos individuos dudan, titubean, posponen las cosas. Se sienten bastante inseguras, por lo que insisten en «asegurarse», son adeptas a la certeza. Y como pensar es arriesgarse, aventurarse a hacer suposiciones, se resisten a la reflexión: no quieren hipótesis, quieren certezas. Como no quieren parecer incompetentes, temen cometer errores y tienen un fuerte sentimiento de culpa o vergüenza, se menosprecian a sí mismos. No ponen en práctica el principio de la «idea sacrificial», que consiste en proponer una formulación inicial que servirá de base para el debate y que será implacablemente tachada y modificada. También se le puede llamar el principio de «prueba y error» o de «ensayo y error»: se formula una recomendación o un argumento inicial claro o aproximado, luego se prueba y se trabaja en él. En otras palabras, en lugar de reflexionar indefinidamente «por adelantado», antes de escribir o expresarse, y producir algo solo cuando se está seguro de su «perfección», una actitud angustiante e impotente, se expone lo que nos pasa por la cabeza y se reflexiona «después», una vez que está abiertamente sobre la mesa. Esta «reflexión a posteriori» es más libre y objetiva, ya que trabajamos sobre algo real y no sobre ideas vagas y emociones negativas.

Otra idea interesante sobre el problema de la simplicidad es lo que Zhuangzi llama «iluminación de lo evidente». La idea es que, a menudo, no confiamos en nuestra intuición, no dejamos que nuestro sentimiento inmediato se exprese, y procrastinamos, analizamos en exceso, especulamos indefinidamente, nos interrogamos sobre la naturaleza, la causa y las consecuencias de todo, en lugar de tomarlo tal como es, de aceptarlo por su valor nominal, al menos en un primer momento, hasta que o a menos que información adicional cambie la situación. Esta «iluminación de lo evidente» implica confianza y libertad, una relación directa con el mundo y con nosotros mismos, una ausencia de miedo a revelarnos, una necesidad para vivir y pensar en paz. Nos permitimos juzgar y decidir sin pensar demasiado, en la medida en que permanecemos abiertos a un examen y una crítica más profundos, de lo contrario esta «intuición» será rígida y dogmática, revelándose como una fuente potencial de conflictos con los demás. Y llevarse bien con la intuición, en la medida en que la educamos a través del tiempo y la

experiencia, muestra la elegancia de la simplicidad y la autenticidad, bastante contraria al caos de la mente.

También debemos mencionar que Zhuangzi utiliza mucho el enfoque sobrio y binario, especialmente en sus historias, donde opone periódicamente arquetipos contrarios. Evidentemente, encuentra este contraste bastante útil y real para destacar y hacer visibles ciertas cuestiones fundamentales. Por ejemplo, un diálogo entre una rana de mente estrecha y una tortuga de mente abierta, en el que quiere hacernos comprender los dos lados de esta oposición, un poco como en los diálogos de Platón, pero con un estilo diferente. A veces tiene claramente un lado preferido, otras veces ambos lados tienen un problema, y entonces quiere que vayamos más allá de los límites de la antinomia. Pero, en cualquier caso, nunca tiene un enfoque rígido de las ideas y las palabras, siempre es flexible y juguetón. Por eso exagera mucho, caricaturiza fácilmente, en ese sentido no es sutil, quiere hacernos reír y pensar.

43 – Misología

La misología es un término formado a partir del griego *misos* (odio) y *logos* (razón), y designa el disgusto o la repulsión que un individuo puede sentir hacia el principio y la actividad de la razón. Según Sócrates, al igual que la misantropía, se trata de una confianza defraudada por no haber sido lo suficientemente atento y crítico. Así, aquellos que se sienten traicionados por la razón la abandonan y la denuncian. A partir de ese momento, o bien hablan sin sentido, sin preocuparse por la coherencia, o bien utilizan la palabra únicamente con fines instrumentales, para manipular y ejercer poder. En consecuencia, abandonan la preocupación por la rigurosidad y el deseo de verdad. Se vuelven indiferentes a la argumentación racional. Kant explica la misología por el hecho de que la razón es incapaz de conducir al hombre a la felicidad —aunque nos proporcione cierta dignidad— y representa más dolor que alegría, en lo que se opone a Spinoza, para quien es, al contrario: solo la razón puede hacernos verdaderamente felices. Algunos filósofos siguen siendo recelosos o críticos con la razón. Como León Chestov, que defiende la filosofía

existencial frente a la filosofía especulativa y racional. Defensor de la revelación cristiana, retoma la oposición bíblica entre la sabiduría de Dios, locura a los ojos del mundo, y la sabiduría del mundo, locura a los ojos de Dios, ya que para él solo la fe y la revelación son fuentes de verdad.

Sin embargo, si algunos filósofos critican la razón, lo hacen de forma racional, en forma filosófica, construida y argumentada. Ahora bien, la misología más común es mucho más primaria, más instintiva. El individuo se niega a la razón precisamente porque se opone a sus impulsos primarios, a sus deseos inmediatos. La intervención de la razón le confronta directamente con lo que considera importante y significativo. Al igual que los padres que educan a sus hijos haciéndoles reflexionar, enseñándoles la moral y el sentido común, iniciándoles en las reglas razonables de la vida en sociedad, la razón nos inculca una serie de principios formales que cuestionan una modalidad psicológica más primaria. Por eso nos resistimos a los ataques de esta razón alienante, sobre todo cuando nos la imponen otros. La primera resistencia es, por tanto, de naturaleza muy inmediata: no queremos que se frustren nuestros deseos. La segunda es nuestra fascinación por la experiencia sensual, cuando la razón la aliena, la sustituye, la devalúa o incluso la ridiculiza, ya que el placer hedonista del cuerpo es para muchos la principal fuente de placer y sentido de la vida. La tercera es que nos resulta difícil no escuchar nuestros sentimientos y emociones, aunque escucharlos pueda ser doloroso y acarrear consecuencias problemáticas, ya que la razón parece tener un efecto castrador sobre nuestra subjetividad. La cuarta es que reflexionar exige esfuerzo y paciencia, una energía que no siempre estamos dispuestos a aportar y que nos resulta penosa. La quinta es que parece privarnos de nuestra libertad, ya que ya no podemos pensar y hacer lo que queremos, y la libertad es un valor comúnmente apreciado. La sexta es que se concibe como artificial, pesada y formal, se percibe como poco franca y sincera, por lo que no representa la realidad, que es más perceptible e intuitiva. La séptima es que exige contradecir o ignorar nuestras opiniones habituales, lo cual es desagradable, incluso humillante. La octava es que nos debilita, en el sentido de que nos impide actuar, retrasa la acción, nos priva de ese impulso inmediato que nos hace decidir y nos e a ponernos en marcha. La

novena es que la razón nos obliga a ser responsables de nuestros pensamientos, nuestras palabras, nuestras acciones, nuestras decisiones, nuestros compromisos; debemos ser capaces de rendir cuentas de todo lo que hacemos y tomar decisiones, cuando a menudo preferimos, como los niños, seguir siendo caprichosos. La décima es que la razón nos invita a desprendernos, nos despoja de todo lo que nos importa y nos pertenece, porque pertenece al ámbito de lo universal o lo trascendente. No respeta lo personal en su insustancialidad y su reducción, que nos incita a superar. Esto incluye la deconstrucción de un egocentrismo primordial: nuestra propia singularidad considerada naturalmente como el ombligo del mundo.

Como vemos, estas razones son sobre todo de orden psicológico y, además, son bastante inconscientes en la mayoría de los misólogos, una ignorancia que es coherente con la misología, a diferencia de los filósofos que critican la razón con argumentos filosóficos. Por otra parte, debemos añadir que estas críticas filosóficas no son tanto un rechazo radical de la razón como facultad de comprensión y fundamento del conocimiento, sino una advertencia sobre sus límites y sus pretensiones de omnipotencia, por ejemplo, en su relación con la percepción sensual, la subjetividad, el compromiso existencial y otras características de la actividad mental.

44 – Sentimentalismo

Contrariamente a lo que se afirma periódicamente, la mente humana nunca puede ser neutral. Como hemos descubierto gracias al desarrollo de la psicología, estamos constantemente impulsados y perturbados interiormente por corrientes psíquicas profundas o superficiales, la mayoría de las cuales nos son invisibles a menos que les prestemos especial atención. Si las emociones son bastante visibles, intensas y a menudo acompañadas de manifestaciones físicas, los sentimientos pueden ser mucho más sutiles, incluso imperceptibles. Pero, en cualquier caso, influyen en nuestra forma de pensar y comportarnos. Y, como todos hemos experimentado, sufrimos regularmente una fractura entre estos

sentimientos «incontrolables» y «misteriosos» y un pensamiento más voluntario, deliberado, consciente y racional. Sentimos de una manera y pensamos de otra, a veces es contradictorio. Por supuesto, a través del proceso de la experiencia de la vida y la educación, podemos reconciliar estas dos dimensiones del yo, pero siempre quedará una especie de hiato en nuestro ser, que puede considerarse alternativamente como un obstáculo o una bendición.

Ahora bien, lo que es cierto para la mente misma lo es de manera coherente para la filosofía y la actividad intelectual en general. Y podemos observar que diversas tradiciones se oponen entre sí, por ejemplo, las tradiciones racionalistas o científicas y las tradiciones románticas o sentimentales. Ciertamente, podemos dar crédito a esta última, que tiene su propia legitimidad y es constitutiva de la naturaleza humana, pero debemos aceptar la hipótesis de que, muy probablemente, la hegemonía de los sentimientos es un obstáculo para el pensamiento riguroso. Y si los grandes escritores o artistas tienden a sublimar estos sentimientos en alguna acción creativa, la mayoría de las personas se mantienen en un cierto estado de pasividad, escuchando complacientemente sus sentimientos. «No me apetece» es un comentario fácil, habitual y perezoso para evitar cualquier desafío. Además, nuestra época actual, por causas históricas propias, adolece de cierta desconfianza hacia la razón y tiende a glorificar excesivamente estos sentimientos.

Si bien la fuerza, el coraje, el esfuerzo y ese tipo de léxico se favorecían en otros tiempos, y aún se favorecen en cierta medida, recientemente hemos observado la promoción de todo un vocabulario sentimental. «Benevolente, amable, cálido, humano, compasivo, tolerante, piedad, vulnerable» son palabras que parecen ocupar un lugar destacado en nuestra cultura occidental contemporánea. Y, por supuesto, en oposición a este campo semántico, la razón y el intelecto parecen «fríos, duros, insensibles o inhumanos, brutales o violentos», etc. Se supone que debemos respetar o conformarnos con los sentimientos, tanto los propios como los ajenos. Un pensamiento vigoroso puede incomodar y perturbar, lo que se considera grosero e indeseable, incluso inmoral. Lo racional se asimila a algunos de los peores aspectos de la actividad humana, por ejemplo, la producción industrial que destruye el planeta, por citar un

cliché fácil, aunque no totalmente carente de realidad, como todos los clichés. Es lo que se puede llamar sentimentalismo, una importancia excesiva concedida a los sentimientos, en oposición al pensamiento racional. No obstante, conviene matizar esta última observación precisando que los sentimientos también pueden contribuir al proceso de reflexión, en la medida en que se convierten en objeto de reflexión, en lugar de seguir siendo un fenómeno pasivo, es decir, educándolos de la misma manera que educamos nuestro pensamiento. Spinoza escribe que «los sentimientos son ideas confusas», por lo que para comprendernos a nosotros mismos debemos deconstruir y analizar nuestros sentimientos, en lugar de tomarlos al pie de la letra y glorificarlos. Pero con demasiada frecuencia damos prioridad a nuestros sentimientos, tanto en la vida y las relaciones como en nuestras actividades, tal y como observamos en la música, los libros y las películas. El placer que nos proporcionan es infinitamente más fácil y cómodo que el arduo ejercicio del pensamiento, aunque este último sea mucho más enriquecedor para nuestra alma. Uno de los aspectos más visibles de esta capitulación intelectual ante los sentimientos es la forma en que podemos vivir por poder a través de los protagonistas y héroes de la literatura o el cine.

45 – Espíritu de seriedad

Jean-Paul Sartre critica el «espíritu de seriedad», que según él es la actitud de aquellos que piensan que los valores morales son preexistentes al hombre, lo que equivale a convertirlos en principios en sí mismos, imprescriptibles e ineludibles, cuando en realidad los valores solo existen gracias a la invención humana. En otras palabras, el espíritu de seriedad es el equivalente a la mala fe en el ámbito moral, es decir, el hecho de inventarnos una esencia que nos aliviaría del peso de nuestra libertad, en realidad una ilusión conveniente cuya realidad ficticia no puede escapar a la conciencia. En términos más generales, se trata de tomar nuestras creencias o construcciones intelectuales como realidades que, por lo tanto, no podemos cuestionar ni criticar. A partir de ahí, se puede ver muy bien cómo este «espíritu de seriedad» puede obstaculizar el libre flujo del

pensamiento. Sin duda, lo hacemos para tranquilizarnos, ya que esa actitud nos proporciona un consuelo frente a la angustia de la nada que nos habita, frente a la incertidumbre de la existencia. Tomarnos en serio nos permite creer que nosotros y nuestros pensamientos no somos «nada del I todo», nos permite valorarnos, otorgarnos un estatus singular, incluso situarnos un poco o mucho por encima del conjunto de nuestros congéneres. En consecuencia, los rituales, los honores, los títulos, las funciones oficiales, la reputación, todos los factores de reconocimiento oficial o tácito nos importan mucho. Y debemos creer en nuestras ideas o teorías, debemos promoverlas y protegerlas para aliviar nuestra mente y no enfrentarnos al temible vacío.

Este espíritu de seriedad conlleva diferentes problemas para el pensamiento. Principalmente, una tendencia a hipostasiar nuestras propias construcciones intelectuales, es decir, a considerar erróneamente nuestra idea, nuestro concepto como una realidad en sí misma, objetiva, absoluta e incontestable, a atribuirle un valor excesivo. Nuestro pensamiento se vuelve rígido, deja de progresar, o al menos permanece confinado en un marco limitado, ya no podemos repensar o modificar lo que se ha dicho, cualquier diálogo real se vuelve imposible. La primacía de la inquietud sobre el pensamiento es otro efecto importante: en cuanto la apuesta es importante, tenemos miedo de perder, tenemos demasiado que ganar, nuestra vista se nubla, nuestros gestos son poco seguros, sentimos cierto dolor, perdemos la tranquilidad necesaria para una reflexión libre y serena. Llegamos incluso a preferir no saber, a no atrevernos a considerar ciertas hipótesis, consideradas demasiado dolorosas.

El espíritu serio puede asimilarse, por tanto, al dogmatismo, a una rigidez intelectual. Un espíritu crítico y observador escribió un día: «El aprendiz de filósofo redacta en su juventud una tesis y luego se pasa el resto de su vida defendiéndola». Una ironía que no carece de realidad, cuando vemos la posición teórica de muchos filósofos o intelectuales, que se toman muy en serio su sesgo teórico, considerado como una verdad incuestionable, y que llegan a odiar abiertamente a quienes piensan de otra manera, indignándose por la incoherencia de sus oponentes. Evidentemente, carecen de toda distancia crítica frente a sí mismos, se toman muy en

serio su subjetividad, ya sea cognitiva o emocional. Ignoran el beneficioso «ayuno del espíritu» recomendado por Zhuangzi, la suspensión del juicio de los estoicos griegos o la exhortación de Spinoza «Ni reír, ni llorar, ni odiar, sino e comprender». Esta es la postura de Leibniz, que apreciaba todas las teorías, salvo aquellas que rechazaban categóricamente a las demás, al tiempo que entablaba un diálogo crítico con todos, como atestigua su prolífica producción epistolar. Tal actitud puede denominarse «perspectivismo», es decir, considerar una multiplicidad de perspectivas, una visión enriquecedora, sin por ello privarse de cultivar ciertas preferencias. Es también la epistemología nietzscheana, concepción según la cual toda verdad es verdad desde o dentro de una perspectiva particular, ya que tal verdad siempre se enuncia de manera condicional. También se puede asociar a ella la «ignorancia» socrática, que examina y cuestiona un pensamiento a través de su génesis en la mente de un sujeto determinado, que debe tomar conciencia de sus propios presupuestos y de los problemas que se derivan de ellos, lo que Hegel denomina «crítica interna». En este sentido, incluso la lógica o la racionalidad pueden obstaculizar el pensamiento si ignoran los postulados que transmiten sin darse cuenta, ya que no se puede proponer ningún esquema o procedimiento sin basarse en algún tipo de prejuicio, por principio siempre arbitrario.

Existe un principio paradójico que nos invita periódicamente a no tomarnos en serio las cosas serias y a tomarnos en serio las cosas no serias, incluso secundarias o triviales. Esta transvaloración permite vivificar el pensamiento, renovarlo, hacer que trabaje sobre sí mismo, hacerle ejercer ese poder de conversión necesario para su buena salud. Esto nos permite tomar distancia de lo que nos afecta o nos preocupa en exceso, restar dramatismo a nuestras interpretaciones y percepciones y, al mismo tiempo, dejarnos sorprender por muchos fenómenos cotidianos a los que nos hemos vuelto insensibles, que ya no vemos, aunque sean muy significativos y reveladores del ser, empezando por el hecho de verse a uno mismo de forma sobria y distante.

46 – La mala fe

El concepto de mala fe indica la brecha que se esconde en la fractura entre nuestras palabras y nuestros pensamientos, entre lo que sabemos y lo que queremos creer, entre lo que decimos a los demás y lo que nos decimos a nosotros mismos, entre nuestro yo empírico y nuestro yo trascendente, entre nuestras diversas formas de conciencia, por un lado nuestra conciencia prerreflexiva (intuición, impresión y sentimiento), y, por otro lado, nuestra conciencia reflexiva (conceptos y análisis), y otros antagonismos del mismo tipo. Este es uno de los aspectos cruciales de la fractura del ser que caracteriza el pensamiento y la existencia humanos. Se puede relacionar con los deseos piadosos, la hipocresía, el espíritu de seriedad, el instinto de supervivencia y muchos otros conceptos que ya hemos abordado, pero merece una identificación especial. El filósofo taoísta chino Zhuangzi tiene una idea interesante sobre este fenómeno, al que denomina «intención». Queremos ciertas cosas o rechazamos otras, y eso es lo que nos impide alcanzar el Dao, que es el principio de todos los principios, la razón o la realidad, lo que hace que las cosas sean lo que son o actúen como lo hacen. Así ocurre con la mala fe: o nos mentimos a nosotros mismos y a los demás porque queremos obtener o evitar ciertos fines, porque preferimos creer ciertos pensamientos y queremos convencer a los demás de ellos, por deseo de poder, comodidad y utilidad, porque hemos elegido invertir en una realidad limitada más tranquilizadora y controlable que la inasible e insondable «alteridad» en sentido amplio.

Es fácil comprender por qué tal distorsión de nuestra mente puede afectar a la claridad, la objetividad y la autenticidad de nuestro pensamiento. Además, esta mala fe opera en el inefable límite entre la conciencia y la inconsciencia, ya que la fuerza de nuestras intenciones, sean conscientes o no, afecta necesariamente a nuestros procesos mentales, confundiéndolos. «*Finge hasta que lo consigas*», dice el proverbio estadounidense, y efectivamente esto puede funcionar, hasta cierto punto, en el plano práctico. Pero en el plano ontológico, contradicción interna típica del ser humano, este intento genera numerosos efectos secundarios negativos. Nuestras palabras tienen poder, nuestras creencias

determinan en gran medida la realidad en la que vivimos, pero siempre llega un momento en que esta influencia, o incluso esta hegemonía, que induce una forma perniciosa de ceguera, se paga a un alto precio. La mala fe tiene, en efecto, un coste. La amargura, la decepción, la ira y la depresión son las consecuencias más comunes de nuestra capacidad para contarnos bonitas historias que nos gusta escuchar y creer. Nuestro yo trascendente siempre está acechando en un rincón, esperando un momento de cansancio o de descuido por parte de nuestra «intención» para imponer su presencia abrumadora e inevitable. Una bendición si estamos dispuestos a acogerla, una maldición si preferimos ignorarla y luchar contra ella.

47 – Conocimiento

A modo de crítica al conocimiento, citemos el comienzo de *Fausto*, de Goethe. «¡Filosofía, ay! ¡Jurisprudencia, medicina, y tú también, triste teología!... Os he estudiado a fondo con fervor y paciencia: y ahora aquí estoy, pobre loco, tan sabio como antes. Es cierto que me llamo *maestro*, *doctor*, y que desde hace diez años llevo de un lado a otro a mis alumnos. ¡Y veo claramente que no podemos saber nada! ¡Eso es lo que me quema la sangre! Es cierto que sé más que todos los necios, doctores, maestros, escritores y monjes del mundo. Ya no me atormentan los escrúpulos ni las dudas. No temo al diablo ni al infierno, pero tampoco siento ninguna alegría. No creo saber nada bueno, ni poder enseñar nada a los hombres para mejorarlos y convertirlos. Por eso no tengo ni bienes, ni dinero, ni honor, ni dominio en el mundo: ¡ni un perro querría la vida a ese precio!». De esta denuncia podemos concluir que hay algo de muerte en el conocimiento, o de mortífero, algo que se opone a la vida y, en este sentido, se opone al pensamiento, ese movimiento permanente de la mente. Es triste y lúgubre, según Goethe. Ciertamente, exige grandes esfuerzos, suscita una pasión ilusoria, acumulamos, pero al final no nos hace crecer, no genera en nosotros ningún logro, no genera ningún poder de ser. Puede otorgarnos estatus, renombre y poder, pero sigue siendo pretenciosa, inconsciente de sus límites y de su vanidad. Al saturar nuestra mente, parece alejar la duda y la incertidumbre, tanto morales como

cognitivas. Así, elimina todo temor, gracias a la sensación de certeza que genera, pero también toda alegría, ya que sin temor no hay superación, la mente, saciada, se adormece, momentáneamente satisfecha de sí misma, apática. Sin el miedo, nada nos perturba, nada puede afectarnos, estamos hastiados y ya no apreciamos nada. Cuando tenemos miedo, ante la incertidumbre, algo nos habita, aunque no sea agradable, estamos vivos, nos enfrentamos al mundo y a nosotros mismos.

Así, en este conocimiento inerte, nada tiene valor ni utilidad, nada puede transformar al hombre y permitirle cumplir su destino, realizar su humanidad. Todo lo que prometía no eran más que quimeras, nos hacía vislumbrar bienes tangibles y seductores, halagaba nuestra avaricia, que nunca podría satisfacer. Esta conclusión lleva a Fausto a la consternación, al abatimiento, y por despecho, o por un arranque de desesperación, acabará vendiendo su alma al diablo, otra esperanza que le decepcionará igualmente.

Por supuesto, el personaje de Fausto es un arquetipo, nadie puede pretender haber leído todos los libros y saber todo lo que hay que saber. Aunque implícitamente existe este tipo de creencia en muchas personas, especialmente en los intelectuales o los profesores, e incluso en la gente «normal»: saben todo lo que necesitan saber, ¡lo saben! A menudo, esto significa en realidad en su mente saber más que los demás, saber lo que hay que saber en un contexto determinado, una determinación circunstancial, una actitud comparativa y competitiva, que inconscientemente toma en su mente la forma de un absoluto.

Tomás de Aquino, filósofo y teólogo medieval italiano, distingue dos tipos de dinámicas en la búsqueda del conocimiento: *curiositas* (curiosidad) y *studiositas* (estudiosidad), considerándose la segunda más saludable que la primera. Entre las críticas al vicio de la *curiositas*, calificada como «agitación errante de la mente», cita el conocimiento vano e inmoderado, carente de sentido, que se acumula sin orden ni razón, la búsqueda de información superficial, que consiste simplemente en «ver», y el conocimiento que permite presumir. En la misma línea, en el budismo encontramos la idea de que todo conocimiento que no conduzca al «despertar» es inútil e incluso viciado.

Por vana curiosidad, perseguimos el conocimiento, lo acumulamos, lo exhibimos, lo transmitimos, lo vendemos, a menudo como un medio para vendernos a nosotros mismos, y obtenemos de él una identidad. Naturalmente, el conocimiento se satisface a sí mismo, no inspira el pensamiento, solo induce una necesidad de saber más, o nos incita a transmitirlo para ejercer su poder. No trabajamos ese conocimiento, no lo cuestionamos, no lo problematizamos. Y no nos interesamos por los demás como interlocutores: o bien son alumnos que escuchan, o bien son competidores en el conocimiento. Las cuestiones de poder siempre están presentes, porque «saber es poder», como dice el refrán. Al saturar la mente, no hay espacio para el movimiento o la libertad donde se puedan reorganizar las cosas, volver a barajar las cartas. Sobre todo, porque el conocimiento está codificado, determinado, fijado. En este sentido, el espíritu del conocimiento carece de aliento, de energía, no está animado por la llama del pensamiento, que se apaga lentamente. Atrapado en la evidencia y la certeza, carece de espíritu crítico, sobre todo en su relación consigo mismo. El proceso importa poco, o mucho menos, solo cuentan los resultados obtenidos. No hay ningún principio anagógico, esa búsqueda de la unidad sustancial, o solo por accidente, ya que, en general, la acumulación de conocimiento se complace en una cierta fragmentación empírica. Para comprender el problema, hay que recordar que el pensamiento siempre está dispuesto a empezar de cero, puede renegociar todo en cualquier momento, lanzarse al vacío sin pensarlo dos veces, borrando sus propias huellas, sin sentir la frustración de volver a empezar. En este sentido, pertenece al infinito, mientras que el conocimiento se instala en lo finito, en lo determinado. El saber es posesión, es tangible, quien posee los datos controla el mundo, como vemos hoy en día con el fenómeno del «big data», mientras que el pensamiento no posee nada, es fluido, actúa en los intersticios. Además, el conocimiento es inmediatamente aplicable, es estable y reconocible, en cierto sentido es práctico, mientras que el pensamiento escapa a la restricción utilitaria, puede aplicarse a la utilidad, pero no está determinado por ella, lo que para muchas personas pragmáticas lo hace bastante desagradable. De hecho, el conocimiento suele adoptar una forma profética en el plano simbólico: se nos ofrece como una revelación, y no como la producción

autónoma de una mente libre. Es el producto de un e arbitraria cuya arcana nos sigue siendo desconocida, por lo que podemos perdernos fácilmente en ella. Todo ello mientras esperan, sin saberlo, que al final surja una especie de Santo Grial, una forma mítica de iniciación y poder supremo, proveedor de eternidad, una iluminación que surgirá al final de un libro que leerán o escribirán. Una modalidad de espíritu totalmente opuesta a la actividad del pensamiento, que no tiene nada de misterioso. Para ella, todo es conocimiento, se maravilla de todo, porque todo es texto, la vida es texto, nunca carece de alimento.

Una actitud típica de reverencia hacia el conocimiento que plantea un problema habitual para la reflexión es lo que llamamos el esquema del «buen alumno», que también puede calificarse de esquema «académico». El buen alumno escucha atentamente al profesor, lee los libros con atención y hace los deberes, intenta en la medida de lo posible comprender, retener y reproducir el contenido de lo que se le propone. Es dócil, obediente y respetuoso con las autoridades, tanto institucionales como académicas. Quiere obtener buenas notas y títulos, signos de reconocimiento académico y social, que le garanticen una carrera y el éxito según las vías establecidas. Sabe adaptarse a las normas vigentes y a los formalismos establecidos, con el fin de demostrar su valía. Teme el error más que nada, le preocupa la perfección y la aprobación, y no le interesan las vías alternativas o poco habituales. Por supuesto, tiende a carecer de autenticidad, le falta espíritu crítico, ya que no considera que su subjetividad intelectual y su creatividad, ni su curiosidad, formen parte del proceso de aprendizaje. No hay lugar para la invención y la interpretación, se ciñe fielmente a lo dado, no construye ni experimenta realmente. Se llena de neologismos y citas. Todo pensamiento debe inscribirse en un esquema de referencia oficial, lo que proporciona una sensación de certeza y seguridad, pero también cierta ansiedad, por miedo a no estar en el «lugar adecuado». Sobre todo, porque siempre está compitiendo con sus compañeros, a los que envidia fácilmente. También se puede encontrar en ello una cierta desvalorización de uno mismo, compensada por un reconocimiento externo que, con el tiempo, acaba interiorizándose. La mente se vuelve rígida, ya que opera en un prisma formal, excluyendo toda libertad real de pensar y actuar.

Muchos profesores no se preocupan por esta dimensión del aprendizaje, ya que ellos mismos han sido educados así, por lo que no exigen nada al alumno en este sentido, salvo una minoría de profesores pedagogos. Para ellos, la enseñanza es ante todo la transmisión de información, de procedimientos, el legado de una cultura determinada, que imponen en la medida de lo posible, a veces de forma vengativa. Aunque se les puede contraponer a aquellos para quienes enseñar es un concepto muy vago que da prioridad a una subjetividad sin gran valor ni exigencia, una libertad desprovista de necesidad, al estilo de «Summer Hill», o incluso un pedagogismo excesivo, «benévolo» y laxista, sin contenido sustancial, pero que se jacta de «realismo psicológico». O incluso el esquema del diletante, ciertamente más libre y subjetivo, a veces más creativo, pero que carece de perseverancia en el ejercicio del pensamiento. Como siempre, oscilamos entre Escila y Caribdis, y el término medio está lejos de ser evidente.

Un aspecto crucial en el que el conocimiento se opone al pensamiento es el deseo de certeza, o la ilusión de certeza. Este punto es ampliamente desarrollado por Karl Popper, con su rechazo de las visiones inductivistas clásicas del método científico en favor de la «falsificación empírica». El inductivismo es la filosofía tradicional y aún vigente del método científico, que consiste en observar de manera neutral un ámbito, deducir leyes a partir de los casos examinados, es decir, mediante un razonamiento inductivo, y descubrir así de manera objetiva la teoría naturalmente «verdadera» de lo que se observa. Es la idea de que las teorías pueden derivarse o establecerse sobre la base de hechos, proporcionando conclusiones indiscutibles. Según Popper, una teoría en las ciencias empíricas nunca puede demostrarse realmente, pero siempre puede falsificarse como garantía de su validez, lo que significa que puede y debe ser examinada eternamente mediante experimentos decisivos. Se oponía a la concepción clásica «justificacionista» del conocimiento, que substituyó por su «racionalismo crítico». Ya encontramos el embrión de esta actitud epistemológica en Nicolás de Cusa, quien defendía la idea de que todo conocimiento no es más que una simple conjetura, ya que no tenemos acceso a una verdad absoluta u objetiva, solo podemos especular

utilizando aproximaciones, examinando su pertinencia, su fundamento y su eficacia, siempre de forma temporal. En otras palabras, en cuanto pretendemos la certeza, lo que suele ocurrir con el conocimiento, el pensamiento se detiene, principalmente en su dimensión crítica, y la mente deja de aspirar a profundizar en su comprensión del mundo y de sí misma. Se vuelve perezosa y complaciente, una actitud muy cómoda para la mente común. Al querer estar «seguros», estamos dispuestos a «comprar» cualquier teoría, solo porque parece evidente o porque está reconocida por las autoridades. En consecuencia, el estudiante no reflexiona sobre lo que aprende, no propone hipótesis, se contenta con repetir lo que oye con un intenso sentimiento de «propiedad». Y espera que todo el conocimiento provenga de las autoridades, censurando así sus propias capacidades de reflexión.

48 – La benevolencia

La benevolencia es, en sí misma, un concepto muy simpático, que no plantea ningún problema en sí mismo para el pensamiento y el diálogo, sino todo lo contrario. Implica estar dispuesto a escuchar a un interlocutor, a un contenido de pensamiento, es decir, ser receptivo y no refractario, desdeñoso o despectivo, lo que parece apropiado, al menos en un primer momento, para examinar sin prejuicios ni recelos un discurso, por ejemplo. Pero los conceptos también tienen una historia, emanan de un contexto, por lo que adquieren una connotación específica, sobre todo cuando se convierten en moneda corriente y se utilizan en exceso o se desvirtúan.

Así ocurre con el concepto de benevolencia. Su popularidad proviene del otro lado del Atlántico, como suele ocurrir hoy en día, a través del auge de la «ética *del* cuidado», que surgió en los años 80. Este movimiento intelectual, surgido del feminismo, es una teoría ética normativa que considera fundamental que la acción moral se base en las relaciones interpersonales, defendiendo la amabilidad y la preocupación por la persona como virtudes primordiales. La palabra «*cuidado*» designa el conjunto de palabras y gestos importantes destinados a mantener la vida,

la dignidad de las personas, el respeto por los demás y el bienestar relacional. Se refiere tanto a la disposición de los individuos (solicitud, atención a los demás) como a las actividades de cuidado propiamente dichas (lavar, vendar, consolar, etc.), teniendo en cuenta tanto a la persona que ayuda como a la que recibe esa ayuda, así como el contexto social y económico en el que se establece esta relación. Esta perspectiva se opone a las teorías éticas clásicas, que son la ética de la virtud, inspirada principalmente en Aristóteles y Kant, y la ética consecuencialista anglosajona, inspirada en Bentham y Mill. La primera define como virtuosa la grandeza moral del agente, su actitud y sus motivaciones, mientras que la segunda, más utilitarista, afirma que lo que cuenta es la suma total de la felicidad colectiva generada por nuestras acciones. Esta nueva axiología del «cuidado» se determina más bien en términos relacionales, por la «calidad» de la relación entre los individuos, por la simpatía o la compasión. Ya no nos preguntamos tanto en general «qué es lo justo», sino más bien «cómo responder o reaccionar «bien» ante un interlocutor, es decir, de manera más específica e interpersonal, según las expectativas o necesidades del otro, buscando el confort y el bienestar. Carol Gilligan, iniciadora de esta «revolución moral», criticaba la aplicación de normas generales por considerarlas «moralmente problemáticas, ya que generan ceguera moral e indiferencia». En línea con el deconstruccionismo imperante, consideraba que la moral tradicional era «de género», ya que promovía inconscientemente valores masculinos, abstractos y categóricos, en detrimento de la feminidad, relacional y fluida. Desde esta perspectiva, el bienestar o la felicidad de los interlocutores de un diálogo se convierte en el criterio central de la acción moral. Otra forma popular de esta tendencia es la ya famosa «comunicación no violenta», un simple procedimiento de intercambio diseñado para crear empatía en las relaciones humanas, que surgió a partir de la «terapia centrada en la persona». Su principio rector del diálogo es satisfacer las necesidades fundamentales de cada uno. Por supuesto, estas necesidades no deben examinarse de forma crítica, ya que el yo empírico se considera «sagrado». Solo podemos limitarnos negativamente en función de las necesidades del otro para establecer una relación más armoniosa. En este

contexto, reina la subjetividad o la intersubjetividad, y no la razón, la verdad o cualquier otro valor trascendental.

A pesar del aspecto simpático del asunto, desde el punto de vista del pensamiento y la naturaleza del diálogo, se puede ver entonces el cambio que se está produciendo y cómo esto puede plantear un problema para la reflexión. La verdad, la exigencia de la razón, la puesta a prueba del sujeto, ya no son tan bienvenidas y se consideran intrusivas, agresivas, violentas o con otras características negativas. Se puede incluir aquí la «masculinidad» del asunto, lo que, por cierto, plantea un interesante problema de paradigma. Ya no prestamos tanta atención a la idea, sino a la persona, a la que no hay que incomodar bajo ningún concepto. ¡Con qué derecho, después de todo, se intentaría imponer la razón a alguien! Se trata, por tanto, de promover una visión psicológica y moral muy determinada, en detrimento de una preocupación intelectual.

Sin embargo, parece que también se puede defender otra forma de benevolencia, como la que manifestaba Sócrates, por ejemplo, que, con paciencia, pero con firmeza incitaba a su interlocutor a pensar de forma rigurosa. Una benevolencia condicional, ya que se niega a hablar con quien no parece dispuesto a superar sus propios límites, hasta que decide «madurar», una benevolencia que confronta a quien se deja llevar por sus impulsos primarios, intentando hacerle tomar conciencia de su verdadera libertad, la de un sujeto capaz de razonar. Evidentemente, esta benevolencia racional parece despiadada para quien se niega a examinar críticamente su comportamiento y sus hábitos, así como los de los demás. Pero nos parece que tal benevolencia tiene, como mínimo, tanta nobleza como la que considera al individuo en su subjetividad y vulnerabilidad. La razón concibe al sujeto como un ser libre y autónomo, y no como la víctima de un pasado, de circunstancias y de sufrimientos psicológicos, a los que habría que curar y consolar. Ciertamente, cada uno elegirá sus modalidades de acción y de relación según los valores que le parezcan adecuados, según las circunstancias, pero si se trata de promover el pensamiento, parece que no se puede prescindir de la confrontación. No hay pensamiento sin *agonía*, escribió Nietzsche. «Quítate la camisa y ven al cuerpo a cuerpo», invita Sócrates. Sin duda, esto es una señal de

confianza, respeto, aprecio e incluso amor hacia los demás y hacia uno mismo.

Así pues, nos preguntamos si querer el bien puede consistir en abstenerse de criticar o denunciar lo que se considera perjudicial o erróneo. Asumir nuestra parte de humanidad es ser auténticos, es asumir la imperfección, es decir, no ignorarla ni convertirla en tabú. Por otra parte, al querer evitar los desacuerdos y los conflictos, ¿sabríamos seguir siendo justos? Immanuel Kant escribió: «Un gobierno basado en el principio de la benevolencia hacia el pueblo, como el de un padre hacia sus hijos, es el mayor despotismo que se pueda concebir».

Por otra parte, algunos psicólogos también denuncian la educación «benévola», algo que está de moda, y la permisividad excesiva de los padres que no enseñan la realidad a sus hijos. De este modo, se promueve un mundo irracional e ilusorio, ya que la realidad debe abarcar el disgusto, la frustración y el esfuerzo tanto como el placer y la comodidad. A fuerza de ser «simpáticos» y «amables», ya no podemos decir nada por miedo a «traumatizar» a nuestros hijos. Si se trata efectivamente de respetar la singularidad del niño, los padres también deben poder establecer límites. De lo contrario, esta exigencia de benevolencia se vuelve contraproducente, es un engaño, porque ante la primera frustración escolar o relacional, el niño quedará traumatizado.

49 – Diletantismo

El concepto de diletantismo surgió en Italia en el siglo XVIII. En sus orígenes, caracterizaba a los aficionados a la música que buscaban cierto éxtasis o placer al escucharla, pero luego el término evolucionó y se generalizó para designar una actitud, una disposición mental, que consiste en interesarse por alguna actividad como aficionado, motivado simplemente por la búsqueda del placer. Hoy en día, la expresión tiene una connotación más bien peyorativa, ya que supone una dedicación irregular y despreocupada a dicha actividad. El diletante, en general, es siempre aquel que busca el placer en sus actividades, que se deleita con la estética, lo bello, lo placentero, sin comprometerse de manera seria y

profesional: busca «disfrutar» más que comprometerse. No se toma las cosas en serio, su alma es más bien ligera y errante. No le preocupa el trabajo ni la perfección, carece de continuidad, aunque puede estar bastante motivado de forma impulsiva y temporal. Se puede imaginar que esta dificultad o aversión al compromiso revela un defecto psicológico: una cierta forma de cobardía o debilidad. Emprende cuando le apetece, pero no termina, no disfruta del trabajo, ni de un objeto, ni de sí mismo. No se compromete con un proceso, no busca construir, su enfoque es ante todo estético y hedonista. Por lo tanto, busca un placer momentáneo, que no le compromete a nada y, en particular, que no compromete su ser.

En el plano intelectual, el diletante no lee, sino que hojea, picoteando aquí y allá algunas ideas, sin tomar notas ni escribir nada, sin reflexionar más allá de lo que lee. Sigue el texto pasivamente, esperando perezosamente el final de la obra. Si se le pregunta qué ha leído y qué ha retenido, no sabe mantener una conversación estructurada, tal vez recuerde un fragmento o dos. Si ha asistido a una conferencia, solo podrá afirmar que fue interesante o no. Además, se aburre fácilmente, porque le cuesta mantener la atención durante mucho tiempo, y es especialmente sensible al encanto o a la forma del discurso, que no debe exigirle demasiado en términos de concentración. En general, le gusta conversar, de forma bastante mundana. Es decir, de manera bastante inconexa, privilegiando las frases ingeniosas, salpicadas de algunas citas o referencias eruditas, sin analizarlas demasiado. Aprecia el arte de la conversación, para acompañar una copa o una buena cena. Es socialmente agradable, porque su tono es libertino, no exige nada a nadie, ni a los demás ni a sí mismo. A veces puede ser culto, por lo que hará alarde de sus conocimientos dispersos para impresionar a los demás. De vez en cuando se lanzará a un debate, sobre todo para demostrar que tiene razón y que es inteligente, sin preocuparse demasiado por comprender los retos de la controversia. Aprecia bastante las digresiones semánticas, el estilo y la elegancia, los matices sutiles, de los que obtiene un placer indudable. Le gusta la sutileza de espíritu, y a menudo prima en él la astucia sobre el rigor de la razón.

Además, puede enfadarse si se siente en falta, puede tener sentido de la competencia, especialmente ante el público.

A partir de esta descripción, se puede percibir fácilmente cómo el diletantismo es un obstáculo para el trabajo del pensamiento. La falta de paciencia y perseverancia, la actividad inconexa de la mente, la actitud despreocupada, la falta de trabajo sobre el contenido y sobre uno mismo, la búsqueda de diálogos agradables y desprovistos de una verdadera confrontación de ideas, son características que obstaculizan un proceso de reflexión serio. Por otra parte, el proceso no importa en la actividad intelectual del diletante, solo le interesan los fragmentos de pensamiento. Pero fácilmente creará una ilusión, ya que para aquellos que son completamente ajenos a la actividad intelectual, pasará fácilmente por un ser refinado, por un espíritu agudo, lo que para él es la cima de la satisfacción. Por otra parte, si alguien le confronta de manera sustancial, si se exponen sus dificultades, se enfadará, ya que su imagen es muy importante para él: percibirá al intruso como un agresor, un maleducado que ignora los buenos modales. Aquí podemos encontrar todo el problema de los diálogos descritos por Platón entre Sócrates y los sofistas, que no soportaban ser cuestionados por este «ignorante», paso a paso, de forma sostenida. Cuando Sócrates entabla un diálogo, intenta establecer una proximidad de pensamiento, una experiencia común del ser, en la que ambos interlocutores se comprometen en un verdadero encuentro, mientras que el diletante mantiene a distancia a su interlocutor, cada uno en su espacio de vanidad. Nadie debe revelar la inanidad o la nada del discurso y del ser. Pero, en cualquier caso, resulta evidente que el diletante no puede evitar sentirse insatisfecho. Incluso cuando no se le denuncia y se le expone abiertamente, un sentimiento de vacío acecha en su alma, a falta de alimento sustancial, provocando un regusto de amargura existencial.

El fenómeno ahora denominado «tinderización» es un caso interesante y extremo de comportamiento diletante, aunque hoy en día se considere normal. Tienes a tu disposición toda una serie de parejas potenciales y

hojeas sus fotos para encontrar un candidato disponible en tu zona. Un procedimiento rápido y eficaz, en el que solo hay que «deslizar» una foto. Y una vez satisfecho, es fácil y tentador pasar al siguiente, sin perder tiempo. Nuestra sociedad de consumo ha pasado del «prêt-à-porter» al «prêt-à-jeter». Ahora todo es objeto de consumo. Todo el mundo es objeto de consumo, ya que los demás deben hacernos «sentir bien», nuestras parejas deben satisfacer nuestras necesidades, necesidades que se han convertido en sagradas. Nuestra subjetividad primitiva es la reina. Este proceso se convierte en una forma de tratar con el mundo en «streaming» (en continuo). Lo mismo ocurre con la información. Recibimos un enorme flujo de datos que saturan nuestra mente, dejando poco espacio para la reflexión. Una noticia sustituye a otra, constantemente. ¿Y por qué leer un libro entero de Kant, cuando se puede tener un resumen de una página o un vídeo de dos minutos? Algo similar ocurre en una especie de desregulación actual de la ética del trabajo, en la que los empleados saltan de un empleo a otro, sin plantearse la fidelidad a un lugar concreto ni ningún tipo de compromiso. Las consideraciones prácticas y la comodidad personal se convierten en la norma. Por supuesto, se puede entender que esta perspectiva tenga cierta legitimidad, ya que las transformaciones sociales son reacciones a excesos anteriores, como en este caso la obsesión por la seguridad del empleo y las obligaciones que conlleva. Pero no es menos cierto que esta falta de compromiso y el «volteo» pueden constituir un obstáculo para la reflexión como proceso continuo.

Por supuesto, como siempre, un concepto nunca puede ser únicamente negativo, ya que toda idea puede ser transvalorada. Así, la actitud diletante se defenderá como una forma de libertad, como portadora de cierta ligereza, en oposición a la seriedad y la pesadez académicas, a diferencia de las rumiaciones abstrusas y penosas del intelectual profesional. Las ideas pueden apreciarse por sí mismas, y no como herramienta de una producción oficial. Es un problema muy concreto para el profano que busca familiarizarse con ciertos conocimientos o ideas referenciados, que se encuentra con textos complicados escritos por

especialistas que sobrecargan sus explicaciones con detalles esotéricos y complicados; estos últimos parecen olvidar a menudo las ideas esenciales que podrían explicarse en términos sencillos. Dudan en rebajarse a tales relatos «simplistas». Mientras que el diletante, que aprecia las ideas por el placer intelectual que proporcionan, no dudará en transgredir estas pesadas reglas y apreciará un contenido por lo que ofrece de forma inmediata. Su relación con una producción intelectual será más natural, ya sea en términos de placer o relacionando el contenido con la inmediatez de su existencia, en lugar de intentar demostrar una teoría o hacer gala de erudición. En este sentido, el aficionado, literalmente el que ama, mantiene una relación más natural, sustancial y real con el contenido que aprecia. Después de todo, ¿por qué el musicólogo experto disfrutaría más de la música que el aficionado infantil? ¿Y por qué no entablar de vez en cuando una conversación ligera?

50 – La sequedad del alma

«Sequedad espiritual», «desolación espiritual», «vacío espiritual» o «agotamiento espiritual» son diferentes términos que a menudo tienen fuertes implicaciones religiosas, pero que también pueden considerarse en un sentido cognitivo o psicológico. Pueden concebirse como la relación de una persona con Dios, pero también con los demás, consigo misma, con el mundo y con su mente. En China, este problema también se conoce como «la enfermedad del corazón vacío». Desde el punto de vista de los síntomas, este fenómeno es bastante similar al diagnóstico de depresión, o al *taedium vitae* mencionado por el filósofo estoico romano Séneca, que indica un «disgusto por la vida», un «desprecio por la vida». Se refiere a un malestar crónico, un aburrimiento existencial o un malestar fundamental, que no está causado por una afección concreta, sino que se extiende a toda la existencia. Se caracteriza por un sentimiento de abatimiento, una disminución del interés y una falta de placer. Sin embargo, los síntomas no son necesariamente graves y evidentes, por lo que la «víctima» parece una persona normal desde fuera. Este individuo tiende a experimentar un sentimiento de soledad e insignificancia, la

impresión de que no existe un vínculo real entre él y los demás, y permanece ajeno a cualquier valor sustancial o sentido de la vida. Puede mantener una apariencia aceptable y relaciones interpersonales aparentemente decentes, pero suele preocuparse por la opinión que los demás tienen de él, tratando de mantener una buena imagen. Puede tener tendencias o pensamientos suicidas, sin querer realmente morir, sino simplemente sin saber por qué sigue vivo, privado de buenas razones para levantarse por la mañana. Sin embargo, sigue más o menos con su rutina de vida establecida, cumpliendo mecánicamente con sus obligaciones.

Esta actitud tiene consecuencias a nivel cognitivo, ya que supone un obstáculo para la reflexión. Por ejemplo, este tipo de persona percibe las cuestiones intelectuales a un nivel más bien teórico o formal, sin mantener una relación existencial con ellas. Esto hace que el alma se quede estancada y el pensamiento se vuelva rígido, careciendo de disponibilidad y plasticidad. Esta falta de interés personal impide, por ejemplo, cualquier capacidad de asombro, contrariamente a la idea de Platón de que el asombro es el comienzo de la reflexión. Para este último, el asombro es el sentimiento que ilumina la mente, permitiendo a los seres humanos salir de la ilusión y la ignorancia que oscurecen el entendimiento. Asociado a la observación y la contemplación de uno mismo y del mundo, lo que implica un vivo deseo de comprender y descubrir, el asombro es lo que nos permite plantear preguntas y encontrar respuestas sobre la realidad y sus principios fundamentales.

Lao Tzu dijo: «El hombre nace suave y débil; al morir, es duro y rígido. Todas las cosas, incluyendo la hierba y los árboles, son suaves y flexibles en vida; secas y quebradizas en la muerte. La rigidez es, por lo tanto, compañera de la muerte; la flexibilidad, compañera de la vida». Una planta seca no da frutos, no puede producir nuevos brotes. Una piel seca es fría o insensible. El alma seca carece de inteligencia emocional y de conexión con los sentimientos humanos fundamentales, lo que inhibe los procesos de pensamiento. El mundo es insípido, no nos interesa la diversidad de perspectivas o paradigmas, permanecemos ciegos ante la naturaleza caleidoscópica de la realidad. Al no estar inspirada por nada grande o bello, tiende a ser mezquina, enredándose fácilmente en

pequeños detalles insignificantes. En consecuencia, un alma así se aburre, se vuelve rencorosa y amargada, se hiere y se ofende fácilmente, es frágil, sufre numerosas grietas, como una piel seca que puede agrietarse fácilmente. Al carecer de flexibilidad, el alma reseca entra fácilmente en confrontación con el mundo exterior, de forma pasiva o activa. No puede asumir la alteridad, no puede aceptar su diversidad, incluso la rechaza. Por miedo a las sorpresas, no quiere que la toquen ni la molesten. Por lo tanto, el individuo prefiere quedarse en su rincón, lejos de los demás, a menudo decepcionado y amargado. Como una hoja encogida, el alma seca se ha desconectado de la fuente de la vida. Ha renunciado al movimiento natural, por lo que no busca nada nuevo, no se alegra al entrar en contacto con algo diferente, detesta la alteridad. Gira compulsivamente en torno a lo habitual, inaccesible a las llamas de la pasión. Tal actitud elimina toda perspectiva de trascendencia, se preserva de ser movida por cualquier pasión.

«Un corazón alegre es un buen remedio, pero un espíritu abatido seca los huesos», dice la Biblia. La sequedad del alma es una falta de vida, una falta de energía, una falta de deseo o de amor, una falta de generosidad, una incapacidad para volverse hacia los demás y entregarse, y una negativa a prestar atención a todo lo que se encuentra. La sequedad se produce en un alma que permanece en un modo «económico», debido a la necesidad de preservarse a sí misma en lugar de generar algo. Después de todo, dar generosamente, ir hacia el exterior, es la acción más natural del alma. Pero el alma seca no cree en nada ni en nadie, ni siquiera en sí misma. Se enfrenta a la nada, pero no puede desesperarse, sería demasiado apasionado. Simplemente se marchita. ¿Para qué? ¿Qué sentido tiene? Necesita un objetivo preciso, concreto y calculado para actuar. Estar vivo, apreciar el movimiento de la mente e interactuar con el mundo no son razones suficientes para existir.

Cabe preguntarse cuál es el origen de tal sequedad del alma. Quizás esta alma no ha sido alimentada adecuadamente, tanto a nivel cognitivo como emocional. Siempre ha evolucionado en un entorno moral y psicológicamente pobre, ya sea por falta de educación e ignorancia, o por exceso de formalismo y rigidez. Del mismo modo, por razones circunstanciales o personales, se ha encerrado en un modo existencial de

competencia y supervivencia, replegándose sobre sí misma, considerando el exterior como una amenaza, agotándose en una lucha imposible e interminable. Chéjov inmortalizó este tipo de personaje en *El hombre de la maleta*, donde el héroe, Belikov, se aferra a las normas oficiales e insiste en que los demás hagan lo mismo, desconfiando de todo, porque «nunca se sabe qué mal puede resultar de ello». La «humedad» del mundo es para él una amenaza, por lo que busca ante todo proteger su pequeño ser, mezquino, ansioso y solitario, y, por supuesto, muere e «absurdo». El hecho de terminar en un ataúd representa la realización natural de su yo marchito.

51 – Psicologismo

En su *segunda tópica*, donde Freud explica la tripartición del sujeto entre el «ello» (impulsos, instintos), el «yo» (ego, yo empírico) y el «superyó» (conciencia moral, yo idealizado), afirma que el sujeto «no es dueño de su propia casa», que son sus instintos los que guían su comportamiento. Según el cofundador del psicoanálisis (junto con Joseph Breuer), la conciencia sería, por tanto, secundaria en comparación con el papel que desempeña el inconsciente, erigido en un poder autónomo y relativamente invencible. Jean-Paul Sartre se opone a esta perspectiva y rechaza que se pueda considerar la conciencia como un fenómeno pasivo y secundario. La idea de una conciencia pasiva le parece incluso absurda: la conciencia siempre es consciente de sí misma, no sufre inactividad ni intermitencia. Sartre considera el inconsciente como la parte consciente que se niega a sí misma y opta por callar, una conciencia que se niega a asumir su responsabilidad. Es lo que él denomina mala fe, que ya hemos tratado anteriormente. Por lo tanto, el principio explicativo del comportamiento humano no debe buscarse en fuerzas psicoanalíticas oscuras o en diversos traumas, sino directamente en la conciencia humana y en las elecciones que realiza, aunque prefiera ignorar su naturaleza y lo que está en juego. Denuncia el hecho de que la teoría del inconsciente reintroduzca, sin anunciarlo, de manera subrepticia, un

determinismo que repudia nuestra libertad individual y el poder del pensamiento. Ve en ello una nueva forma de trascendencia en el hombre, una especie de nuevo Dios que despoja al hombre de su autonomía y de sus elecciones, invitándole así a prescindir de la reflexión. Es cierto que, desde Freud, la psicología se ha desarrollado ampliamente como un campo específico e importante del conocimiento, como una teoría y una práctica animadas por pretensiones científicas, con un éxito indudable, y muchos teóricos se han alejado de la herencia del «padre». La popularidad de esta «ciencia» entre el gran público ha dado lugar a un fenómeno que denominamos psicologismo, es decir, una tendencia a explicar los fenómenos humanos a través de explicaciones psicológicas, a menudo de forma excesiva. Examinemos cómo este psicologismo puede obstaculizar la razón y la reflexión utilizando diferentes elementos de la cultura psicológica.

Certeza: el experto nos proporciona un diagnóstico de nuestros problemas personales. En sí misma, la noticia puede no ser muy agradable, pero es tranquilizador y reconfortante adquirir cierta certeza sobre nosotros mismos. Algo que realmente puede «explicar» nuestras dificultades. Ya no es necesario cuestionarse nuestro ser y reflexionar sobre uno mismo. El problema se nombra oficialmente, por lo que estamos seguros de él y tenemos una sensación de control. La jerga erudita del experto incita fuertemente a este tipo de certeza. Y el diagnóstico se convierte para el sujeto en una realidad, excluyendo cualquier otra perspectiva. Sin embargo, esta sensación de certeza que nos proporciona el experto nos hace perder nuestra autonomía, nuestra capacidad de pensar de forma independiente. Mientras que pensar implica más bien una cierta conciencia, un trabajo permanente sobre uno mismo, con todas las dudas que este trabajo puede generar constantemente.

Externalización: con este diagnóstico, nuestros problemas existenciales ya no son nuestra responsabilidad, se vuelven «externos», aunque estén dentro de nosotros mismos, en el sentido de que no son nuestra responsabilidad. Por lo tanto, no hay necesidad de ir más allá, hemos renunciado a nuestra libertad de pensar y actuar. El *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM), la guía estadounidense

ampliamente utilizada por los profesionales de la salud mental, es una obra en constante crecimiento, en la que cada uno puede encontrar «oficialmente» una enfermedad. Esto resulta muy práctico para eludir nuestra responsabilidad moral o existencial, e incluso nuestra responsabilidad jurídica: al fin y al cabo, siempre podemos ser absueltos de nuestros delitos por causa de deficiencia mental. Es cierto que estamos sujetos a numerosos determinismos, y sería una ilusión de omnipotencia negarse a verlos. Sin embargo, estos determinismos no pueden servir de pretexto o coartada, ya que siempre somos libres, en cierta medida, de lidiar con ellos, sin negarlos por ello. Una patología puede explicar comportamientos sin justificarlos.

Identidad: curiosamente, el paciente se forja una identidad con este diagnóstico, ya no necesita reflexionar ni cuestionarse a sí mismo, incluso puede presumir de su enfermedad. Podemos permitirnos sumergirnos en ella y «acurrucarnos» en ella, olvidando momentáneamente nuestras ambiciones y nuestras exigentes expectativas. Gracias a ella, nos convertimos en «especiales», ya no necesitamos lograr nada más.

La complacencia: una vez que tenemos una «enfermedad» que explica nuestro comportamiento extraño o nuestras deficiencias, podemos sentirnos satisfechos y justificados. La psicología utiliza habitualmente esquemas o síndromes predefinidos para aplicarlos a casos particulares: complejo de Edipo, síndrome de Estocolmo, pirámide de necesidades, fase anal, etc. Explica todos los comportamientos a través de estos marcos reduccionistas, una forma de complacencia, ya que impide un análisis del comportamiento basado en la razón y el libre albedrío. No tenemos que enfrentarnos a nuestra propia libertad, nuestro ser es fijo y determinado, no hay necesidad de replantearnos nuestra propia existencia. El paciente se define como una víctima, es impotente, por lo que no necesita tomar la iniciativa ni estar intelectualmente vivo. Y si recibe una crítica, el sujeto puede desviarla hacia la enfermedad, de la misma manera que lo haríamos con un horóscopo que determina nuestro futuro. Se puede llamar a esto impotencia adquirida. También practicamos un tipo de profecía autocumplida para explicar nuestro comportamiento, un fuerte clásico de mala fe. Así, tendemos a creer que un comportamiento

inapropiado se justifica y es apropiado. Y permitimos que nuestros estados de ánimo «sagrados» determinen complacientemente nuestro comportamiento, abandonando toda autenticidad y todo desafío, tanto en nosotros mismos como en los demás. En comparación, la práctica psicológica se asemeja en cierto modo a un masaje, más bien pasivo, mientras que el pensamiento es más bien una especie de gimnasia, exigente, activa y estimulante.

Una explicación desde la psicología intenta atribuir causas singulares al comportamiento de un individuo, lo que implica que para comprender a esa persona, para conocerla, habría que conocer exhaustivamente los detalles de su intimidad, su sufrimiento y su historia. Y, por supuesto, tal conocimiento acabará justificándolo todo. También implica que prácticamente nadie tiene derecho a juzgar a otra persona de forma, ya que «todos somos diferentes, todos somos especiales». Este «singularismo», esta prohibición de juzgar a los demás, genera una actitud de mala fe destinada a diluir la responsabilidad de cada uno respecto a sus propias acciones cotidianas. La extrema subjetividad de la matriz del psicologismo permite ignorar o desacreditar cualquier crítica o confrontación externa. «Lamento que lo tomes así», «Estás exagerando», «No eres amable», son ejemplos de expresiones utilizadas para evitar cualquier diálogo real. Esto implica que no hay posibilidad de verdad, razón u objetividad, todos los intercambios se reducen a reacciones personales, lo que nos evita tener que asumir el discurso de los demás.

Emociones y sentimientos: la mayoría de las prácticas psicológicas se centran más en la dimensión subjetiva que en la razón. En primer lugar, porque se considera que los pacientes padecen ante todo ciertos problemas emocionales. Y porque estas emociones se consideran el núcleo de la psique humana, por ejemplo, como consecuencia de traumas anteriores. Del mismo modo, la razón es o bien una «entidad» sospechosa, como es el caso en el psicoanálisis, una construcción artificial e ilusoria, o bien los pacientes no se consideran capaces de razonar y deben ser tratados como niños que sufren demasiado para poder participar en un proceso racional. Los sentimientos y las emociones tienden a ser glorificados, son la causa suficiente de todo, para algunas

personas incluso se convierten en «la esencia» de su existencia. Los adeptos a la psicología los sitúan en primer plano como las motivaciones y los criterios más importantes de su esquema mental, evitando así cualquier desafío, por ejemplo, el que plantea el sentido común. Un síntoma de este comportamiento es la confusión habitual entre dolor y sufrimiento. Cuando las personas consideran irrefutable la percepción de sus sensaciones internas, niegan su propia libertad: la posibilidad de sufrir o no sufrir un dolor determinado, un poder de decisión que solo proporciona la razón. No se trata tanto de negar el dolor, que sigue siendo un indicador útil de nuestro estado de ser, sino de aceptar el sufrimiento para realizarnos. Además, podemos atribuirnos erróneamente la responsabilidad de nuestro propio dolor, lo que, por cierto, aumenta el sufrimiento. Este tipo de mecanismos sesgados serían contrarios a la razón, ironía de un racionalismo irracional.

Egocentrismo: el adepto a la psicología tiende a centrarse en sí mismo, en sus problemas, sus sentimientos, sus males, sus preocupaciones, su infancia, su historia personal, su familia, etc. Esto induce un horizonte de preocupación muy reducido y le ciega ante cuestiones más amplias, ante el mundo y la universalidad, salvo cuando el sujeto se siente directamente concernido o afectado. Ideales como la razón, la justicia, la humanidad, la verdad o la belleza quedan fuera de su campo mental. Está demasiado ocupado con su yo inmediato como para dedicarse a contemplaciones tan nobles. Por lo tanto, la actitud y el comportamiento de los demás se juzgan en función del efecto que tienen sobre «mí»; la regla implícita es que no debo sentirme incómodo, debo protegerme, cuando la incomodidad y la desestabilización son el aspecto fundamental de un pensamiento vivo. En un esquema así, lo que más se espera es ser comprendido y aceptado. No hay otra verdad que «mi verdad», una perspectiva relativista y débil. Así es como el adepto a la psicología puede convertirse fácilmente en un monstruo narcisista: la única regla aceptable es «su» regla, es profundamente «sincero» al respecto. Sus «necesidades» son pequeños dioses que hay que satisfacer.

Rigidez: como se supone que la psicología es una ciencia, no cuestiona demasiado sus postulados y presupuestos, por ejemplo, define las

patologías identificadas exclusivamente de manera negativa y no, por ejemplo, como un estímulo existencial. Del mismo modo, los pacientes, debido a su dolor y su deseo de encontrar soluciones «eficaces», caen fácilmente en la trampa del «bien y el mal», una axiología primaria y rígida. Por lo tanto, no hay mucho espacio para la problematización o la transvaloración. El principio filosófico según el cual toda hipótesis o valor puede ser criticado, al ser por definición limitado y basado en paradigmas arbitrarios, no se aplica en el esquema psicológico. Además, las razones psicológicas parecen convincentes: «Puedo imponer mis condiciones a los demás, ya que considero indiscutibles los sentimientos que experimento». No se puede discutir con los sentimientos, ya que su control y credibilidad son intocables. A diferencia del pensamiento y las ideas, que se pueden argumentar, oponer, criticar y cambiar de opinión.

Reduccionismo: cada teoría psicológica tiende a reducir la realidad mental a un fenómeno fijo y limitado. El ejemplo más evidente es el de Freud, cuyo concepto de *libido*, el impulso sexual, pretende explicar la mayoría de nuestras acciones y problemas existenciales. Estos conceptos suelen tener sentido, pero el intento de explicarlo todo mediante un concepto determinado es bastante reduccionista y contrario a un pensamiento más amplio y perspectivista. Ya el simple postulado de «curar» a las personas es una elección determinada sobre nuestra relación con la existencia, que considera al sujeto como una entidad patológica, definida por normas preestablecidas, y no como un individuo libre, legítimo y autodeterminado. Otros ejemplos del reduccionismo de Freud son el desconocimiento de las influencias sociales y culturales en el comportamiento y la personalidad, así como una visión negativa de la naturaleza humana, que los teóricos posteriores criticarán, aportando a su vez sus propios conceptos favoritos. Jung con el inconsciente colectivo y los arquetipos. Adler con el complejo de inferioridad. Eric Berne (análisis transaccional), que desplazó la atención de las cuestiones psicológicas internas hacia las dinámicas contenidas en las interacciones entre las personas, la «verdadera» vía para resolver los problemas emocionales. A diferencia del pensamiento, donde cualquier concepto puede ser utilizado y sustituido por otros, comparado con ellos o utilizado simultáneamente, sin pretender ninguna exclusividad.

52 – Matiz

En primer lugar, debemos precisar que el «problema» del matiz, la referencia a este concepto en los diálogos y el pensamiento, no es una constante antropológica, sino que está muy determinado culturalmente. Se encuentra principalmente en culturas donde la educación y el pensamiento filosóficos son más comunes, como en Francia, Italia o España, pero no tanto en Estados Unidos o China, por ejemplo, que son sociedades más pragmáticas.

Así, el término matiz se utiliza mucho en determinados contextos, especialmente entre quienes tienen pretensiones intelectuales. Y, como todos los términos trivializados, acaba perdiendo en cierta medida su significado, que incluso se traiciona. Su origen es la palabra latina *nubes*, que significa «nube». De ahí, su significado pasa a «sombra», es decir, una ligera variación en el tono de los objetos, sin cambiar realmente su color, o las gradaciones intermedias entre dos tonos. Así, el término indica los diferentes grados de intensidad, las ligeras variaciones de la percepción sensorial, ya sea en perfumes, sabores, tonos musicales u otras sensaciones. A partir de ahí, por deslizamiento metafórico, el término pasa a designar una sutileza de significado, la ligera diferencia descriptiva entre dos entidades, dos ideas, dos sentimientos o emociones, etc. Sin embargo, no hay que olvidar que se trata de distinciones sutiles entre cosas de la misma naturaleza, la observación de un rastro casi imperceptible, un atisbo de diferencia. Esto se puede ver en la paleta de colores del pintor, donde cuesta elegir entre las mínimas diferencias de color. El término italiano para matiz es *sfumature*. Proviene de *fumo* (humo) y es la acción de «producir humo». Al mismo tiempo, en esta familia semántica, encontramos el *sfumato* de Leonardo da Vinci, una técnica pictórica muy particular que difumina los contornos y funde las sombras como en un humo, con el fin de producir un efecto de relieve, sin cambiar realmente el contenido. Lo que queremos mostrar es que el matiz es una cuestión de detalle, una preocupación muy interesante desde el punto de vista estético, pero que para el pensamiento puede implicar ahogarse en lo indistinto, en lo insignificante, en lo accesorio, en lo

ornamental. Aristóteles nos invita en este punto a distinguir lo accidental o secundario de lo esencial o fundamental. Ahora bien, el matiz tiene más que ver con los detalles. Es lo que encontramos, por ejemplo, en aquellas personas que adoran los debates semánticos o las sutilezas que permiten eludir las cuestiones reales, escapar, esquivar, dar vueltas y hacer juegos de manos. Dirán «No me gusta mucho ese término», «No es exactamente eso», «Yo lo diría de otra manera», etc., descuidando cuestiones más sustanciales. Bajo el pretexto de la precisión y el formalismo, olvidan lo importante, las tensiones sustanciales del pensamiento, que se se trazan a grandes rasgos, que no se preocupan por las aproximaciones y los detalles. El director de orquesta alemán Furtwangler era muy crítico con la precisión en la música, y escribió que se oponía a la poesía, que es la esencia de la poesía musical.

Uno de los síntomas más comunes de este pensamiento «matizado», más extendido culturalmente, es la crítica de la dualidad, considerada como primaria, reduccionista, simplista, elemental e incluso exagerada. Sin embargo, los grandes retos del pensamiento se articulan a través de esquemas binarios. Por ejemplo, la oposición entre esencia y existencia, ser y no ser, finito e infinito, sujeto y objeto, razón y pasión, etc. Y la capacidad de reducir la diversidad de los fenómenos para captarlos a través de la matriz de estas oposiciones representa una competencia de análisis y síntesis crucial, ciertamente difícil, en lugar de perderse en la lista infinita de fenómenos singulares y sus minúsculas diferencias. Por supuesto, no se trata de negar la complejidad de los fenómenos, cuando los parámetros, las influencias, los criterios y las perspectivas se superponen y se entremezclan. Pero la capacidad de reducir al mínimo un proceso, de comprender la tensión fundamental que anima un fenómeno, de captar la unidad en la diversidad, sigue siendo uno de los principales retos del pensamiento. Así, Einstein quería identificar el principio primero de la realidad física, el principio de los principios, y la oposición entre la física relativista y la teoría cuántica sigue siendo el gran reto de la física contemporánea. De hecho, nos parece que la opción de la multiplicidad infinita o indefinida, una fascinación juvenil contra la que nos advierte Platón, es un prejuicio posmoderno contra el principio del juicio categórico. De hecho, cuando se trata de juzgar, en el plano práctico o

cognitivo, a menudo nos enfrentamos a una situación dual que nos obliga a tomar una decisión, ya que, de lo contrario, nos quedamos al margen de forma impotente. Y para comprender un problema, debemos reducirlo al conjunto más limitado posible de categorías, lo que oscurece o anula la preocupación fragmentada por los matices.

Hay un tópico que se oye a menudo en todo el mundo: «En la vida, nunca es blanco o negro, hay muchos grises», o algo equivalente, formulaciones que pretenden ser profundas y sagaces. Sin embargo, es cierto que se puede utilizar de forma ridícula el e o binario, por ejemplo, el clásico esquema rígido o paranoico «estás conmigo o contra mí», u otras alternativas excluyentes y carentes de sentido. De hecho, podemos lamentar las opiniones demasiado tajantes, incluso groseras, las posiciones extremistas, radicales, divididas y divisorias, en los comentarios privados y públicos, por ejemplo en la política, donde nos gusta escandalizarnos por las acciones y declaraciones de los «opuestos». Muchas disputas y guerras se desencadenan así.

Cierto proceso dialéctico nos permite también superar los opuestos a través de un momento sintético, pero, como nos explica Hegel, esto no puede llevarse a cabo sin la rigurosa asunción de dos tesis claramente opuestas. El «gris» solo remitiría a lo indeterminado, a lo vago, a lo inconsistente, por lo tanto, no al pensamiento. Según él, pensar es arriesgarse, es comprometerse firmemente con una idea clara, es decir, una proposición que afirma algo y niega su contrario, para que luego se pueda llevar a cabo un trabajo real. En un segundo momento, se trata de deconstruir o superar lo que se ha afirmado. Perderse en los matices, querer a toda costa detallar, atenuar, graduar o relativizar, castra y esteriliza el pensamiento, le hace perder una robustez indispensable. Las ideas deben «resistir», de lo contrario carecen de consistencia. Evidentemente, estamos lejos de la delicadeza de la estética, de la finura del espíritu, de las sutilezas refinadas, estamos en el análisis bruto, las articulaciones cuadradas, los contornos nítidos, y los detalles solo tienen interés si remiten a la universalidad, a lo sustancial, y no a una preocupación semántica, o a una cuestión sutil de gradación, intensidad,

percepción, elegancia o gusto. De lo contrario, el matiz sirve de pantalla para la desvinculación, la vaguedad artística, el ejercicio de estilo, en definitiva, para la negativa a pensar. Debemos dar prioridad a la arquitectura, y no examinar una paleta de colores. Considerar el contenido, y no la apariencia o la terminología. Necesitamos sentido, es decir, tanto un significado claro como una dirección, y no un campo semántico. Cuando nos expresamos, debemos ser comprendidos, para que se establezca un diálogo real, permitiendo así una crítica que, de otro modo, no podría elaborarse. No se trata de edulcorar, complicar o disolver, sino, en todo caso, de refinar, para que el discurso sea más pertinente, más profundo, más adecuado, más verdadero, más impactante.

Pregunta clara y respuesta clara, como propone Sócrates, que para él es el modelo mismo del ejercicio de la razón, ya sea un diálogo con uno mismo o con los demás. Y no un amontonamiento de palabras, de circunstancias, un florilegio de palabras, que se asemeja demasiado a la retórica, cuyo objetivo es manipular o confundir al interlocutor en lugar de hacerle reflexionar, o incluso ocultar un verdadero mensaje. A los espíritus ingeniosos les encantan estas medias verdades que les permiten permanecer en la sombra de lo alusivo y lo ambiguo, eludiendo así cualquier diálogo vigoroso. El matiz se utiliza así como una forma de no pronunciarse, de no comprometerse, de no responder, de eludir las responsabilidades. En su propuesta de «moral provisional», Descartes nos invita, para «avanzar», a proponer «una moral imperfecta que se puede seguir provisionalmente mientras no se conozca otra mejor». Se trata, pues, de comprometerse con un camino determinado, aunque sea para modificarlo más adelante, lo que implica, por el momento, descartar claramente otros caminos o propuestas. Además, para él, la claridad es sinónimo de verdad. No estamos ante Proust, donde se nos describe con gran detalle el sutil abanico de percepciones, recuerdos y sentimientos, algo que apreciarán los eruditos que aman la lengua más que el pensamiento, aquellos que disfrutaban de los «discursos bellos».

Examinemos la cuestión del matiz desde otro ángulo. Uno de los problemas del recurso al matiz es la fijación obsesiva en los términos, a los

que se les atribuye demasiada importancia, lo que da lugar a una cierta rigidez, entre otras cosas porque se sobrecarga su connotación. Ya no se juega con las palabras, se vuelve muy serio, demasiado serio con ellas. Por otra parte, a esta actitud se le puede oponer la libertad que representa el juego de la polisemia, o el deslizamiento metafórico, lo que se puede denominar la dimensión poética del lenguaje. Por eso el filósofo taoísta chino Zhuangzi privilegia para el pensamiento lo que él llama las «palabras vaso». Para él, son las palabras que, como una copa de fondo redondo e inestable, se llenan y se vuelcan sucesivamente, las que permiten y favorecen los juegos del espíritu, la fluidez mental, la no fijación. La regla explícita es tomar los términos a la ligera, prestándoles al mismo tiempo mucha atención, un poco como la «atención flotante» de los psicoanalistas. Así, aprecia las absurdidades, las contradicciones y las paradojas, las exageraciones y los excesos, que sobre todo están dotados de un poder performativo, que sorprenden al interlocutor, que provocan la reflexión liberando la mente de sus rutinas y expectativas. Estas palabras «se adaptan y siguen la naturaleza fluctuante del mundo, alcanzando así un estado de armonía», escribe. Esto refleja claramente el objetivo soteriológico y terapéutico de su filosofía de Zhuangzi, al acomodar la mente a los cambios de todas las cosas, a los cambios de sentido y de perspectivas. Esto es así porque todo existe en una red de relaciones, toda entidad sufre una transformación constante que la priva de toda identidad propia, lo que nos permite permanecer en el eje fundamental e indistinto del dao. Para concluir, citemos una frase de Nietzsche que nos parece apropiada: «Parece que todas las grandes cosas, para imprimirse en el corazón de la humanidad con exigencias eternas, deben primero recorrer la tierra en forma de caricaturas grotescas, formidables y aterradoras».

53 – El subjetivismo

En el presente texto no abordamos el aspecto emocional o sentimental del subjetivismo, ya que ya hemos tratado estas cuestiones en las partes tituladas «Psicologismo» y «Sentimentalismo». Aquí nos ocupamos

principalmente del «subjetivismo cognitivo», es decir, un conocimiento o un pensamiento basado exclusivamente en el sujeto.

Una visión o expresión popular en nuestro mundo posmoderno es que todo es subjetivo, todo depende de un sujeto específico, en oposición a la posibilidad de un cierto conocimiento objetivo. En la medida en que lo aceptamos, tal perspectiva impide la posibilidad de cuestionar una opinión o una teoría. Debemos aceptar lo que dice una persona, ya que es su opinión personal, en la que cree, y solo podemos oponer a su opinión personal nuestra propia opinión personal, que por definición no tiene más valor o legitimidad que la suya. En los diálogos así definidos, una típica autodefensa o contraargumento consiste simplemente en responder a cualquier objeción con: «Pero esa es tu propia opinión», una respuesta que se supone que pone fin a la discusión y silenciar a nuestro interlocutor. Así, a priori, ningún argumento tiene el poder de hacer cambiar de opinión a alguien. Los argumentos pasan a ser secundarios, tienen sobre todo una función retórica, o se proponen únicamente por el placer de la discusión, para compartir o intercambiar opiniones.

El subjetivismo, tal y como lo entendemos, ya que este tipo de concepto puede tener diferentes interpretaciones, es el hecho de que el sujeto se sacraliza, en el sentido de que reina como entidad suprema del mundo de un individuo, cuando este último se convierte en un fin en sí mismo. No obstante, hay que aceptar que ciertas teorías filosóficas, basadas como siempre en una forma de ser incontrolada o inconsciente, sitúan al sujeto en el centro de la realidad. Así se han producido importantes avances o innovaciones creativas en el pensamiento filosófico, como podemos ver en Agustín, Descartes, Kant, Sartre y otros. Por ejemplo, la experiencia metafísica de Descartes, su revelación del «Pienso, luego existo» como certeza primera, o el «giro copernicano» de Kant: no es nuestro conocimiento el que debe ajustarse a los objetos, sino que son los objetos los que deben ajustarse a nuestro conocimiento o a nuestros conceptos para convertirse en objetos de conocimiento. Porque nuestro objetivo aquí es sobre todo identificar cómo una percepción excesiva o dogmática del sujeto, o una relación inadecuada con él, puede obstaculizar un pensamiento riguroso, por ejemplo, en una forma de reduccionismo o de actividad mental primaria.

Es el caso, por ejemplo, de lo que llamamos «relativismo perezoso». El relativismo puede ser una doctrina filosófica, en la que se defiende de manera coherente el principio de que todo depende del sujeto, de sus deseos, de sus sentimientos y de sus pensamientos, como se ve, por ejemplo, en los sofistas adversarios de Sócrates. Pero el «relativismo perezoso» es la actitud complaciente que se contenta con mantener opiniones simples, de manera bastante impulsiva e irreflexiva. Estas personas dicen todo lo que se les pasa por la cabeza, sin ningún tipo de perspectiva ni espíritu crítico, satisfechas con su mezquina producción simplemente porque consideran que es lo que piensan o creen en ese momento. Un diálogo nunca representará para ellos un reto, una oportunidad para replantearse sus propios pensamientos, sino que simplemente y de forma compulsiva protegerán y defenderán con su «bebé», como lo haría una madre. A menudo se caracterizan por una falta de profundidad y por recurrir a la mala fe más absoluta, ya que la razón o la verdad les importan muy poco. Por lo general, no se comprometen en ninguna búsqueda de la base o la legitimidad de sus opiniones, no les interesa el proceso de reflexión.

Un segundo problema es el reduccionismo de tal actitud, en el sentido de que la realidad se define principalmente y exclusivamente a través del propio yo. En cierto modo, este pensamiento subjetivista puede calificarse de egocentrismo, ya que el único sujeto que se considera relevante o interesante es *el ego*: el «yo», que no puede verificarse ni examinarse comparándolo con otros «yos». Por supuesto, una vez más, se puede entender que alguien considere su propio yo como la preocupación principal, o incluso única, de su existencia, pero si eso le impide interesarse por la alteridad, aunque esta se considere accesoria o secundaria, en realidad se está cegando a sí mismo ante la realidad, limitando gravemente su capacidad de reflexión. Ya porque, nos guste o no, esa alteridad afecta a nuestra realidad personal. Las singularidades nunca se distinguen por sí mismas, sino que interactúan necesariamente con otras singularidades. Así, nos vemos y nos comprendemos mejor a través de la perspectiva de esta alteridad, por ejemplo, comparando nuestro propio yo con otros yos, o situando nuestra existencia en su

realidad contextual o ampliada. Al ignorar la alteridad, corremos el riesgo de caer en una forma de «autismo cognitivo».

Un tercer problema es la ausencia de toda realidad trascendental, ya sea en forma de universalidad, causalidad, principios reguladores o la propia trascendencia. Utilizamos aquí el término trascendental en el sentido kantiano de algo que condiciona necesaria o probablemente la posibilidad o la existencia de una entidad, siendo el ejemplo más evidente el concepto de causa, ya que todo lo que existe llega a existir por alguna causa o condición, ya sea material, ideal, circunstancial, teleológica, etc. Una vez más, aunque pensemos que nuestra propia persona puede concebirse como el centro de la realidad, la única presencia que nos concierne, eso no debe impedirnos examinar las condiciones de las posibilidades de esa presencia. Un ejemplo sencillo es cuando decimos «yo soy» o «yo existo», lo que, desde el punto de vista de un pensamiento riguroso, requiere examinar el significado de los diferentes conceptos utilizados, como «yo», «existir», «ser», o examinar qué ha engendrado tal realidad. Ya sea desde un punto de vista cognitivo u ontológico, deberíamos estudiar los supuestos implícitos en tales expresiones, o al menos sentir interés o curiosidad por ellos. Cualquier rechazo u olvido de tal búsqueda puede considerarse una negación del pensamiento.

Un cuarto problema es el rechazo de la objetividad, aunque, inconscientemente, utilicemos este criterio para producir y determinar nuestros juicios. El problema subyacente es que el término «objetivo» a menudo no se entiende bien. Periódicamente se confunde con otros conceptos como «verdad» o «certeza», cuando en realidad son bastante distintos, aunque se pueden proponer algunas relaciones específicas para vincularlos entre sí. A efectos de aclaración, proponemos algunos criterios de objetividad que necesariamente utilizamos todos cuando queremos pensar o emitir juicios. Se trata de la «observación», la «experimentación», el «conocimiento común», la «argumentación» y el «sentido común». Son los medios más fáciles y habituales para verificar los límites de una afirmación, justificarla o validar su contenido. Y cuando nuestra propia idea «subjetiva» va en contra de todos estos criterios, desconfiamos de ella, o incluso la rechazamos, como observamos en el proceso científico, donde estos criterios se utilizan habitualmente para

legitimar una hipótesis. Por lo tanto, negar el uso de estos procedimientos de verificación equivale a amputar el proceso de pensamiento de operaciones importantes que garantizan la calidad y el rigor de su actividad, independientemente de la conclusión a la que lleguemos, incluso si *al final* decidimos ignorar estas verificaciones. La cuestión principal sigue siendo la conciencia y el mantenimiento de la vida del espíritu, y no el hecho de llegar a una certeza final.

Mencionemos aquí la famosa frase de Protágoras, el sofista griego, a quien Platón critica severamente: «El hombre es la medida de todas las cosas». Este último ve en esta afirmación la fuente de un relativismo problemático. Al enunciar el principio de que nada existe independientemente de quien lo percibe, se excluye la realidad objetiva, exterior al sujeto, por lo que solo quedan las percepciones como forma fiable de existencia. Sin embargo, también se puede interpretar esta idea como la afirmación de un antropocentrismo, en el que la representación del mundo por parte del hombre le viene dictada por su propia naturaleza, lo que podría denominarse «subjetivismo colectivo», que también podría concebirse como un esbozo de objetividad.

En el reciente contexto espiritual «New Age», se observa un nuevo punto de vista sobre el subjetivismo. Ahora existe una tendencia popular a considerar que todo lo que sucede alrededor de un sujeto es el resultado de las acciones y la forma de pensar de ese sujeto. Por ejemplo, si alguien tiene un accidente, significa que su visión del mundo lo ha llevado a ello, por ejemplo, porque era agresivo con los demás o por cualquier otra razón, y ahora la realidad responde a sus acciones. Esto se debe principalmente a la difusión de las prácticas orientales, a través de la idea del karma. Existe incluso un concepto de «gestión kármica», que significa que todo lo que nos sucede es el resultado de nuestras acciones anteriores, de las «semillas» que hemos plantado. En este sistema, los demás no existen realmente como entidades independientes, el mundo es una simple proyección, una instalación virtual, un holograma. Si bien esta perspectiva puede liberar al sujeto de una posición de víctima y hacerlo más proactivo, ya que decide lo que le sucede, también lo vuelve sordo al mundo exterior. De alguna manera, niega su existencia, se siente omnipotente, creando su propia realidad. Esta visión también lo vuelve

indiferente a los procesos sociales o culturales: si hay una guerra en algún lugar, no se puede hacer nada por las personas que se encuentran allí, ya que han llegado a esa situación por sus propias acciones. Cada sujeto queda así abandonado a su suerte, creando una realidad que solo depende de él.

Así, en esta práctica que llamamos consulta filosófica, en la que el filósofo debe desempeñar un papel socrático de interpelación y cuestionamiento de un sujeto, invitamos al profesional a adoptar una posición de no sujeto. Es decir, debe evitar todo lo que pueda ser subjetivo o poner entre paréntesis su naturaleza de sujeto, ya sean sus pensamientos, sus sentimientos, sus presuposiciones, sus conocimientos, su anclaje existencial, etc., una postura algo similar a *la «epoché»* de los estoicos o escépticos griegos, que puede definirse como la suspensión de todo juicio. Esta suspensión puede entenderse en un sentido radical, como un estado de duda permanente que impide afirmar nada, o como lo que permite el surgimiento de un pensamiento claro y racional. Esto es posible en la medida en que se evita toda determinación a priori para dejar que la razón opere libremente, sin obstáculos ideológicos o emocionales relacionados con la existencia de un sujeto específico y limitado. Se podría decir que se trata de producir una escala de valores efímera y contextual generada por un sujeto desprendido de sí mismo.

Zhuangzi propone algo similar que denomina «ayuno del espíritu». Lo describe así: «¡Unificad vuestra voluntad! No escuches con tus oídos, sino con tu espíritu. No, no escuches con tu intelecto, sino con tu espíritu. La escucha se detiene con los oídos, el intelecto se detiene con las ideas, pero el espíritu está vacío, siempre está a la espera. El Camino (Dao) se reúne únicamente en el vacío. El vacío es el ayuno del espíritu. Por lo tanto, en estas diversas formulaciones se trata de desubjetivizar al sujeto, de convertirlo en un no-sujeto, para permitirle acceder a lo que le supera, ya sea la razón u otra fuerza más noble y sustancial, y hacerlo más capaz de escuchar, de claridad y de comprensión. Y al transformar así su propio yo, el practicante puede invitar a su interlocutor a hacer lo mismo.

Curiosamente, este distanciamiento del sujeto respecto a sí mismo permite al individuo aceptar su propio yo, sin negarse a sí mismo ni autojustificarse. Mediante el proceso de descoincidencia con uno mismo,

debido a la distancia generada, se preocupa menos por su apariencia, sus límites y el juicio de los demás. El sujeto puede entonces, libre, auténtica y francamente, decir lo que tiene que decir, decidir lo que quiere decidir, hacer lo que quiere hacer, teniendo en cuenta la posibilidad de modificar su discurso y sus acciones, recordando la libertad fundamental que caracteriza su relación con el ser. En otras palabras, para aceptarse como sujeto, hay que ser capaz de des-subjetivarse.

54 – La moral

La moral, o la ética (no las distinguiremos realmente en este texto), es una de las ramas importantes de la actividad filosófica. A nivel ontológico, se plantea la cuestión del bien y del mal; a nivel práctico, se plantea la cuestión de lo que se debe y no se debe hacer, a título personal, colectivo o universal. Es evidente que este tipo de preocupaciones son útiles y necesarias para guiar nuestra existencia. La moral nos invita a superarnos a nosotros mismos, a aspirar a un ideal. Sin embargo, a pesar de ello, por diversas razones que intentaremos aclarar, la preocupación moral, o más bien deberíamos decir el moralismo, a menudo obstaculiza el trabajo de reflexión, el funcionamiento de la razón. El moralismo se refiere en general a una actitud, una creencia o un enfoque que concede una importancia excesiva a las cuestiones éticas, a menudo en detrimento de otras consideraciones, como la racionalidad, la realidad o la tolerancia. He aquí algunas de las razones por las que mencionamos la moral en nuestra lista de resistencias al ejercicio del pensamiento.

Rigidez

La moral, o los principios morales, suelen ser rígidos, sus formulaciones son categóricas, siguiendo el modelo de los Diez Mandamientos bíblicos. Definimos lo que está bien o mal, y debemos atenernos a la norma. Este bien y este mal se convierten fácilmente en absolutos que no deben transgredirse. No se trata de cuestionar la naturaleza del bien y del mal, ni de reevaluar los principios reguladores que se enuncian. Una vez articulados el bien y el mal, hay que atenerse a ellos, tanto conceptualmente como en la práctica, sin entrar en un proceso crítico. El

bien y el mal se oponen frontalmente, no se mezclan ni toleran intermediarios; es cierto que siempre habrá transgresiones, ya que estos principios ideales no pueden aplicarse incondicionalmente, pero estas transgresiones serán criticadas o ignoradas. Como ejemplo de alternativa a este esquema rígido, el filósofo taoísta Zhuangzi propone una cierta «disponibilidad», que invita a percibir y juzgar todo sin reglas ni presuposiciones, con el Dao como única guía, el principio de los principios, que hace que todo actúe de la manera en que actúa, lo que puede calificarse de máxima naturalista. Esto puede asimilarse al *logos* de la tradición griega, una razón constitutiva del ser, del pensamiento y de la existencia de , una realidad a la vez ontológica y psíquica. Curiosamente, a pesar de la ausencia de principios formales, existe una moral de naturaleza trascendente, ya que no puede articularse como reglas de naturaleza «positiva», es decir, específicas, inmediatamente reconocibles y aplicables. Pero el ser humano suele preferir estas últimas, ya que tiene la impresión de orientarse mejor cuando se le proporcionan instrucciones específicas.

Dogmatismo

A menudo, sin admitirlo explícitamente, los defensores de la moral pretenden aplicarla universalmente e imponerla a todos, sin excepción. Cualquier otra visión se considera insignificante o peligrosa, ya sea para la moral de la virtud o la moral utilitarista, que tienden a imponer sus preceptos o juicios. Por lo tanto, no se presta atención a otras perspectivas, salvo si se desea combatirlas, y en ambos casos no se busca realmente profundizar y comprender paradigmas diferentes. En general, el moralista es un militante y puede mostrarse fácilmente agresivo con respecto a los valores que le animan. También se puede mencionar la ética, que algunos oponen a la moral, por ser más convencional y poder restringirse a un grupo específico, pero nos parece que el problema no cambia realmente: no es deseable cuestionar o problematizar la «doctrina» en sus fundamentos. En cierto modo, el pluralismo moral o el relativismo moral pueden considerarse una ausencia de moral. Así, la moral promueve una visión parcial o trunca de la realidad y del pensamiento. Propongamos de nuevo la perspectiva de Zhuangzi, que nos

explica que si el hombre abandonara su costumbre de calificar sistemáticamente las cosas como buenas o malas, deseables o indeseables, entonces los males, que son el producto de acciones intencionadas y cargadas de valores muy humanos, desaparecerían. Los males naturales que, sin embargo, existen ya no se considerarían males, sino una parte inevitable del curso de la vida, lo que nos permitiría evaluar la realidad de una manera más clara y serena.

Obsesión

El principio del «bien y el mal», y la obligación moral que se deriva de él, tiene un efecto bastante hipnótico sobre la mente humana. Una vez integrado este esquema, puede convertirse fácilmente en una obsesión y pervertir todo el razonamiento, desviándolo hacia esta axiología específica, a veces de forma forzada. Así, la moral puede prevalecer sobre consideraciones estéticas, epistemológicas, existenciales, psicológicas, etc. El sentimiento de culpa es, además, a nivel personal, una de las formas más características de esta obsesión, que puede modificar nuestra forma de pensar sobre un tema u otro e impedir ciertas perspectivas. Y algunos pensadores, como el filósofo francés Emmanuel Lévinas, convierten la ética en una metafilosofía, es decir, que prima sobre el conjunto del pensamiento y lo determina.

Conformismo

La moral es a menudo conformista, depende de la tradición, de una religión, de una cultura, de un orden político o de diversos esquemas sociales establecidos, ya sea para formar buenos ciudadanos, personas «sanas» que funcionan en la comunidad de manera considerada responsable y respetuosa. Ciertamente, puede haber una moral más personal, o una moral «heroica», como en Antígona, Sócrates o Cristo, es decir, una moral que va en contra de los códigos establecidos y que, por lo tanto, será más radical y arriesgada. El «héroe moral» está dispuesto a arriesgar su existencia para asegurar su nobleza de alma. Esta moral no es obligatoria, es libre y voluntaria, pero es mucho más rara. Quien actúe así será o bien un paria, condenado al ostracismo social, o bien un modelo para los demás, que le seguirán o intentarán imitarle.

Es este conformismo el que lleva al filósofo francés Blaise Pascal a decir que «la verdadera moral se burla de la moral, es decir, que la moral del juicio se burla de la moral del espíritu, que no tiene reglas».». Lo que él denomina «ausencia de reglas» es precisamente el rechazo de las formas establecidas, la apelación a algo más singular y auténtico como correspondiente a una verdadera moral. El principio moral del filósofo romano Agustín es un buen ejemplo de tal moral personal. Escribe: «Ama y haz lo que quieras». El pensamiento se vuelve así mucho más libre. Para Zhuangzi, «la gran virtud no es virtuosa».

Ciertamente, no es imposible reflexionar dentro de un marco doctrinal, como se puede ver en la historia de la filosofía. Algunos afirmarán además, con razón, que, queriéndolo o no, es muy difícil liberarse de cualquier paradigma. Podemos observar, por ejemplo, cómo la sociedad occidental contemporánea, que se quiere libre y abierta, obligada por el posmodernismo, ha logrado la hazaña de inventar nuevos paradigmas morales para «garantizar» esa apertura de espíritu. Al hacerlo, se ha esbozado una nueva moral obligatoria, tan impregnada de «buena conciencia» y dogmatismo como las morales anteriores que critica sin piedad, lo que algunos denominan «políticamente correcto» o «filosóficamente correcto». Así llegamos periódicamente a un *punctum saliens*, un momento crucial y revelador, en el que chocan el esquema moral y el esquema reflexivo, cuando se trata de la libre actividad del pensamiento, necesariamente crítico, de pensar lo impensable. Un ejemplo histórico interesante es el de los filósofos cínicos, cuyo comportamiento era diametralmente opuesto a una «actitud sana».

Antropocentrismo

La moral es antropocéntrica y, en este sentido, limita el campo del análisis y el juicio, centrado principalmente en cuestiones humanas. El bien y el mal no se definen en general como cuestiones «cósmicas» o «naturales», sino que conciernen exclusivamente a los seres humanos, ya que se trata de guiar nuestras acciones. Aunque no es así en todos los esquemas morales. Por ejemplo, en China, el confucianismo es una filosofía

humanista, que se interesa principalmente por los seres humanos, su comportamiento personal y sus interacciones sociales, mientras que el taoísmo, por el contrario, define nuestras acciones desde el punto de vista de la totalidad de lo real, a partir del Dao, el principio constitutivo universal, que también podemos llamar naturaleza, en sentido amplio. Al mismo tiempo, el taoísmo se percibe comúnmente como amoral, ya que critica duramente los preceptos morales rígidos que defienden los confucianos. Un ejemplo típico es la cuestión de la violencia, a menudo condenada como mala por la mayoría de los esquemas morales, mientras que la naturaleza está llena de violencia, una característica importante de la vida. Lo mismo puede decirse de la actividad sexual, a menudo ignorada o criticada cuando se trata de seres humanos, pero libremente autorizada para los animales. De este modo, la humanidad se convierte en una realidad separada dentro de la realidad, lo que nos hace perder una perspectiva más amplia, falseando así el pensamiento.

Censura

Una vez definidos el bien y el mal, creamos obligaciones: lo que deberíamos ser, lo que deberíamos hacer, en lugar de lo que somos. Esto tiende a generar una especie de deseo piadoso, en el que negamos nuestra propia realidad, nuestros deseos, nuestras limitaciones y nuestra naturaleza. Las cosas deben ser de una determinada manera, no son aceptables de otra forma, por lo que somos malos o los demás son malos en la medida en que un individuo no se ajusta o no cumple con los criterios establecidos. Por lo tanto, la culpa y la vergüenza son fenómenos comunes, incluso en temas que no tienen sentido desde un punto de vista racional. Y, como describe el filósofo holandés Spinoza, estas «pasiones tristes» inhiben el poder de ser y el poder de pensar. Esta es una de las razones por las que la psicología entra en conflicto con la moral, ya que la primera tiene un enfoque más naturalista y menos idealista del funcionamiento y los problemas humanos. Aunque este idealismo tiene una dimensión interesante, a menudo produce un efecto castrador. Ciertamente, se puede oponer a una moral formal «racional» la idea de una «moral del corazón», tal y como la propone, por ejemplo, el filósofo suizo Jean-Jacques Rousseau. O también la teoría de los sentimientos

morales defendida por el economista y filósofo escocés Adam Smith. Por ejemplo, su «principio de simpatía», que designa el afecto por los demás, funciona según una lógica de espejo, en la que el individuo reconstruye imaginariamente la experiencia de otra persona. Tal moralidad no se ajusta a una obligación, no frena nuestra subjetividad, sigue una tendencia natural del sujeto. Podemos oponer a ello la idea de Emmanuel Kant de que una acción moral debe implicar un esfuerzo, lo que la hace «antinatural». Tal presupuesto exige una censura de nuestra existencia y de nuestro espíritu, una sospecha hacia nuestra propia naturaleza, lo que, a pesar del interés de tal actitud, puede tener un efecto perverso y alienante. Otros ejemplos significativos de cómo la moralidad inhibe la razón son el hecho de que condena el juicio y la curiosidad, dos aspectos cruciales de la dinámica reflexiva. El juicio es arrogante, nos otorgamos un derecho ilegítimo, especialmente cuando se trata de juzgar a otros individuos. La curiosidad es peligrosa: no hay que explorar demasiado la realidad, por miedo a detenerse en lo oscuro, lo peligroso, lo malo, y dejarse seducir por ello.

Conflicto

La moral, al establecer reglas fijas sobre lo que se puede y no se puede hacer, y al atribuir un gran mérito a sus propios valores, tiende a ser más erística que dialéctica: favorece la confrontación en lugar del diálogo y la comparación de ideas. Debido a sus convicciones profundamente arraigadas, los adeptos a estos esquemas se indignan fácilmente y se vuelven agresivos cuando se transgreden sus prohibiciones. Son emocionales y, desde su propio punto de vista, sus emociones están justificadas a priori, su ira se considera incluso «santa». Presuponen fácilmente que el fin justifica los medios, como vemos a menudo en la historia de la humanidad y en los comportamientos personales, donde la suficiencia es bastante común, convirtiéndose en una fuente de arrogancia y conflicto. Del mismo modo, debido a que los esquemas morales están bien definidos, necesariamente se enfrentan a otros esquemas. Un ejemplo interesante del problema es la forma en que Nietzsche opone los valores clásicos de la antigüedad griega de heroísmo y desafío a los valores cristianos de humildad y compasión, hasta entonces

ampliamente aceptados como hegemónicos e indiscutibles en el mundo cristiano. Aunque acepta la idea de que las diferentes moralidades tienen «derecho a existir», considera que su oposición es interesante, una actitud más reflexiva. Se podría decir que la ironía de la moral, cuando critica la violencia y el conflicto como «malos», es en sí misma fuente de conflicto y violencia, por su rechazo de la alteridad. Pero la moral, en general, tiene poca consideración por la ironía...

Condena

El pensamiento implica juzgar las acciones y a las personas, a los demás y a nosotros mismos, requiere análisis y evaluación, suscita sospechas, incluso la acción más enérgica de denunciar o acusar a alguien, pero la moral condena muy fácilmente. La suerte está echada, el asunto está cerrado, el acto es imperdonable, la persona es mala o malvada. Se rechaza o se condena, se aclama o se glorifica, hay malvados y santos, esencialmente, irremediabilmente, eternamente. Por supuesto, no tiene por qué ser así, pero la naturaleza de la moral es muy propensa a este tipo de conclusiones. La condena se traduce a menudo en el desprecio de las personas o los acontecimientos: no son dignos de nuestra atención, los rechazamos y los ignoramos. Reflexionar sobre ello de forma abierta nos convertiría en cómplices del «mal». La glorificación del bien inhibe igualmente la reflexión, ya que no hay lugar para el abogado del diablo: sería arrogante y blasfemo.

Un ejemplo interesante de esta cuestión se presenta en la parábola evangélica de «la mujer adúltera». Ella ha pecado, su vida es considerada indigna, debe ser asesinada, además de forma violenta y humillante. Cristo recuerda entonces a los moralistas vengativos que todos son pecadores e interrumpe así su acción «definitiva». No niega el pecado de la mujer, no es neutral, la juzga, pero le dice «vete y no peques más». Por supuesto, esta orden puede parecer ridícula, en primer lugar porque es imposible no pecar, ya que todos somos pecadores débiles, y más concretamente en relación con esta mujer, porque muy a menudo «como el perro vuelve a su vómito, los locos repiten su locura», como está escrito en el Libro de los Proverbios. Pero, aun así, la idea sigue siendo que nada está «dado» ontológica, psicológica o existencialmente. Se trata de

mantener siempre una cierta dosis de indeterminación, lo que implica una libertad existencial, lo que requiere pensar y repensar eternamente una cuestión, reevaluar constantemente una postura o una idea. El carácter definitivo de la condena, típico de la actitud moral, inhibe la reflexión, ya que «ya lo sabemos todo», ya que no hay nada más que repensar: así nos sentimos satisfechos y complacientes. Cualquier nueva información, cualquier cambio de contexto, cualquier transformación interna, se consideran imposibles o insignificantes, y no merecen ser examinados. Así, reconciliarse con el «pecado», aceptar la finitud y la imperfección humanas se vuelve impensable.

Utilitarismo

Inconscientemente, la moralidad introduce una forma de utilitarismo bastante reduccionista. En general, encontramos el esquema residual de que cometemos buenas acciones porque así seremos recompensados, y evitamos las malas acciones para evitar los castigos. Estas recompensas y castigos pueden ser de diferente naturaleza: reconocimiento social, buena conciencia, salvación eterna, juicio divino, etc. Este esquema genera expectativas y, si no se satisfacen, descontento y resentimiento ante un desenlace que nos parece injusto, por ejemplo, cuando los malvados obtienen satisfacción y parecen felices. Esta actitud puede parecer infantil, ya que la realidad a menudo no se corresponde con nuestra visión de las cosas. Ya no podemos aceptar y, por lo tanto, comprender las cosas, porque nos encerramos en nuestra reacción emocional, en nuestra subjetividad. O bien nos sentimos frustrados, o bien queremos encontrar explicaciones a toda costa, pero estas «explicaciones» son falsas desde el principio, ya que deben inscribirse necesariamente en un lecho de Procusto ideológico, en un esquema utilitario y calculador predeterminado. Así, nos vemos privados de la libertad de pensamiento, nos volvemos poco creativos y simplemente buscamos aplicar nuestra «mecánica moral» al mundo y a su dinámica.

Ineficacia

Aunque la moral tiene su propia economía de salvación, su propio utilitarismo, sigue siendo bastante ineficaz en la práctica. Debido a su

radicalidad, sus principios se ajustan poco a la realidad del mundo y de uno mismo, la moral no es muy realista. Sus reglas son bastante inaplicables de manera extensiva. Un ejemplo sencillo es la prohibición de mentir. Porque si bien la verdad parece una obligación moral, el hecho de no engañar a los demás ni a uno mismo, hay que reconocer que está lejos de ser posible no mentir nunca, ni siquiera deseable. Aunque solo sea para garantizar la paz social, lo que se denomina «cortesía», una actitud considerada como un signo de buena educación. Así pues, nos damos cuenta de la inestabilidad de las normas morales, ya que su aplicación depende de las circunstancias y las intenciones, y esta inestabilidad es una prueba importante de la ineficacia de los principios morales, que en definitiva son bastante poco fiables. Por ello, Maquiavelo aconseja a la persona ambiciosa que desea obtener o conservar el poder político que olvide toda consideración moral, ya que tales normas y preocupaciones representan un obstáculo para la acción eficaz. Según él, la preocupación por el «bien» contraviene totalmente la búsqueda del poder y su mantenimiento, que es ante todo una cuestión de deseo personal y egoísta. El miedo es el medio más seguro y estable para asegurar el control sobre la sociedad, ya que el deseo de supervivencia es la motivación principal de todo individuo. El único interés de la moral, como vemos a menudo en la política, es fabricar una imagen, lo que ayuda a convencer y manipular al pueblo, que sigue siendo bastante ingenuo, primitivo e infantil. Un buen ejemplo de ello es la forma en que los políticos se indignan casi sistemáticamente por las acciones y palabras de sus oponentes, un barniz moral que sirve a sus intereses al hacer creer a sus oyentes que ellos son los defensores del bien y que los demás están del lado del mal. Un barniz moral que, en realidad, esconde la violencia latente de un sesgo implacable.

Hay algo sagrado en la moral, que no se debe tocar so pena de ser un profanador de estas leyes erigidas en tótem. El riesgo de cuestionar esta estatua y sus cimientos es sembrar el caos en el orden público. Sin embargo, cuanto más frágil es este orden, más fuerte es el llamamiento a la moral. La presión social mantiene este marco para sostener la sociedad

y pretender la unanimidad. El tiempo y la costumbre casi nos hacen olvidar que se trata de una obra humana y arbitraria, y no un don del cielo, pero el hombre se aferra como un náufrago a las certezas dogmáticas. La moral excluye el pensamiento de su territorio, no es bienvenida, es un riesgo porque es inaprensible e inusual, cambiando de referencia en todo momento. Desde un punto de vista más individual, la moral es una brújula. Indica qué hacer y en qué circunstancias. Asegura un equilibrio interior y nos aferramos a ella, nos negamos a pensar en ella. Sin ella, debemos experimentar el vacío bajo nuestros pies: ya no hay un camino marcado, lo que nos e á insoportable. El nihilismo moral nos asusta, sobre todo por razones prácticas. Así, la moral se convierte en el pretexto para no pensar.

55 – Familia

Quizás al lector le sorprenda encontrar a la familia como uno de los obstáculos para el pensamiento, pero nos parece que nos encontramos con este problema con frecuencia. Intentemos identificar de qué maneras y en qué formas puede ocurrir esto. Es cierto que la familia también puede ser un lugar donde el pensamiento se nutre y se desarrolla, pero nos damos cuenta de que, con demasiada frecuencia, no es así.

Lo más llamativo es la oposición entre el acto singular y singularizante de reflexionar y las relaciones rígidas y reductoras que caracterizan las relaciones familiares. En este sentido, la familia representa de forma condensada y reducida la relación entre el individuo deseoso de pensar y la sociedad. Esta última opera generalmente según el principio del mínimo común denominador, es decir, invita e incluso obliga al individuo a actuar al nivel más banal. Esto suele significar limitarse a las obligaciones, los pequeños placeres y los rituales básicos de la vida cotidiana, hábitos que forman y deforman el carácter de las personas. Así, el individuo que desea cuestionar, analizar y, sobre todo, criticar, el que aspira a «grandes ideas», a menudo se verá menospreciado, ignorado o reprimido en el seno familiar. Simplemente porque molesta, porque perturba la comodidad establecida, porque plantea problemas cuya revelación no es bienvenida. Todo grupo, para mantenerse, invita a guardar cierto silencio sobre las cuestiones que molestan, ya que se trata de mantener una especie de

armonía bastante artificial, más bien vacía y débil, pero que, no obstante, ofrece un sentimiento de pertenencia y seguridad. Ciertamente, los sentimientos y las emociones son un factor de vínculo social y relacional, son causa de apego, compromiso y solidaridad, proporcionan una especie de refugio psicológico, un consuelo, pero son precisamente de orden subjetivo y primario, no soportan la objetivación, el desafío y la puesta en abismo. La razón amenaza en cierta medida este orden establecido, ya que la naturaleza y la existencia de los vínculos que lo tejen exigen una ausencia de distancia y reflexión, la primacía de un impulso irracional. En tal gestalt se puede encontrar una anestesia de los dolores existenciales, un refugio frente a los avatares, los dolores o el absurdo del mundo. La familia puede convertirse fácilmente en una fuente de fijación mental, una obsesión, principalmente a través de la ansiedad: nos preocupamos por los demás más que por nosotros mismos, o por miedo a perder un control y un apego que tanto nos importan. Sin olvidar el poder del sentimiento de culpa, una importante fuente de alienación individual, que, por cierto, puede ser fácilmente utilizada por algunos miembros de la familia como herramienta de manipulación psicológica. Los juegos de poder internos suelen estar presentes en todas las interacciones, y la familia se convierte fácilmente en un campo de batalla, a menudo de forma latente, donde la ira, expresión de impotencia, surge de forma natural, al tiempo que impone inconscientemente patrones de pensamiento. De este modo, inhibe de forma natural la libre creación de valores personales.

La visión pragmática de las cosas y la preocupación por la supervivencia son relativamente hegemónicas en la cultura familiar. Nos preocupamos los unos por los otros, queremos el «bien» de cada uno, debemos tejer lazos, por lo que se trata de ser «razonables», de no caer en los excesos de un pensamiento desencarnado, teórico o ideal, alejado de las consecuencias prácticas e inmediatas para el grupo. La familia es agitación y caos, siempre hay algo de lo que ocuparse, ya sean problemas materiales, físicos o psicológicos. Detenerse, aislarse, centrarse en uno mismo puede percibirse como una traición. La familia no es un lugar de desafíos, en ella se nos valora sin esfuerzo, se nos considera miembros de pleno derecho de un club exclusivo solo por derecho de nacimiento o por

un vínculo matrimonial. Somos importantes por definición, sin ningún esfuerzo, incluso el inútil de la familia que atrae la atención de todos. ¡Qué necesidad hay entonces de ejercitarse en el pensamiento!

La familia se concibe a menudo como una fortaleza, hay «nosotros» por un lado y «los demás» por otro, de los que hay que protegerse, porque no se preocupan por nuestros intereses, sino principalmente por los suyos. Debemos escondernos de ellos, porque «los trapos sucios se lavan en familia». Así, en este entorno restringido se puede vislumbrar una cierta cultura xenófoba, en la que la prioridad es el «bienestar» de «nuestro» grupo, por muy limitado y artificial que sea este ideal. Nada de esto invita a liberar el pensamiento, a vislumbrar grandes espacios, a escapar de las propias determinaciones. En el seno de la familia, en las «relaciones internas», existe una cierta obligación de humildad, sin excluir la tiranía o la glorificación de uno u otro miembro. La regla es que no hay que «creerse otro», no hay que ser pretencioso, al fin y al cabo, solo somos un simple miembro de la familia, aunque podamos estar orgullosos de nuestra existencia colectiva, ya que nuestra familia es «muy especial». El mito familiar debe protegerse a toda costa. Por lo tanto, la audacia no es bienvenida, hay que recordar «quiénes somos». Nadie es «grande» cuando se le ve en bata, enfermo o cansado. Cualquier intento de arrogancia será reprimido por una especie de principio de realidad según el cual no hay que «olvidarme» o «olvidarnos». Zhuangzi utiliza una interesante parábola al respecto. «Cuando la fuente que alimenta el estanque se seca, los peces se aprietan unos contra otros en el barro. Respirar y babea unos sobre otros para mantener un poco de humedad. Sería mejor para ellos olvidarse en los grandes ríos y los lagos profundos».

56 – El radicalismo

Una forma extrema de dogmatismo es la radicalización del pensamiento, o extremismo, cuando un dogma se erige en absoluto. Cuando alguien está tan convencido de su propia estructura de creencias que se vuelve agresivo con cualquiera que la ignore o se oponga a ella. «Conmigo o contra mí» es la estructura básica de este esquema, muy común entre los adeptos a los cánones políticos, morales o religiosos. Por supuesto, el diálogo y la reflexión se vuelven relativamente imposibles, incluso se

consideran una amenaza, ya que hay que aceptar tal cual el «mensaje oficial». Así, algunos temas populares controvertidos ocupan habitualmente el espacio público y provocan fuertes antagonismos, con bandos opuestos que se vilipendian mutuamente y argumentos que se esgrimen únicamente para demostrar que el otro está equivocado o para caricaturizarlo, y no para aclarar las cuestiones en juego, profundizar en la comprensión del tema y percibir los límites de cada posición. Además, las opciones radicales opuestas tienden paradójicamente a alimentar sus respectivas rigideces, un mecanismo de defensa instintivo que impide el examen crítico y simultáneo de las diversas tesis.

Por supuesto, se puede defender tal radicalidad como alternativa a la debilidad del pensamiento y al relativismo perezoso, o en oposición a una neutralidad ficticia o apática, otras formas de resistencia al pensamiento.

También podemos referirnos a nuestra crítica del diletante, ya que la radicalidad implica compromiso, condición necesaria para un pensamiento vigoroso. Así, podemos observar que las resistencias al pensamiento son polimórficas y dialécticas, ya que diversas actitudes opuestas pueden impedir igualmente la actividad de pensar.

El pensamiento radical se basa en un gusto por el compromiso y lo absoluto, un rechazo del statu quo, pero acaba encerrándose en su rigidez. No se cuestiona a sí mismo porque a menudo se basa en afectos poderosos, como los sentimientos de injusticia, sufrimiento o absurdo, que ocupan todo el espacio en la mente de quien los experimenta, sobre todo de forma emocional. El extremista está cegado, por lo que se aferra radicalmente al esquema ideológico con el que se identifica. Cuando nos escondemos bajo nuestras convicciones, se hace difícil pensar. Nos dejamos llevar por una opinión, una visión del mundo, tan fuerte y arraigada que ya no es una simple opinión o hipótesis, sino que se convierte en una doctrina, un principio, una regla. Esta convicción nos determina y se convierte en nuestro único paradigma, una perspectiva intocable, un esquema inquebrantable. El problema de tal doctrina es que no está pensada, o al menos ya no se piensa. Una vez que está ahí, ya no se reflexiona ni se cuestiona. No se problematiza, porque si perdiéramos esa convicción, tendríamos la impresión de perder nuestra propia esencia, nuestra propia identidad. La única forma de replantearse esa doctrina es

hacerla aún más extrema, más radical, a menos que nos agotemos con el tiempo y atenuemos su contenido. El sujeto se aferra a ella, se mueve por una fe inquebrantable que, más allá de simples desacuerdos, provoca conflictos, rebeliones, ataques e incluso guerras en algunos contextos más amplios. Además, una vez que se entra en este modo de pensamiento radical, es muy difícil salir de él. Ya no somos capaces de ver las cosas de otra manera, no queremos verlas de otra manera, nuestra existencia está determinada por esta ideología, que consideramos grandiosa y, sobre todo, que imponemos como objetiva. Al no percibir los límites de nuestro esquema, al no reconocer su dimensión subjetiva y arbitraria, al pensar que estamos en lo cierto y en lo verdadero, nos resistimos a cualquier forma de duda o cuestionamiento. Así, a menudo nos sentimos incomprendidos por los demás; los únicos que nos comprenden y cuyos pensamientos legitimamos son aquellos que comparten esta convicción, esta ideología. Por el contrario, acusamos a los «otros» de no pensar, de ser inertes o manipulados, de equivocarse. En un grupo ideológico de este tipo, criticar la doctrina suele estar prohibido: solo se puede estar a favor del «mensaje» o en contra de él. Si se cuestiona «el mensaje», si se problematiza, se convierte en enemigo. El individuo, el grupo y el mensaje se funden en uno. Podemos tomar el ejemplo del mártir, tan convencido de sus creencias que está dispuesto a morir por ellas: con razón o sin ella, no hay término medio. Por lo tanto, se puede identificar una fuerte resistencia al pensamiento en el contexto de un pensamiento extremista o radical, ya que una vez que se determina que algo no puede no ser, generalmente ya no hay lugar para el pensamiento, la distancia y el cuestionamiento.

57 – El formalismo

Un pasaje de *los Evangelios (Corintios)* nos advierte contra la escritura, o contra las palabras, como obstáculo para el pensamiento: «La letra mata, pero el espíritu da vida». En el *Fedro*, Platón también nos advierte contra la escritura, por su carácter fijo y autoritario, en oposición al diálogo oral, que es cambiante y vivo, más apto para el pensamiento. Por lo demás, para Sócrates, el único lugar digno de la escritura es el alma humana, porque es de origen divino. En filosofía del derecho, existe un importante

debate entre la «letra de la ley» y el «espíritu de la ley». Se refiere a las dos formas de concebir el respeto debido a la ley: practicar una lectura literal o intentar captar el sentido implícito, es decir, interpretar el texto para comprender su intención. Al tomar un artículo «al pie de la letra», se corre el riesgo de no comprender la intención de los autores de la ley y, por lo tanto, de actuar en contra de su voluntad. Por el contrario, la especulación sobre el espíritu de la ley puede entrar en conflicto con el texto tomado en su sentido literal, o dejar demasiado margen para interpretaciones azarosas. Tomemos un ejemplo sencillo: existe una ley contra la bigamia. Se puede concluir, según la intención del texto, que está prohibido tener más de una esposa. Pero una lectura formal del texto puede ir a afirmar que no está prohibido tener tres esposas, ya que no se dice nada sobre la trigamia. Así que nos encontramos de nuevo entre dos escollos, entre Caribdis y Escila. Por un lado, tenemos el formalismo, una actitud que consiste en fijarse en la forma de las cosas, en su apariencia, en su significado inmediato, que se basa principalmente en códigos establecidos y convenciones. Por otro lado, la interpretación, la acción de explicar el significado de una cosa, ya sea un texto, una obra artística, una acción o un fenómeno, haciéndole decir lo que no se dice o se da, de forma explícita e inmediata, por ejemplo, su sentido, su intención, su significado. Es cierto que las formas tienen una realidad en sí mismas, que hay que observar, analizar y evaluar, lo que puede ser un procedimiento o un método en sí mismo. Pero nos parece que, con demasiada frecuencia, esa actitud consiste en evitar realizar el trabajo del pensamiento, que consiste, entre otras cosas, en apoderarse de un contenido y trabajarlo para extraer su «esencia sustantiva», como la llamaba François Rabelais, lo que implica profundizar en un contenido desde dentro. Como vemos en el caso de la ley, el hecho de interpretar puede hacernos olvidar la realidad inmediata del contenido, pero nos parece que la interpretación está estrechamente relacionada con la libre actividad del pensamiento. Sin dejar de prestar atención a no traicionar el contenido inicial, lo que también forma parte del ejercicio del pensamiento, ya que la razón no es solo creatividad, sino también rigor.

Uno de los aspectos importantes del trabajo de interpretación es el recurso a diferentes formas de transposición de un contenido. La metáfora, que es una figura retórica en la que una palabra o frase se utiliza para indicar otra cosa, una idea, un objeto o una acción, que no menciona literalmente, sino indirectamente o por alusión, realizando un desplazamiento del significado. La analogía, que es una comparación entre una cosa y otra, generalmente con el fin de explicar o aclarar. El símbolo, cuando una cosa representa o encarna algo distinto de sí misma, por ejemplo, un objeto material que representa una entidad abstracta. En estos diferentes casos, la mente debe estar alerta para dar sentido a un contenido desplegándolo fuera de sí misma, percibiéndolo como un simple signo y no como una entidad en sí misma, con el fin de hacer rebosar ese contenido y amplificarlo, lo que supera e incluso transgrede la inmediatez de lo que se da. Tales operaciones someten al contenido dado a diversas transformaciones. Este ejercicio hace que nuestra visión del mundo sea más amplia y flexible. El trabajo sobre el contexto es otra modalidad interpretativa, que consiste en contextualizar o descontextualizar un contenido, cambiando su contexto, con el fin de examinar los cambios de sentido, la universalización o la ampliación de un sentido particular, o la concretización de la abstracción. La subjetivización o apropiación, cuando se examina el efecto de un contenido sobre un sujeto, la relación con uno mismo o con los demás. En cierto modo, esta «subjetivización» forma parte de la realidad de ese contenido, del significado personal que adquiere o de los sentimientos que genera en el observador, o incluso de su uso por parte de un sujeto o un grupo: el contenido existe entonces como fenómeno, y no como una realidad en sí misma, aislada. O también la identificación de los supuestos de ese contenido, el reconocimiento de sus condiciones de posibilidad, el descubrimiento de los paradigmas que lo sustentan, o la producción de hipótesis sobre la intención que generó su existencia, es decir, especular sobre su causa, interpretar su génesis. Las formas son movimientos que hay que captar en un proceso y poner en práctica, y no huellas fijas para toda la eternidad, vaciadas de su dinamismo interior, lo que puede provocar un respeto demasiado

escrupuloso por las formas y las formalidades. Una manifestación recurrente de este formalismo se encuentra en el recurso a la lógica, de manera rígida y exclusiva. La lógica tiene reglas bien determinadas, no crea realmente nuevas ideas, ya que se trata de prolongar y combinar diversas proposiciones a partir de postulados y según reglas establecidas, lo que puede denominarse «pensamiento analítico». Ciertamente, puede generar un «sistema» o proponer algoritmos muy útiles, procedimientos determinados y cómodos de usar. Pero prohíbe cualquier transgresión, inhibe cualquier superación, no es plástica. Por ejemplo, prohíbe el uso simultáneo de opuestos, limitando así el alcance y la profundidad de las propuestas formuladas. Mientras que la dialéctica, que trabaja las relaciones entre los contrarios, mucho más libre y lúdica, puede generar combinaciones sorprendentes e innovadoras, producir conceptos y significados sorprendentes, lo que puede denominarse «pensamiento sintético». En cierto modo, la lógica es siempre tautológica y, en este sentido, inhibe el pensamiento.

El formalismo es un estilo o método en el arte, la música, la literatura, la filosofía, la ciencia, etc., que presta más atención a las reglas, la disposición y la apariencia correctas de las cosas que al significado profundo y los sentimientos. Veamos algunos otros aspectos del formalismo que pueden plantear problemas al pensamiento.

Dado que el formalismo se preocupa por las reglas formales, puede estar dominado por la preocupación por las convenciones, como la gramática, la ortografía o la sintaxis, el cumplimiento de códigos o cánones establecidos, por ejemplo, en el plano ético o estético, descuidando en cierta medida el significado de las cosas y el interés de ese significado. El formalismo mantiene una estrecha relación con el orden de las cosas, se aferra a las estructuras, establece puntos de referencia, formula instrucciones, se aferra a la estabilidad y, por ello, es en cierta medida liberticida y poco creativo.

El formalismo establece un «mapa», una representación fija, esquemática y abstracta que olvida la realidad del «territorio». Este último, anclado en la realidad, es más cambiante, más indeterminado, más detallado. El formalismo convierte sus propias convenciones y signos en una realidad

en sí misma, con el fin de poder controlar mejor las cosas, una producción útil pero limitada y a menudo ilusoria.

El formalismo impone una autoridad, una jerarquía, que dirige, ordena, autoriza y castiga. El error es inaceptable, lo que genera una amenaza angustiante que inhibe la iniciativa individual.

El formalismo privilegia la técnica, los gestos previstos, lo que a menudo se denomina de forma abusiva «cientificidad», ya que se podría oponer fácilmente una ciencia creativa a una técnica rígida. Todo debe justificarse a priori, lo desconocido es inquietante, no se fomenta la asunción de riesgos, lo inusual o lo singular no son bienvenidos, la intuición es sospechosa. La exactitud prima, la aproximación se reprende, aunque sea más fluida, más funcional: hay que estar seguro de lo que se avanza, hay que verificarlo todo. La regla prima, los caminos deben estar señalizados de antemano, y no trazarse sobre la marcha.

En el plano existencial, el formalismo es alienante, instrumentaliza lo singular, lo priva de su poder de ser, porque tal surgimiento necesita su dosis de arbitrariedad y divergencia.

El formalismo se nutre de algoritmos, mecanismos, procedimientos, técnicas, métodos, todo un campo léxico que implica secuencias de acciones determinadas, en oposición a la libertad que necesita el espíritu. El formalismo inhibe el espíritu de iniciativa, por lo que impide la acción. Se preocupa más por los preparativos y la regulación que por la acción en sí misma, y fomenta la procrastinación por un exceso de preocupación por la perfección. Aunque algunas personas tienen la impresión de actuar al preparar la acción, se preocupan por actuar de manera ineficaz o impotente. La preocupación infinita por las formas pospone la acción específica hasta las calendas griegas.

El formalismo nos vuelve quisquillosos, se interesa por los detalles y oculta la visión ampliada. No se interesa por el estado de ánimo del sujeto, quiere definir en lugar de reflexionar. Cae fácilmente en la trampa de los

micropoderes, se siente tentado por el control y la censura. Así se puede comprender cómo este formalismo entorpece el pensamiento, lo reduce, lo reprime e incluso puede aniquilarlo.

58 – Sinceridad

La palabra es un aspecto fundamental del pensamiento, ya que su práctica nos obliga a articular libremente y aclarar nuestras ideas. Examinemos, pues, el principio de la «libertad de expresión» e identifiquemos las dos formas opuestas que puede adoptar: la «sinceridad» y la «parresía». La libertad, en su sentido más inmediato y común, consiste en dejarse llevar por lo que podríamos llamar «inclinaciones inferiores», un aspecto primario, incontrolado y banal de la mente, más bien emocional. De ello se deduce la idea de que la verdadera libertad no es un relajamiento, sino, por el contrario, la asunción de la necesidad, el hecho de asumir la realidad y trabajar con ella. Ahora bien, la sinceridad se adapta muy bien a estas «bajas inclinaciones», el sujeto simplemente coincide consigo mismo, desea sin segundas intenciones, expresa sin más reflexión sus sentimientos y necesidades. Y se puede oponer a la sinceridad la práctica de la parresía, definida como la capacidad y el deseo de decir la verdad, independientemente de o de cualquier otra consideración, lo que puede considerarse más auténtico, ya que se basa en una realidad más objetiva. Así, el parresista impone a sí mismo y a los demás las exigencias de un principio de orden superior, para decirlo, aceptarlo y cumplirlo.

Podría confundirse fácilmente el discurso «sincero» con el discurso «parresista», ya que, a primera vista, ambos brotan naturalmente del hablante, sin ningún cálculo ni restricción por su parte. Pero, como dice Platón sobre la semejanza entre el filósofo y el sofista, su parecido es como el engañoso entre el lobo y el perro. Examinemos cuáles podrían ser estas diferencias.

La sinceridad tiene un fuerte componente subjetivo, se dice lo que se siente «realmente», pero en realidad no se preocupa por la verdad, tal preocupación ni siquiera es un problema, no pasa por la mente del sujeto. Su «verdad» no exige el rigor de la reflexión y el examen de uno mismo.

En la parresía, hay una coincidencia entre la creencia y la verdad, en el sentido de que el concepto de verdad trasciende los límites del sujeto, ya que la verdad trasciende ampliamente al sujeto e incluso lo desacredita. Se puede decir que la parresía se basa en la razón, aunque su expresión a veces no parezca razonable.

La sinceridad es egocéntrica, autocentrada, solo se preocupa por sí misma, por su propia presencia y su expresión. El otro solo está presente como testigo, como receptáculo o como fuente de aprobación y consuelo.

La parresía tiene en cuenta al otro, el otro es incluso el centro de su acción. No esperando algo de él, sino como el horizonte que se busca alcanzar, el lugar lejano al que debe llegar el mensaje, sin saber muy bien qué sucederá allí. En este sentido, el parresista está descentrado, se descoincide de sí mismo, tanto por el mensaje en sí, que no le pertenece, como por la acción, ya que el otro es su horizonte inalcanzable.

La sinceridad está más bien determinada por las circunstancias, se expresa para defenderse, para justificarse, para encontrar un lugar en un contexto determinado.

La parresía está animada por un sentido interior del deber, está impulsada por una «llamada». Debe expresarse, independientemente del contexto o las circunstancias, incluso si es totalmente inapropiada, desordenada y discordante. No es provocada inmediatamente por otra persona, aunque puede anunciarse como la respuesta a una situación general. La parresía habla porque lo que quiere decir debe ser dicho, porque la verdad debe salir a la luz.

La sinceridad es débil, a menudo habla solo para defenderse, justificarse y protegerse, tiene algo que perder, por lo que no es valiente. La sinceridad teme al otro, porque espera algo específico de él. Por lo tanto, modifica su discurso en función de la reacción de los demás, abandona fácilmente su discurso inicial, su «sinceridad original», traiciona su propia «verdad». Se asusta, pero no es sincera al respecto. Se complace igualmente en sus «nuevos sentimientos» y dirá cobardemente «Siento que te lo tomes así», un discurso vacío y bastante narcisista. Carece de integridad y autenticidad.

La parresía está impulsada por el coraje, se enfrenta al peligro. Exige audacia e incluso temeridad para decir la verdad a pesar de los peligros.

Atraviesa vendavales y tormentas, mantiene el rumbo pase lo que pase, porque la persona no es tan importante como el mensaje que debe transmitir.

La sinceridad fluctúa, es inestable, en este sentido no es real ni sustancial, es inconstante. Flota, sube y baja, va y viene según las circunstancias, es tímida, aunque en ese momento cree en sus propias palabras, pero no tiene un compromiso real.

La parresía tiene constancia y sustancia, es inquebrantable y resuelta. Se basa en principios fundamentales que le confieren estabilidad y coherencia, ya que no está determinada por el contexto.

La sinceridad quiere crear vínculos, establecer relaciones humanas, que pueden ser más importantes que el mensaje en sí. Quiere ser apreciada, reconocida, amada. En este sentido, puede traicionarse fácilmente.

La parresía no se preocupa por las relaciones humanas, incluso aleja a los demás y perturba los pactos sociales. El valor y la importancia de su mensaje prevalecen sobre cualquier otra consideración.

La sinceridad tiene un valor inmediato, se basa en sí misma, por arbitraria que sea. Su legitimidad debe «sentirse», no se cuestiona ni se critica. El sujeto que la porta se da por sentado, representa para sí mismo su propio fin.

La parresía mantiene una «metapostura», se refiere a una realidad trascendente. En cierto momento, el sujeto que la porta puede incluso volverse insincero, dejando de lado sus sentimientos para que se diga la verdad. Es auténtica, es decir, íntegra a nivel de la razón, pero no es sincera porque no respeta sus propios sentimientos.

En nuestra comparación, hemos optado claramente por la parresía, que nos parece más favorable a la práctica del pensamiento. Pero debemos decir algunas palabras a favor de la sinceridad para problematizar nuestra tesis. En las relaciones humanas, como modelo permanente, la parresía puede resultar bastante agresiva y agotadora debido a su radicalidad, bastante incómoda en el día a día. El problema de la parresía es su carácter compulsivo, su inmediatez, el hecho de que seamos ciegos ante los demás, ante su sensibilidad, ante sus necesidades, que no nos preocupemos por las consecuencias que nuestras palabras y nuestros

actos tienen sobre los demás. Para el parresista, la vida en sociedad no es más que falsedad e hipocresía, una actitud poco propicia para el diálogo libre. Sin embargo, es cierto que la flexibilidad y la apertura mental son condiciones necesarias para una convivencia auténtica. Para el parresista, su creencia coincide con la verdad, una actitud que puede convertirlo en profeta. Cuando se cree poseer la verdad, se vuelve sordo a cualquier problematización, ciego a cualquier crítica: cualquier desacuerdo se vuelve imposible. En cambio, la sinceridad establece una confianza mutua y una cierta serenidad en la que puede tener lugar un diálogo razonable. La sinceridad es una actitud bastante vinculante, ya que los interlocutores se permiten expresar sus respectivas debilidades y vulnerabilidades, una dimensión importante del diálogo auténtico y racional. La sinceridad conlleva, por tanto, una dimensión abierta en la relación, mientras que la parresía es más bien cerrada y rígida, ya que niega al sujeto, su naturaleza y sus límites, y además está cargada de una asimetría de poder. La sinceridad se basa en un estatus igualitario, en el que es importante compartir en común. Uno se ofrece al otro como una persona concreta, no como un profesor o un profeta, sino como un ser humano, una relación que puede propiciar un diálogo más atractivo, que permite una multiplicidad de perspectivas.

59 – Escepticismo

Al lector le puede sorprender que mencionemos el escepticismo como un obstáculo para el pensamiento, ya que el escepticismo se considera una escuela filosófica, con algunos nombres asociados a ella, como Pirrón de Elis, un filósofo griego antiguo considerado el fundador de esta escuela. No obstante, distinguiremos entre el escepticismo filosófico y el escepticismo natural, que podemos llamar intuitivo o banal. En primer lugar, unas palabras sobre el escepticismo filosófico. Puede ser radical, como en Pirrón o Hume, o parcial, condicional, relativo, como en Kant o Montaigne. El escepticismo antiguo se conceptualizó mediante una serie de «tropos», que pueden considerarse como categorías de la duda, argumentos que la mente puede invocar contra su propia veracidad. He

aquí algunos de ellos. El «ni más ni menos», ni esto ni aquello, que implica una posición o un deseo de equilibrio del pensamiento entre varios razonamientos. El «quizás sí, quizás no», que indica la no afirmación sobre la existencia de las cosas. La «suspensión del asentimiento» o «suspensión del juicio», que expresa la ausencia de convicción o de posicionamiento en una controversia, ya que los argumentos opuestos tienen la misma fuerza. El principio de «indeterminación», que impide definir algo con precisión. El principio de «lo inaprensible», que establece que nada es realmente comprensible. El principio de «igualdad de argumentos», ya que a todo argumento se le puede oponer otro argumento. Pero debemos recordar que este enfoque no es gratuito, tiene un e finalidad eudemonista, al igual que otras escuelas de filosofía helenísticas, como el estoicismo y el epicureísmo. Se trata de alcanzar la ataraxia, la tranquilidad de espíritu, mediante un cierto desapego, una cierta ecuanimidad. Para esta escuela, los «dogmáticos», aquellos que «afirman», es decir, todos los oponentes de los escépticos, pretenden la verdad, lo que les inquieta, al no saber abstenerse de juzgar, porque siempre temen el error. Por lo tanto, el escéptico les invita a «abstenerse» o a practicar el desmontaje de ideas, en particular las propias.

Mencionemos de paso el «trilema de Agripa» (filósofo escéptico), rebautizado más tarde como «trilema de Münchhausen», que expone la imposibilidad de establecer una verdad absoluta sobre nada, ya que cualquier intento de fundamentar el conocimiento sobre una base sólida tropieza inevitablemente con uno de los tres escollos siguientes. La regresión infinita, ya que cada argumento que justifica un conocimiento debe a su vez ser justificado, y esto hasta el infinito. La circularidad lógica, que intenta justificar una tesis empleándola implícitamente en las premisas o respaldándola de forma tautológica. La ruptura trascendente, argumento de autoridad o *ex cathedra*, que apela a un principio superior a la verdad que se desea demostrar, que no puede ser criticado de ninguna manera. Puede tratarse de una verdad revelada, una creencia o un axioma científico.

El escepticismo radical no tuvo muchos seguidores entre los filósofos posteriores, pero encontramos formas parciales de escepticismo, en

particular con respecto a los dogmas religiosos, sobre todo durante el periodo de la Ilustración, en el que se produjo el cambio histórico de un pensamiento basado en la religión a un pensamiento basado en la razón. Más concretamente, Kant decretó la imposibilidad de acceder al objeto en sí mismo del conocimiento, haciéndonos dependientes de la subjetividad y la apariencia, lo que desempeñó un papel importante en la operación de desrealización del saber. En esto se inspiró en el filósofo inglés David Hume, empirista y escéptico, que sostenía, por ejemplo, que el razonamiento inductivo y la creencia en la causalidad no pueden justificarse racionalmente. Según él, estos esquemas de pensamiento son únicamente el resultado de la costumbre y el hábito mental. Por lo tanto, solo podemos o pretender tener creencias más o menos fundadas, nada puede afirmarse con certeza.

Examinemos ahora el pensamiento del «gran detractor» del escepticismo, Hegel, que intentará restablecer la legitimidad de la búsqueda de la verdad a través del descubrimiento de las reglas que rigen la realidad. En primer lugar, se puede afirmar que incluso los escépticos deben proponer ciertos principios o ideas para avanzar, aunque solo sean los argumentos de la lógica o la confianza en nuestra capacidad de razonar, incluso articulando propuestas fundamentalmente inverificables. Sin asumir ese riesgo, sin arriesgarnos a la incertidumbre, sofocamos de raíz cualquier intento de reflexión, una prudencia extrema que nos sale muy cara. Sin duda, debemos aprender a desconfiar de la desconfianza antes de declarar que algo es incognoscible, sin duda, primero debemos poder conocerlo mínimamente. Postular la frontera de lo incognoscible es ya acceder a su superación.

¿Qué nos impide postular la unidad original de lo real, en lugar de su fragmentación? ¿Qué nos impide dar por sentada la coherencia entre sujeto y objeto? A partir de ahí, lo que nos interesa es la fecundidad del principio y no su certeza. La multiplicidad de los fenómenos y las apariencias no puede, de hecho, prohibir el postulado de la unidad y la coherencia. El hecho de que las proposiciones de verdad sean necesariamente contextuales no implica en sí mismo que se contradigan y se excluyan mutuamente, mediante un simple esfuerzo de pensamiento dialéctico. El problema se plantea si optamos deliberadamente por un

esquema truncado y parcial, y no si abordamos las cosas en una realidad más completa, que tiene en cuenta la diversidad de perspectivas, que permanece abierta a la aparición de nuevas percepciones y que, por ello, intenta captar una constante en esta multiplicidad fugaz y cambiante. Por lo demás, esta posición caracteriza la obra científica, más satisfactoria para el espíritu que un decreto de imposibilidad del conocimiento. La dialéctica no prohíbe mostrar los límites de todo conocimiento particular, sino todo lo contrario, pero prohíbe la prohibición de pensar. Así, el pensamiento apuesta por la confianza, a riesgo de la carencia, el error y la traición. ¿Por qué habría que aceptar el postulado kantiano, que nos invita a partir de un sujeto en busca de la verdad personal, en lugar del postulado antiguo de un cosmos primordial, que trasciende al sujeto y al objeto? Aunque nuestra época da por sentada esta hegemonía de un sujeto egocéntrico. No se trata, pues, de oponer la duda y la certeza, que no son más que las dos caras de un mismo problema, al igual que lo verdadero y lo falso, ya que toda idea es, de hecho, incompleta, inadecuada, como diría Spinoza. El pensamiento es la síntesis de todos los tanteos, de todos los extravíos. La desconfianza no puede ser el punto de partida del pensamiento, ni su motor. El miedo al error es el primer error, escribe Hegel. Hay que sumergirse en el pensamiento con total confianza, siempre habrá tiempo para desconfiar cuando llegue el momento, si esa desconfianza tiene razón de ser. Esto es lo que defiende Descartes, al oponer la duda metódica, razonable y razonada, a la duda hiperbólica, sistemática y psicológica. La confianza inicial en la percepción sensible inmediata será incluso la condición necesaria para una duda posterior mesurada: solo se puede aplicar la duda a una certeza, un compromiso que, por lo tanto, debe ser primario y radical. La subjetividad se descubrirá entonces como incompletitud, y no como error, es decir, mantendrá de todos modos una cierta confianza en sí misma. La duda no será entonces más que un medio para acceder a la verdad, y no un estado de impotencia del pensamiento, como afirma el escepticismo, impotente y estéril. La verdad se presenta así como una exigencia de totalización, de apertura, de asunción de una diversidad infinita, y no como una complacencia instalada en alguna opinión. Lo aparente, lo superficial, lo parcial, solo constituyen un problema si se convierten en su propio fin o su propio límite, si no

constituyen un trampolín para que el pensamiento se impulse y progrese, si se cierran a cualquier surgimiento, a cualquier obstáculo, a cualquier objeción.

La disponibilidad intelectual nos invita a aceptar la inestabilidad, la fragilidad del mundo y del sujeto pensante, sin por ello abandonar la perspectiva de la coherencia y la unidad sustancial de las cosas. Aceptamos sin pestañear la inadecuación temporal de nuestro conocimiento, sin por ello abandonar nuestra alegre búsqueda de sentido, de verdad relativa en verdad relativa, conservando y superando cada una de estas perspectivas. Lo falso solo es falso si creemos que es verdadero, si no percibimos su carencia; de lo contrario, simplemente ofrece otra perspectiva, ya que, en absoluto, todo es verdadero por su mera existencia. Lo verdadero se construye, de hecho, a través de fragmentos de lo falso, y se considera verdadero por su operatividad momentánea. Mientras que lo verdadero está a la espera de ser reconocido como falso por la operación continua de la razón. Es difícil suponer que la conciencia nunca más se verá perturbada por alguna contradicción, por ejemplo, la simultaneidad de lo verdadero y lo falso, sin embargo, es esta confianza la que se nos exige.

El escepticismo, que declara la imposibilidad de saber, se basa en la presuposición de un saber compuesto de certezas absolutas, lo que se declara, con razón, imposible. La confianza en el pensamiento se restaura si ya no le exigimos tales imposibilidades. Por lo demás, el rechazo de lo falso, el temor a lo falso, engendran un dogmatismo cierto, una rigidez mental. Por desgracia, ya no nos aventuramos por caminos arriesgados. El ser se ve castrado, privado de su poder de surgimiento, rápidamente se ve frenado, reducido a la inactividad. ¿Cómo pretender la objetividad si la subjetividad no se expresa, cómo liberarla de su estrechez si no se articula de manera auténtica? La preocupación por la rigurosidad, el miedo al error, impiden toda plasticidad. Así, el sujeto escéptico se prohíbe afirmar, sin ver que en realidad es la mediación del objeto consigo mismo. Se convierte en el alfa y el omega de lo real. Ignora la relación dialéctica entre él mismo y el mundo, no se percibe a sí mismo en un horizonte de indiferenciación fundamental, en la unidad del ser, se toma a sí mismo como una evidencia cierta, en busca de certezas imposibles. El sujeto

pensante no es más que una serie infinita de vaivenes entre lo verdadero y lo falso, con valores efímeros, sin evitar sin embargo la perspectiva de un absoluto que es el único que da sentido a lo relativo, aunque en sí mismo sea de poco interés. ¿Necesitamos conocer todos los detalles del mundo? ¿En qué medida es útil o interesante conocer el número exacto de hojas de los árboles del bosque? El pensamiento encuentra su utilidad en su operatividad, como herramienta de apropiación de uno mismo y del mundo, y no como pretensión de un conocimiento total y cierto. Así, el dogma de «no se puede saber», que en realidad significa «no se puede saber todo» o «nunca se está seguro», no es una postura prometedora ni fértil. La ciencia se vuelve imposible, ya que cualquiera de sus propuestas sigue siendo siempre una aproximación, a la espera de un desarrollo posterior.

La duda vuelve así a ocupar el lugar que le corresponde, como una herramienta controlada, y no se erige como una postura radical y todopoderosa, una actitud que fácilmente se vuelve perezosa y complaciente, ya que nos ahorra todo trabajo, todo esfuerzo, todo riesgo, o actúa como una censura implacable que busca silenciar toda iniciativa de pensamiento con un pesimismo gratuito, incluso deshonesto. Aceptemos la idea de que el sujeto y su pensamiento se elaboran juntos, mediante un proceso reflexivo, de manera performativa, en lugar de dar por sentado al sujeto mismo y posponer indefinidamente el conocimiento del objeto en sí. Sin duda, el escéptico no desconfía lo suficiente de sí mismo, al tiempo que se prohíbe existir por un exceso de prudencia. Así, el pensamiento no se atreve a articularse, por lo que no puede progresar, y el sujeto se aniquila a sí mismo, el despliegue del ser se vuelve imposible. Todos los caminos conducen a la verdad, para quien quiera caminar.

Hemos tratado el escepticismo filosófico, pero la forma más común de este esquema de pensamiento es lo que llamamos escepticismo natural, intuitivo o psicológico. Porque tan pronto como pensamos o afirmamos algo, pueden surgir, casi automáticamente, todo tipo de objeciones susceptibles de sabotear lo que nos viene a la mente. Por lo tanto, la tentación de prohibir cualquier afirmación, o de borrarla tan pronto como

se ha pronunciado, es grande. Y si no practicamos nosotros mismos esta censura automática sobre nuestro propio discurso, siempre habrá alguien que se encargará alegremente de esta tarea. A partir de ese momento, curiosamente, la duda, que podría ser un motor para la reflexión, transformada en absoluto, erradica toda posibilidad de pensar libremente, aniquila todo intento de construir o elaborar una reflexión. Nos invade y nos paraliza un estado de escepticismo generalizado. Ahí nos acecha la trampa del relativismo, que nos remite a «cada uno tiene su opinión» o a «todas las ideas son iguales», lo que limita el compromiso con la articulación de un pensamiento vigoroso, ya que cualquier idea será devaluar de antemano. Cualquier trayectoria quedará invalidada por principio, bajo el pretexto del «respeto a todas las ideas». Se concluye que «la verdad no existe», o su corolario, «cada uno tiene su verdad», lo que de hecho reduce a la nada cualquier intento de reflexión. Más inmediatamente, ya no nos atrevemos a hablar, ya no nos atrevemos a escribir, ya que el autor que somos se ve privado de toda autoridad. A veces, sin embargo, algunos atribuyen valor a las autoridades establecidas y reconocidas, ese club elitista de expertos del que no forman parte. Por ello, pueden buscar la compañía de los «grandes» para admirarlos y llenar así su propio vacío. Su escepticismo se aplica sobre todo a ellos mismos, como una autonegación del sujeto pensante. Se encierran temerosamente en una comodidad desagradable, prohibiéndose producir cualquier idea. Todo riesgo se convierte en prohibido, un riesgo que, sin embargo, sería la clave de una verdadera tranquilidad de espíritu. Solo la mente que se aventura y así se realiza se nutre de manera sustancial y real. Como hemos visto, ya no se trata de lo verdadero y lo falso, esa obsesión del escéptico, sino del simple ejercicio vigorizante del pensamiento.

Ciertamente, para ser justos, también podemos dar cabida a lo que los anglosajones denominan comúnmente «healthy skepticism» (escepticismo saludable), ya que hasta ahora hemos descrito más bien un «escepticismo malsano». Es interesante observar que el concepto de «escepticismo saludable» no tiene una definición precisa. Se trata de uno de esos fenómenos que se supone que reconocemos de inmediato cuando los encontramos, una especie de evidencia. Por un lado, la aceptación acrítica e ingenua, el dogmatismo; por otro, un escepticismo radical o un

cinismo hipercrítico, y en medio, ese escepticismo saludable, como una sabiduría genuina, que sabe distinguir bien las cosas, sin excederse ni en un sentido ni en otro. En ello se puede encontrar la huella de un pragmatismo o un utilitarismo que busca ante todo una cierta funcionalidad para el pensamiento, evitando cualquier radicalidad. Este esquema del «justo medio» puede ofrecer, en efecto, una especie de solución al problema del escepticismo, que da prioridad a una especie de sentido común bien templado. Sin embargo, puede resultar un poco aburrido, al igual que puede ser una guía útil para llevar nuestra vida cotidiana.

Para concluir, repasemos la trayectoria intelectual de Hume, escéptico por excelencia, un caso interesante. Al final de su búsqueda, acaba aceptando la idea de que el escepticismo es una enfermedad del alma, incurable y devastadora, aunque natural y fatal, que se agrava con el tiempo. Llega a una profunda desesperación, a una sombría melancolía. «Empiezo a imaginarme en la condición más deplorable que se pueda concebir, envuelto en la oscuridad más negra y totalmente privado del uso de mis miembros y mis facultades». «Resuelve» el problema abandonando la razón, «incapaz de disipar sus nubes», y volviendo a lo que él llama «la naturaleza». «La naturaleza misma basta y me cura de esta melancolía y de este delirio filosófico, ya sea por el relajamiento de esta disposición de ánimo, ya sea por alguna distracción y alguna impresión viva de mis sentidos, que borra todas estas quimeras. Ceno, juego al backgammon, converso y me divierto con mis amigos». Tal y como proponemos, el escepticismo, según él, frustra el proceso de reflexión, al desvalorizar totalmente el impulso alegre del pensamiento.

60 – ¿Por qué pensar?

Esta es una lista de las razones por las que nos cuesta dedicar tiempo a ejercitar nuestro pensamiento. Cada uno reconocerá sus propios síntomas si se toma el tiempo de reflexionar y trabajar en ello. Pero, por supuesto, siempre encontraremos a alguien que objetará inocentemente que no ve

la necesidad de desarrollar tal capacidad de reflexión, dado que se trata de una tarea difícil y tediosa. Así pues, a modo de conclusión, dado que, no obstante, debemos aceptar tal reto, redactemos algunas razones por las que el desarrollo de nuestras capacidades mentales parece útil y necesario. Explicuemos por qué el desarrollo de nuestras capacidades de reflexión es crucial para muchos aspectos del desarrollo personal y social. En cierto modo, parece absurdo tener que elaborar tal apología, pero al mismo tiempo es una oportunidad para replantearse lo obvio y, por lo tanto, aclararlo.

Hay muchas razones por las que es importante desarrollar las capacidades de reflexión.

Resolución de problemas: una mayor capacidad de reflexión nos permite resolver de forma más eficaz problemas complejos, ya sea en nuestra vida personal, en nuestro trabajo o en contextos sociales más amplios.

Toma de decisiones: la mejora del pensamiento crítico conduce a una mejor toma de decisiones, ya que somos capaces de evaluar las opciones y las consecuencias de forma más profunda y de tomar decisiones basadas en un razonamiento sólido.

Creatividad: El desarrollo de las capacidades de reflexión fomenta la creatividad, que es esencial no solo en los ámbitos artísticos, sino también en la innovación científica, la vida personal y la actividad profesional.

Plasticidad: la práctica del pensamiento implica la capacidad de problematizar, de considerar los problemas y las ideas desde diferentes perspectivas, con el fin de evitar la rigidez mental y no encerrarse en esquemas fijos.

Eficacia del aprendizaje: unas capacidades de reflexión agudas nos ayudan a adquirir nueva información más rápidamente, a comprenderla mejor y a integrarla de forma más eficaz en lo que ya sabemos.

Comunicación: un pensamiento claro y lógico mejora nuestra capacidad para comunicarnos de manera eficaz, formular nuestras ideas de forma más precisa y consciente, y comprender mejor el punto de vista de los demás.

Adaptabilidad: en un mundo en constante cambio, la capacidad de pensar de forma crítica y de adaptar los pensamientos a nueva información o situaciones es un elemento clave de la resiliencia y la adaptabilidad.

Análisis de la información: Dada la gran cantidad de información disponible en la actualidad, la capacidad de analizar y evaluar críticamente esa información es esencial para distinguir lo que es creíble de lo que no lo es, lo que es útil de lo que no lo es.

Reflexión personal: Las capacidades de reflexión nos ayudan a reflexionar sobre nuestras propias creencias, valores y comportamientos, lo que nos permite desarrollarnos y mejorar. Esto nos permite reconciliarnos con nosotros mismos y comprender mejor el sentido de nuestra vida.

Compromiso cívico: Un pensamiento informado y reflexivo es esencial para una participación cívica activa y responsable. Permite a las personas comprometerse de manera más eficaz con las cuestiones sociales y contribuir al proceso democrático.

Resolución de conflictos: una reflexión eficaz ayuda a desactivar los conflictos al permitir a las personas abordar los desacuerdos de forma racional y empática, trabajando en soluciones mutuamente beneficiosas.

Tranquilidad mental: La práctica de la reflexión nos permite evaluar los problemas y las cuestiones de forma más pacífica, examinar los acontecimientos de forma más racional, lo que nos evita dramatizar y sufrir innecesariamente. Esta capacidad de relativizar las dificultades nos hace más fuertes, más estables y más serenos.

Alegría: El pensamiento es alegre, en contraposición a la inquietud. El primero es libre, deliberado y productivo, mientras que el segundo es ansioso, compulsivo y estéril, una tendencia muy presente en muchas personas. La razón favorece un estado mental vivaz, evitando que caigamos en una especie de rutina dolorosa, en patrones mentales repetitivos.

Belleza: El uso y la contemplación de la razón tienen una poderosa dimensión estética. Podemos encontrar más significado o resonancia en los acontecimientos cotidianos, podemos apreciar mejor las múltiples facetas de la realidad, y esto nos permite acceder a la trascendencia, a lo sublime.

Libertad: Nuestro poder de reflexión es nuestra principal vía de acceso a la libertad, ya que determinamos deliberadamente nuestro propio estado mental, decidiendo cómo consideramos los acontecimientos del mundo y nuestra propia existencia, en contraposición a la trampa psicológica de la impotencia y la victimización.

Descentramiento: Existe un fuerte instinto egocéntrico en la mente humana. La actividad reflexiva nos permite distanciarnos de nosotros mismos, de nuestros patrones, de nuestras creencias, contemplando múltiples perspectivas, abriéndonos al exterior, volviéndonos hacia los demás.

Conciencia: El pensamiento nos permite ser más conscientes de la realidad del mundo, de los demás y de nosotros mismos, evaluar más adecuadamente la información disponible sobre todos los temas, sin dejarnos afectar demasiado por diversos sesgos emocionales o cognitivos.

En general, el desarrollo de nuestras capacidades de reflexión nos proporciona las herramientas necesarias para navegar por las complejidades de la vida moderna, para seguir aprendiendo y creciendo, para vivir en paz y para contribuir positivamente a la sociedad. Pero debemos saber que, muy a menudo, para muchas personas, la actividad reflexiva no es una prioridad, por las diversas razones que se han mencionado anteriormente.