

La libertad de existir

Conciencia, creencias y autonomía personal

Juan Seguro

Volumen I · Primera edición · v1.0 · ES

Prólogo general de la colección

Hay libros que intentan explicar la existencia y otros que aspiran a orientar nuestra manera de vivirla. Esta colección nace del encuentro entre ambas tareas. No presenta una doctrina cerrada ni una promesa de bienestar universal: propone examinar, desde la experiencia y la reflexión crítica, qué significa vivir con criterio propio sin perder de vista a los demás.

Sus siete volúmenes comparten tres principios: autosuficiencia, libertad responsable y atención a la experiencia del aquí y ahora. La autosuficiencia no supone bastarse absolutamente a uno mismo; la libertad responsable no niega nuestros vínculos; y el presente no exige olvidar la memoria ni renunciar al futuro. Cada principio adquiere sentido precisamente al reconocer sus límites.

El itinerario parte de la conciencia, las creencias y la autonomía. Se abre después a la comprensión del otro, a la sencillez elegida y a la experiencia de estar vivos. Examina la soledad como posibilidad de independencia interior, la relación entre pensamiento y acción y, finalmente, las raíces humanas y sociales del conflicto.

La colección puede leerse como un recorrido, pero cada libro está concebido para sostener su propia pregunta. Las coincidencias entre volúmenes son deliberadas cuando permiten conectar cuestiones distintas; las reiteraciones no deberán sustituir el análisis. Su unidad no procede de repetir respuestas, sino de mantener una misma disposición a preguntar.

El lector encontrará argumentos que puede aceptar, discutir o rechazar. Esa libertad de examen no es una concesión secundaria: pertenece al propio propósito de la obra.

Prólogo del Volumen I

Antes de preguntar qué debemos creer acerca de la vida, podemos reconocer que ya estamos viviéndola. Este libro comienza en esa experiencia y examina cómo construimos las explicaciones que, a veces, terminan gobernándonos.

El recorrido parte de la percepción y del cuerpo, analiza las certezas y el dogmatismo, y desarrolla una idea de autonomía que no exige vivir sin ayuda ni convertir la existencia en una competición de autosuficiencia.

La libertad que aquí se defiende no equivale a hacer siempre lo que se desea. Exige considerar las consecuencias de nuestras acciones, respetar a los demás y conservar la capacidad de corregir nuestras convicciones.

Los capítulos proponen argumentos y ejemplos que pueden contrastarse con la experiencia del lector. No constituyen una doctrina cerrada ni pretenden ofrecer respuestas universales a situaciones diferentes.

Los siete volúmenes de la colección

1. La libertad de existir — Conciencia, creencias y autonomía personal
2. El arte de comprender — Empatía, ecuanimidad y convivencia
3. Menos es más — Autosuficiencia, sencillez y libertad
4. El regalo de estar vivo — Sentir, contemplar y disfrutar la existencia
5. Soledad, divino tesoro — Independencia interior y libertad frente al grupo
6. Fluir con la existencia — Pensamiento, acción y realización personal
7. La raíz del conflicto — Creencias, poder, recursos y responsabilidad humana

El Volumen I contiene el texto completo. Los volúmenes II–VII están proyectados; sus índices preliminares pueden cambiar.

Índice

- Capítulo 1. La existencia antes de las explicaciones
- Capítulo 2. La realidad experimentada es subjetiva
- Capítulo 3. El cuerpo como condición de nuestra experiencia
- Capítulo 4. Pensar, sentir e interpretar
- Capítulo 5. De la idea a la identificación
- Capítulo 6. La necesidad de certezas
- Capítulo 7. El apego conceptual y el dogmatismo
- Capítulo 8. Pensamiento fértil y pensamiento rumiativo
- Capítulo 9. Huérfanos de nuestra libertad existencial
- Capítulo 10. La autosuficiencia como principio vital
- Capítulo 11. La responsabilidad de elegir
- Capítulo 12. La libertad de decir no
- Capítulo 13. La integridad frente a la obediencia
- Capítulo 14. La independencia de criterio
- Capítulo 15. La ecuanimidad aplicada
- Capítulo 16. La libertad ante nuestros errores
- Capítulo 17. Sentir la existencia aquí y ahora
- Capítulo 18. Pensar para comprender y actuar
- Capítulo 19. La libertad y sus límites
- Capítulo 20. La vida como experiencia, no como doctrina
- Capítulo 21. Autosuficiencia, responsabilidad y presencia

PARTE I. La experiencia de existir

Capítulo 1. La existencia antes de las explicaciones

Antes de preguntarnos por el sentido de la vida, estamos viviendo. La experiencia no espera a disponer de una explicación acabada del universo. Percibimos, aprendemos, establecemos vínculos y actuamos antes de elaborar una filosofía. Esta prioridad existencial no exige separar radicalmente sentir y pensar: la experiencia se nos presenta desde una perspectiva corporal y situada. Significa que el contenido vivido no se agota en lo que sabemos expresar acerca de él.

La capacidad de explicar amplía extraordinariamente nuestra comprensión. Podemos investigar el origen de una sensación, contrastar hipótesis y corregir una creencia. Pero una descripción del descanso no sustituye descansar, ni una explicación del sabor equivale a saborear. La reflexión y la experiencia son complementarias; ninguna debe reclamar el monopolio de nuestra relación con la existencia.

La prioridad de la experiencia no demuestra que el pensamiento sea prescindible. La percepción inmediata puede describirse como una relación corporal con un entorno significativo, sin que esa descripción establezca por sí sola un mecanismo cognitivo preciso. En lugar de contraponer una experiencia pura a una interpretación contaminante, proponemos distinguir grados y formas de elaboración: percibir una temperatura, reconocer una situación, atribuirle valor y formular una teoría son actividades relacionadas, pero no equivalentes. Esta distinción protege la intuición original de convertirse en una afirmación psicológica insostenible.

La frase «vivir no requiere creer» tiene un alcance preciso: no exige adhesión a un sistema doctrinal acerca del sentido último de la existencia. No significa que podamos cocinar sin esperar que los alimentos sean comestibles, conducir sin anticipar movimientos ajenos o investigar sin mantener hipótesis revisables. Una filosofía crítica de las creencias no debe resultar contradictoria con la necesidad ordinaria de orientarnos mediante conocimientos y expectativas.

Vivir no requiere adoptar una doctrina sobre el sentido último del mundo. Podemos sostener convicciones religiosas, naturalistas o agnósticas, o dejar abiertas determinadas preguntas. El valor que encontramos en un encuentro, un trabajo creativo o un momento de tranquilidad no necesita esperar a que la metafísica quede resuelta. Tampoco es obligatorio encontrar satisfacción: el sufrimiento, la pérdida y la incertidumbre forman parte de nuestra condición.

La primera libertad es permitirnos reconocer la vida que acontece mientras buscamos explicaciones. No propone abandonar el conocimiento, sino evitar que la necesidad de comprenderlo todo se convierta en condición para participar en nuestra propia experiencia.

La anterioridad de la vida no es una teoría metafísica

Cuando afirmamos que vivir precede a explicar la vida, hacemos una observación sobre el orden de nuestra experiencia, no una afirmación definitiva acerca del fundamento último del universo. Una criatura comienza a responder a su entorno antes de poder expresar proposiciones filosóficas. Esta constatación no demuestra que la conciencia exista separada de los procesos físicos ni permite deducir que todos los seres vivos posean idénticas experiencias. Indica algo más modesto y suficiente para nuestro propósito: nuestra participación en el mundo no necesita aguardar a una teoría personal sobre qué es el mundo.

Esta distinción protege el argumento contra dos confusiones. La primera sería imaginar que toda experiencia es pura y carece de interpretación. Una descripción de la experiencia nunca es completamente ajena a nuestros modos de atender, distinguir y dar sentido. La segunda sería creer que, por preceder a nuestras explicaciones explícitas, la vida proporciona directamente conocimientos infalibles. Experimentar algo no garantiza comprender correctamente sus causas. Podemos sentir temor

ante un ruido y equivocarnos acerca de su origen. La experiencia merece atención; la investigación permite corregir las conclusiones que extraemos de ella.

El sentido vivido y el sentido declarado

Una persona puede afirmar que el objetivo de la vida es acumular éxitos y, sin embargo, experimentar sus momentos más valiosos en una conversación, en una tarea hecha con cuidado o en la contemplación de un paisaje. También puede suceder lo contrario: alguien puede declarar que aprecia las pequeñas cosas y descubrir que sus decisiones están gobernadas por el reconocimiento externo. No siempre coincide lo que decimos valorar con aquello a lo que dedicamos nuestro tiempo.

Esta diferencia no convierte en falsos todos los proyectos ambiciosos. Nos invita a examinarlos. El sentido de una actividad puede manifestarse en su realización y no únicamente en la explicación que ofrecemos sobre ella. Cuando nos preguntamos si vivimos conforme a nuestros valores, conviene observar nuestras decisiones efectivas, nuestros vínculos y nuestra relación con las tareas ordinarias. No para someternos a una auditoría moral permanente, sino para descubrir discrepancias que quizá podamos corregir.

La objeción del sufrimiento

Alguien que atraviesa una enfermedad dolorosa o una pérdida grave podría objetar que la invitación a disfrutar de estar vivo ignora su situación. Tendría razón si la filosofía exigiera gratitud constante. No la exige. El hecho de existir no se experimenta necesariamente como un regalo. Hay circunstancias en las que la vida es vivida como una carga y en las que procurar ayuda y protección tiene prioridad sobre cualquier reflexión acerca del disfrute.

Reconocer esta objeción obliga a formular nuestra tesis como posibilidad y no como mandato. Estar vivo abre un campo de experiencias, pero no garantiza que sean agradables ni que estén bajo nuestro control. La atención a lo cotidiano puede resultar enriquecedora cuando existen condiciones mínimas para ello; cuando faltan, la responsabilidad compartida puede consistir en contribuir a crearlas. Ninguna filosofía personal sustituye ese deber práctico.

Capítulo 2. La realidad experimentada es subjetiva

Compartimos un mundo, pero no una experiencia idéntica de ese mundo. Nuestra biografía y nuestra situación corporal ayudan a comprender por qué podemos interpretar de modo diferente un mismo acontecimiento. Dos personas pueden recordar de manera distinta una conversación sin que ello demuestre que existen dos realidades físicas incompatibles.

La subjetividad de nuestra experiencia es una tesis sobre el acceso al mundo, no una negación de la realidad independiente. Es posible contrastar testimonios, emplear instrumentos y construir conocimientos intersubjetivos. Podemos equivocarnos: la intensidad con que sentimos una interpretación no es una medida suficiente de su verdad.

No debemos confundir perspectiva situada con encierro subjetivo. Compartimos instrumentos, procedimientos y lenguaje, y podemos corregir mutuamente percepciones que resultan equivocadas. Las descripciones científicas no son meros relatos personales porque emplean procedimientos públicos de contrastación y revisión. La subjetividad de nuestro acceso tampoco autoriza a negar hechos que incomodan nuestras convicciones.

Diálogo filosófico: perspectiva y mundo compartido

La fenomenología de Maurice Merleau-Ponty permite situar este argumento en un debate histórico sobre percepción y corporeidad. Reconocer que percibimos desde una situación concreta no equivale a sostener que cada persona crea un mundo verdadero e incommunicable. Las experiencias pueden contrastarse, corregirse y enriquecerse mediante la observación, el diálogo y la investigación. Esta

comparación sirve para aclarar los límites de nuestra tesis, no para atribuir su autoría a Merleau-Ponty (Merleau-Ponty, 1945; Toadvine, 2023).

La distinción entre observación e inferencia tiene consecuencias prácticas. Si un amigo llega tarde, podemos saber que no estaba a la hora acordada, pero no necesariamente que quiso faltarnos al respeto. Esa segunda afirmación necesita información adicional. La prudencia ante estas atribuciones no impide establecer límites si el comportamiento se repite: evita confundir de manera prematura hechos, intenciones y consecuencias.

La pluralidad de perspectivas tampoco obliga al relativismo moral. Del hecho de que las personas juzguen de manera diferente no se sigue que todas las acciones sean igualmente justificables. Comprender una conducta y examinar sus consecuencias éticas son tareas diferentes.

Objeción: reconocer muchas perspectivas puede conducir a suspender indefinidamente el juicio. La respuesta es adoptar conclusiones proporcionales a la evidencia y revisarlas cuando cambien los datos. Apertura no es indecisión sistemática.

El problema de la perspectiva

Imaginemos a dos personas observando desde extremos opuestos una calle concurrida. Ambas describen una escena real, pero cada una ve elementos que permanecen ocultos a la otra. Si discuten sobre lo que existe tras una esquina, la diferencia de sus informes no prueba que haya dos realidades incompatibles. Puede significar sencillamente que ocupan lugares distintos. Cambiar de posición, buscar testimonios o comprobar los hechos permite ampliar la descripción.

La analogía es limitada, porque nuestras perspectivas no difieren únicamente por la ubicación espacial. Influyen el aprendizaje, los sentidos, la memoria, la atención y el significado personal de lo observado. Precisamente por eso conviene distinguir tres preguntas: qué ha sucedido, cómo lo ha experimentado cada persona y qué interpretación ofrece acerca de sus causas. Podemos compartir acuerdos sobre la primera y conservar diferencias legítimas respecto de la segunda. La tercera requiere argumentos y puede someterse a crítica.

Humildad sin equivalencia de todas las opiniones

Reconocer que nuestra perspectiva es parcial no nos obliga a conceder idéntica credibilidad a todas las afirmaciones. Cuando alguien sostiene que un hecho ocurrió en una fecha concreta, podemos buscar documentos. Cuando se discute la eficacia de un procedimiento, podemos consultar estudios apropiados. Cuando las personas describen el significado emocional de una experiencia, conviene escuchar sus testimonios sin fingir que disponemos de acceso directo a su vivencia interior.

La modestia epistemológica no es debilidad intelectual. Es la disposición a especificar qué sabemos, mediante qué métodos lo sabemos y qué permanece incierto. Su contrario no es la convicción, sino la pretensión de infalibilidad. Podemos defender con firmeza una conclusión bien documentada y modificarla ante pruebas mejores. También podemos abstenernos de juzgar cuando la información es insuficiente.

Perspectiva y convivencia

La subjetividad puede convertirse en un recurso ético si nos ayuda a preguntar antes de atribuir intenciones. Un silencio puede interpretarse como desprecio; una respuesta breve, como hostilidad. Pero una conversación aclaratoria puede revelar cansancio o falta de atención. No todos los malentendidos se resuelven así, y la posibilidad de otras explicaciones no obliga a tolerar faltas de respeto reiteradas. Simplemente evita que una inferencia inicial adquiera prematuramente la condición de hecho.

El reconocimiento de perspectivas diferentes tampoco garantiza armonía. Dos personas pueden comprender perfectamente sus intereses y continuar disputando por un recurso escaso. Entonces hacen

falta acuerdos, criterios de justicia o instituciones. La comprensión es una condición que puede mejorar la convivencia, no un sustituto universal de la negociación ni de la protección frente al abuso.

Capítulo 3. El cuerpo como condición de nuestra experiencia

Desde la experiencia vivida, no observamos el mundo como si fuéramos una mente separada del cuerpo. La respiración, el movimiento, el cansancio y el placer forman parte de nuestro modo de estar en él. Esta es una descripción fenomenológica, no una explicación por sí sola de los mecanismos neurológicos de la percepción.

Podemos prestar atención a nuestra disposición para actuar y a la necesidad de descansar. La expresión «fluir con el cuerpo» nombra aquí una propuesta fenomenológica propia de este libro: atender a la experiencia de vitalidad, fatiga y recuperación sin imponer continuamente la excitación mental. No designa una energía sobrenatural ni una técnica médica validada.

La interocepción, percepción de estados internos del cuerpo, puede estudiarse distinguiendo lo que una persona cree sentir, la precisión con que detecta las señales internas y el grado en que su confianza se corresponde con esa precisión. Tales dimensiones no coinciden necesariamente (Garfinkel et al., 2015), y la propia medición de la precisión presenta dificultades metodológicas (Desmedt et al., 2023). Escuchar una sensación no equivale a identificar infaliblemente su causa: debemos integrar información corporal, antecedentes y evaluación razonada.

Escuchar el cuerpo no es obedecerlo sin examen. Una sensación puede ser ambigua, y el entusiasmo puede coexistir con límites fisiológicos. Debemos integrar experiencia, información fiable, riesgos y compromisos. A veces descansar será lo más razonable; otras, mantener un esfuerzo proporcionado.

La autosuficiencia práctica incluye cuidar nuestras necesidades ordinarias, pero no obliga a realizarlo todo solos. Cocinar, limpiar o aprender una reparación pueden ampliar alternativas; solicitar asistencia o cooperar puede ser igualmente autónomo. La dignidad no depende del grado de independencia corporal.

Objeción: obedecer al cuerpo podría significar no realizar tareas desagradables. Pero el cuerpo no dicta decisiones morales completas. A veces cumplir un cuidado o una responsabilidad requiere esfuerzo; la propuesta consiste en no convertir ese esfuerzo en una hostilidad permanente hacia nuestra condición corporal.

Cuerpo vivido y cuerpo observado

Podemos estudiar nuestro organismo desde fuera mediante medidas fisiológicas y reconocerlo desde dentro mediante sensaciones. Estos dos registros no son intercambiables. Una medición puede revelar una alteración que todavía no percibimos; una sensación intensa puede no corresponder a la causa que suponemos. Ambos aportan información distinta. Nuestra filosofía concede valor al cuerpo vivido sin oponerlo al conocimiento científico del organismo.

La distinción entre cuerpo vivido y cuerpo observado se relaciona con la Fenomenología de la percepción de Merleau-Ponty (1945). El cuerpo propio no se reduce ahí a un objeto externo entre otros: interviene en nuestra apertura práctica al mundo. La propuesta de este libro adopta la distinción de modo más acotado, sin extraer de ella una teoría médica ni oponer experiencia y observación científica.

Esta distinción permite comprender por qué escuchar el cuerpo necesita discernimiento. La fatiga puede aconsejar reposo, pero también conviene considerar su persistencia, su contexto y posibles necesidades de asistencia. El entusiasmo puede motivar una tarea, pero no asegura que la actividad sea segura o conveniente. La percepción interna se incorpora a nuestra decisión; no la determina por sí sola.

El esfuerzo elegido

Fluir con el cuerpo no equivale a eliminar cualquier incomodidad. Aprender a nadar, emprender una caminata exigente o desarrollar una habilidad puede implicar esfuerzo. La diferencia filosófica se

encuentra en nuestra relación con él. Un esfuerzo elegido, proporcionado y revisable puede ampliar capacidades. Una exigencia permanente mantenida por miedo a decepcionar puede reducir nuestra libertad incluso cuando produce logros visibles.

Podemos preguntarnos qué sentido tiene una actividad, qué recursos demanda y cómo se relaciona con nuestros compromisos. En ocasiones decidiremos continuar pese al cansancio moderado. En otras será razonable reducir la intensidad, solicitar ayuda o posponer. No existe una regla única. La capacidad de ajustar el esfuerzo expresa autonomía mejor que la obligación de mantener un ritmo constante.

Capacidad corporal y dignidad

Si vinculáramos el valor de una persona a su fuerza, vitalidad o autonomía funcional, terminaríamos excluyendo a quienes necesitan más apoyo. La experiencia humana incluye diversidad de capacidades, enfermedad, envejecimiento y circunstancias cambiantes. Algunas personas pueden realizar tareas personalmente; otras necesitan asistencia cotidiana. La dignidad no aumenta ni disminuye en proporción a esa independencia.

Por ello, la autosuficiencia corporal debe entenderse como posibilidad situada. Cuando podemos conservar una habilidad, tiene sentido hacerlo si contribuye a nuestra vida. Cuando no podemos, también podemos ejercer autonomía expresando preferencias, participando en decisiones y estableciendo relaciones de cuidado respetuosas. El cuidado recibido no convierte automáticamente a nadie en menos libre: importa la manera en que se organiza y la capacidad de decisión que preserva.

Capítulo 4. Pensar, sentir e interpretar

Pensar nos permite recordar, anticipar, argumentar y crear. Despreciar el pensamiento sería incompatible con una filosofía que defiende la independencia de criterio. Lo que necesitamos examinar es su relación con la experiencia y con la acción, especialmente cuando una repetición mental ya no ayuda a comprender.

Una reflexión prolongada puede ser fértil: la investigación y la creación requieren tiempo. La rumiación no se define simplemente por la duración, sino por ciertas formas de repetición que mantienen el malestar o bloquean alternativas. En ocasiones, continuar pensando es valioso; en otras, resulta preferible actuar, cambiar de actividad o descansar.

La visualización es una operación imaginativa, no una prueba de que el mundo deba acomodarse a nuestras expectativas. Cuando imaginamos una solución, conviene pasar del escenario deseado a preguntas concretas: ¿qué recursos necesitamos?, ¿qué riesgos ignoramos?, ¿qué pequeño paso permitiría obtener información? Así, la imaginación se convierte en instrumento sin pasar a ser una creencia rígida.

También podemos escuchar música o caminar sin verbalizar continuamente cuanto sucede. Esta posibilidad no es un mandato de silencio interior. Significa permitir que la vida no quede subordinada a un comentario permanente.

La contemplación, la teoría y el silencio no se justifican solamente por lo que producen. La fórmula pensamiento-acción necesita una cláusula de libertad: hay pensamiento valioso sin acción inmediata y experiencia valiosa sin un objetivo que la explique.

Pensamiento exploratorio y pensamiento defensivo

Podemos aproximarnos a una cuestión con curiosidad genuina o utilizar el razonamiento para proteger una conclusión decidida de antemano. En el primer caso buscamos comprender qué argumentos resisten el examen. En el segundo seleccionamos razones que confirmen nuestra posición e interpretamos las objeciones como molestias. La misma capacidad intelectual puede, por tanto, ampliar o restringir nuestra comprensión.

Este contraste introduce un criterio útil para los capítulos sobre creencias. No basta con pensar mucho ni con disponer de argumentos sofisticados. Debemos observar si permitimos que la información contraria modifique nuestras conclusiones. La autonomía intelectual incluye la libertad de corregirnos, no únicamente la libertad de formular nuestras propias opiniones.

La pausa como parte de la comprensión

Una dificultad intelectual no siempre se resuelve aumentando inmediatamente el esfuerzo mental. A veces necesitamos reunir información; otras, probar una solución parcial; en ocasiones, descansar. La pausa no constituye necesariamente abandono. Puede permitirnos retomar el problema con una atención diferente y reconocer supuestos que habíamos pasado por alto.

Esto no significa que el descanso produzca automáticamente descubrimientos ni que debamos evitar el trabajo sostenido. Las actividades humanas requieren ritmos diferentes. La propuesta consiste en no confundir perseverancia con repetición indefinida. Podemos mantener vivo un problema sin convertirlo en el único contenido de nuestra experiencia.

La objeción de la contemplación

Una filosofía que recomienda pasar del pensamiento a la acción podría parecer hostil a la investigación teórica o a la contemplación. Esa objeción sería válida si midiéramos toda reflexión por su productividad inmediata. Pero comprender puede ser ya una actividad valiosa. La matemática, la filosofía y la investigación fundamental no necesitan justificar cada pregunta por una aplicación próxima. También podemos reflexionar por placer intelectual.

Lo que deseamos evitar es una relación involuntaria con el discurso mental que ocupa nuestro tiempo sin aportar aquello que buscamos. La acción, además, no significa únicamente producir objetos: hablar con alguien, cambiar un hábito o detenerse pueden ser decisiones apropiadas. Pensar, actuar y contemplar no forman una jerarquía fija. Nuestra libertad consiste en reconocer cuál de esas posibilidades responde mejor a la situación.

PARTE II. La construcción de nuestras creencias

Capítulo 5. De la idea a la identificación

Las ideas permiten ordenar lo que experimentamos. Una creencia, en sentido epistemológico, consiste en aceptar algo como verdadero y puede ser razonable y revisable. La identificación es distinta: una proposición puede llegar a formar parte de la imagen de quiénes creemos ser.

Cuando una convicción se convierte en señal indispensable de pertenencia, cuestionarla puede sentirse como amenaza personal. Pero no toda identidad colectiva es rígida ni toda convicción firme es dogmática. Podemos compartir creencias, vínculos y tradiciones, conservando libertad para preguntar y disentir.

Una identidad puede ser elegida reflexivamente y contribuir al compromiso ético. Alguien puede reconocerse en una tradición cultural y conservar apertura crítica; otro puede asumir una responsabilidad comunitaria y fortalecer su autonomía. Por tanto, la identificación no es un defecto intrínseco. El problema es el cierre del examen, sobre todo cuando disentir se convierte en una amenaza personal o social.

La transformación de una idea en dogma no constituye una ley psicológica universal. Una creencia puede vincularse débilmente a la identidad, y una pertenencia intensa puede permitir la autocrítica. Conviene examinar las razones, los hábitos y los incentivos concretos antes de atribuir cerrazón a una persona.

Podemos tener ideas sin convertirnos en ellas. La libertad intelectual consiste menos en carecer de convicciones que en conservar nuestra capacidad de revisarlas.

La prueba práctica no es si tenemos pertenencias, sino si podemos reconocer razones ajenas, revisar una convicción y mantener vínculos sin exigir unanimidad.

Creencia, identidad y prueba

Aceptar una proposición porque existen razones para considerarla verdadera no equivale a convertirla en el centro de nuestra identidad. Pensemos en una investigadora que modifica una hipótesis después de observar resultados incompatibles con ella. Su compromiso con el conocimiento puede ser firme precisamente porque no necesita preservar cada conclusión provisional. En cambio, otra persona puede interpretar una objeción ordinaria como si cuestionara su valía o el reconocimiento de su grupo. El problema no es creer, sino la dificultad para distinguir el mérito de una idea del valor de quien la sostiene.

Una identidad puede también emancipar

Sería un error suponer que toda identificación colectiva disminuye la autonomía. Hay identidades elegidas reflexivamente que permiten resistir humillaciones, organizar apoyo mutuo y reclamar derechos. La pregunta pertinente es qué relación establecemos con ellas. ¿Podemos discrepar de quienes comparten nuestro grupo? ¿Podemos reconocer un comportamiento injusto cometido por sus integrantes? ¿Seguimos siendo capaces de dialogar con quienes no pertenecen a él? Una identidad es compatible con la libertad si no reclama apropiarse de la totalidad de nuestro juicio.

El desacuerdo como examen de libertad

Imaginemos dos personas que comparten un compromiso con el cuidado del entorno, pero discrepan sobre una medida concreta. Si cada una escucha los datos, distingue fines de medios y reconoce la posibilidad de rectificar, la pertenencia a una misma causa no ha anulado su independencia. Si una interpreta toda duda como traición, la creencia se ha convertido en mecanismo de disciplina. No basta, pues, con clasificar ideas por su origen religioso, político o científico: debemos observar la forma en que se sostienen, revisan y trasladan a la convivencia.

Una libertad sin indiferencia

La revisión crítica de las creencias tampoco significa mantenerlas con desgana. Podemos comprometernos de manera profunda con una causa y asumir costes personales para defenderla. La cuestión no es rebajar todas las convicciones al mismo nivel, sino impedir que el compromiso cierre la posibilidad de conocer errores propios. Una creencia que orienta una acción justa puede fortalecer nuestra autonomía; una creencia que nos impide reconocer el daño causado en su nombre puede erosionarla.

Capítulo 6. La necesidad de certezas

La incertidumbre puede resultar incómoda. Anticipar riesgos, descubrir regularidades y confiar en conocimientos contrastados nos ayuda a vivir. Sin embargo, el deseo de seguridad puede llevarnos a preferir explicaciones definitivas antes que reconocer lo que todavía ignoramos.

Una creencia puede ofrecer consuelo sin que ese consuelo demuestre su verdad. Tampoco su utilidad emocional demuestra que sea falsa. Separar función psicológica y justificación epistemológica permite conversar con rigor sobre convicciones religiosas, filosóficas y políticas.

La fe religiosa no es un fenómeno único. Puede adoptar formas críticas, comunitarias, místicas, doctrinales o jerárquicas. El análisis debe distinguir lo que la persona cree de los mecanismos institucionales que regulan su capacidad de disentir. No corresponde inferir dogmatismo solo por la afiliación.

Podemos actuar razonablemente bajo incertidumbre: investigar hasta disponer de fundamento suficiente, tomar decisiones proporcionadas a sus consecuencias y corregirlas al obtener información nueva. No saber también puede ser una posición intelectualmente honesta.

El valor práctico de las certezas provisionales

La vida cotidiana necesita un grado de confianza. Cruzamos una calle suponiendo que determinadas señales serán respetadas; preparamos una comida confiando en conocimientos adquiridos; emprendemos un viaje gracias a previsiones que pueden fallar. No sería razonable poner en duda cada detalle en cada momento. La autonomía no exige escepticismo permanente, sino ajustar nuestra confianza a la evidencia disponible, a la reversibilidad de la decisión y a la magnitud de sus posibles consecuencias.

La certeza psicológica no es evidencia

Dos personas pueden sentir la misma seguridad subjetiva frente a afirmaciones incompatibles. Esa intensidad emocional no decide cuál es correcta. Si el asunto afecta solamente a una preferencia privada, quizá el desacuerdo tenga escasas consecuencias. Si una afirmación fundamenta una intervención sobre la salud, la educación o los derechos de otras personas, la exigencia de razones debe ser mayor. El respeto a quien cree algo no obliga a conceder la misma credibilidad a todas las afirmaciones.

Vivir con preguntas abiertas

Podemos admitir que algunas preguntas existenciales permanecen sin respuesta concluyente y aun así construir una vida significativa. La incertidumbre acerca del destino de nuestra conciencia después de morir no impide cuidar a alguien hoy. No disponer de una teoría última del sentido del universo no priva de valor a una amistad o a un proyecto. La incertidumbre es difícil cuando buscamos garantías completas; resulta más habitable cuando distinguimos las preguntas que requieren investigación de aquellas que no necesitan resolverse para realizar una acción responsable.

La función legítima del consuelo

Las narraciones compartidas pueden acompañar el duelo, sostener vínculos y ofrecer lenguaje para experiencias difíciles. Reconocer esa función no nos obliga a aceptar todas sus afirmaciones como conocimiento. Tampoco autoriza a despreciar a quienes encuentran en ellas apoyo. Podemos separar el valor humano de una práctica, su eventual verdad factual y el modo en que una institución la administra. Esta triple distinción permite una crítica rigurosa sin convertir la crítica en descalificación personal.

Capítulo 7. El apego conceptual y el dogmatismo

El dogmatismo no se identifica con la intensidad de una convicción, sino con su resistencia injustificada al examen crítico. Una conclusión bien fundada puede sostenerse con firmeza y continuar siendo revisable; una afirmación débil puede defenderse como incuestionable.

Cuando proteger una identidad pesa más que comprender un argumento, podemos tender a seleccionar pruebas favorables y a transformar el desacuerdo en enemistad. Los grupos pueden reforzar este comportamiento, aunque también pueden crear espacios de debate, apoyo y aprendizaje. La pertenencia no es, por sí misma, un defecto.

La crítica del dogmatismo no debería convertirse en una identidad de superioridad. Decir «yo no creo» puede transformarse en un gesto tan rígido como afirmar «solo mi creencia es verdadera» si impide escuchar razones. La consistencia de la obra se pone a prueba cuando enfrenta objeciones que proceden de personas religiosas, grupos políticos o tradiciones que el autor no comparte.

El desacuerdo puede revelar una contradicción real, no solamente la diversidad de perspectivas. Por eso es legítimo argumentar, pedir pruebas y denunciar daños. Respetar al interlocutor no obliga a suspender toda evaluación de sus afirmaciones o prácticas.

La crítica debe dirigirse a mecanismos de coerción, imposición y cierre intelectual, no a grupos humanos enteros. Podemos respetar a quien sostiene una creencia y cuestionar sus argumentos o conductas. Comprender las causas de una acción tampoco equivale a justificarla.

La prueba de coherencia consiste en aplicar la crítica a esta misma filosofía. Si la autosuficiencia se vuelve una identidad que prohíbe pedir ayuda, o el antidogmatismo exige adhesión absoluta, habremos recreado aquello que cuestionamos.

Hay que evitar una inferencia frecuente: si una ideología sirvió para justificar violencia, no se sigue que sea su única causa. Los conflictos suelen combinar poder, territorio, recursos, instituciones y pertenencia. El apego conceptual puede intensificarlos y aun así no explicarlos completamente.

Convicción fuerte y dogmatismo no son sinónimos

Quien sostiene con firmeza que una conducta produce daño puede hacerlo a partir de evidencia sólida y argumentos revisables. No se vuelve dogmático simplemente por mantenerse firme ante una objeción débil. La apertura crítica no obliga a suspender continuamente el juicio ni a conceder igual peso a cualquier argumento. El dogmatismo aparece cuando la protección de una conclusión reemplaza de manera sistemática la evaluación de las razones. Debemos evitar tanto la rigidez como una falsa ecuanimidad que equipare evidencia y ocurrencia.

El precio social de disentir

Cuestionar una creencia compartida puede tener costes que exceden la discusión intelectual: pérdida de amistades, oportunidades o reconocimiento. No basta con decir a una persona que piense libremente si su entorno castiga la discrepancia. La autonomía posee una dimensión relacional. Es razonable sostener que los entornos donde resulta posible preguntar, disentir y revisar ofrecen mejores condiciones para ejercer el juicio independiente; la magnitud de ese efecto en contextos concretos exigiría investigación empírica. Esta observación vale para asociaciones seculares y religiosas, instituciones académicas y organizaciones profesionales.

Cuando la crítica se vuelve espejo de lo criticado

Una filosofía contraria al dogmatismo puede endurecerse si usa etiquetas como ignorante o alienado para cualquier persona que mantenga una creencia religiosa. Entonces la crítica deja de examinar prácticas concretas y atribuye inferioridad global a un colectivo. Nuestra exigencia debe ser simétrica: cuestionar afirmaciones mediante razones, denunciar coerciones demostrables y reconocer que hay personas creyentes capaces de deliberar críticamente, igual que existen personas no religiosas que se aferran a dogmas.

Comprensión y límites

Podemos preguntar cómo una persona llegó a justificar una conducta abusiva y utilizar lo aprendido para prevenirla. Pero comprender causas no equivale a excusar el perjuicio. La defensa de derechos, la protección de víctimas y la reparación siguen siendo necesarias. Del mismo modo, reconocer la dignidad de quien sostiene una opinión no obliga a aceptar amenazas ni imposiciones. La libertad de conciencia protege la creencia; no convierte en legítima cualquier acción emprendida en su nombre.

Capítulo 8. Pensamiento fértil y pensamiento rumiativo

Podemos utilizar la reflexión para explorar hipótesis, esclarecer problemas y proyectar actividades. Su fertilidad no se mide exclusivamente por resultados inmediatos. Una investigación teórica o una contemplación filosófica pueden ser valiosas en sí mismas.

El pensamiento repetitivo puede volverse poco útil cuando gira sobre las mismas preocupaciones sin producir información o perspectiva nueva. No todo pensamiento sostenido es rumiación y no siempre podemos interrumpirla por decisión voluntaria. Conviene evitar que el ideal de pensar menos se convierta en una nueva fuente de culpa.

La investigación psicológica sobre rumiación estudia patrones de repetición vinculados a malestar y dificultades de resolución de problemas. La expresión «bla, bla, bla» sirve como metáfora personal, pero no debe emplearse como diagnóstico de quien piensa mucho. El objetivo no es estigmatizar la reflexión ni exigir control mental perfecto (Nolen-Hoeksema, Wisco y Lyubomirsky, 2008).

Una actividad creativa puede convivir con la incertidumbre. Podemos comenzar por acciones reversibles que produzcan información y aprender durante el proceso. En problemas de grandes consecuencias, en cambio, conviene aumentar la preparación antes de actuar. La filosofía pensamiento-acción no prescribe idéntica velocidad decisoria a todas las circunstancias.

Una posibilidad es preguntar qué aporta la reflexión en el momento presente: ¿esclarece una situación, permite decidir o explora una pregunta significativa? En otros casos, una acción proporcionada puede enseñarnos lo que no conseguimos anticipar. La experiencia corrige los modelos mentales.

Tampoco hacer algo es siempre mejor que no hacerlo. Descansar puede ser una elección valiosa. Permanecer atento a una persona querida o contemplar una obra también. La medida del buen vivir no puede reducirse al volumen de realizaciones.

Una reflexión larga puede ser fecunda

La investigación científica, la escritura o la resolución de un conflicto complejo pueden exigir volver muchas veces sobre la misma cuestión. La aparente repetición no es por sí sola rumiación: cada retorno puede introducir una distinción, una prueba o una perspectiva diferente. El criterio práctico no es la duración, sino la relación entre el esfuerzo reflexivo, la novedad que aporta y sus efectos sobre nuestra capacidad de comprender. Incluso un período de aparente estancamiento puede formar parte de una exploración valiosa. Esta distinción entre formas constructivas y no constructivas de pensamiento repetitivo puede situarse junto a la revisión de Watkins (2008).

La rumiación no se corrige con una orden

Decirse «deja de pensar» puede transformarse en otra preocupación. Tampoco resulta responsable presentar toda repetición mental como una simple elección. Ciertas formas de rumiación se asocian con dificultades emocionales que pueden requerir acompañamiento profesional. Nuestra propuesta filosófica no constituye una intervención clínica. Puede invitarnos a reconocer la diferencia entre elaborar un problema y recorrer reiteradamente el mismo circuito, pero debe respetar que esa diferencia no siempre puede gestionarse mediante voluntad inmediata.

Deliberar en proporción al riesgo

No todas las decisiones merecen el mismo tiempo. Para una elección fácilmente reversible puede bastar una tentativa prudente; para una decisión con consecuencias graves, la investigación y la consulta pueden ser indispensables. Pensamiento-acción significa adecuar la deliberación a la situación, no acelerar indiscriminadamente la conducta. También podemos decidir no actuar si los datos son insuficientes o si intervenir causaría daño. La pausa es una opción deliberativa y no necesariamente una renuncia.

La creación como experiencia no instrumental

Podemos escribir sin intención de publicar, cultivar plantas sin cuantificar resultados o estudiar una cuestión por curiosidad. Estas actividades no necesitan traducirse en productividad económica para resultar valiosas. Al mismo tiempo, los proyectos ambiciosos exigen disciplina y trabajo sostenido:

disfrutar del proceso no implica que cada momento sea placentero. La libertad creativa consiste en elegir compromisos, reconocer sus costes y conservar una relación proporcionada con el resultado. A veces continuar expresa autonomía; otras veces, detenerse.

PARTE III. La libertad individual

Capítulo 9. Huérfanos de nuestra libertad existencial

Al comienzo de la vida dependemos de otras personas para numerosos cuidados. Con el tiempo, y de maneras diversas según las capacidades y circunstancias, pueden ampliarse las oportunidades de participar en decisiones. Proponemos que la educación facilite esa participación de forma gradual y proporcionada, sin presuponer una trayectoria universal hacia la autonomía.

Muchos adultos podemos conservar la costumbre de buscar autorización: necesitamos aprobación antes de elegir, tememos decepcionar y delegamos asuntos que podríamos examinar. «Huérfanos de nuestra libertad existencial» nombra esta paradoja: poseer posibilidades de autonomía y vivir como si necesitaran legitimación permanente de otro.

Hablar de «huérfanos de nuestra libertad existencial» es una metáfora crítica y no un diagnóstico de la población. Describe situaciones en que delegamos nuestro juicio por hábito o por temor a la exclusión. Debe distinguirse de dependencias forzadas y de apoyos que realmente permiten elegir.

La costumbre de delegar el propio juicio puede ponerse en diálogo con la invitación de Kant a salir de la minoría de edad en su ensayo sobre la Ilustración (1784), y con el estudio de Fromm sobre el temor que puede acompañar a la libertad (1941). La metáfora del desamparo recuerda también la reflexión existencial de Sartre (1946). Aquí no proponemos una psicología universal ni una derivación de esos autores: distinguimos entre dependencia necesaria, deliberación delegada voluntariamente y subordinación evitable.

Puede ser racional aceptar el consejo de alguien con mayor competencia. La pérdida de autonomía no ocurre por aprender de otros, sino cuando la autoridad sustituye sin justificación nuestra facultad de preguntar, comprender y decidir en aquello que nos corresponde.

La pertenencia puede ofrecer afecto y cooperación, pero también inhibir el desacuerdo si la aceptación depende de obedecer. No necesitamos abandonar comunidades para pensar libremente. Podemos contribuir a ellas desde una individualidad que acepta coincidir y disentir.

Como propuesta pedagógica, defendemos que la libertad también se cultiva mediante oportunidades reales de decidir: participar en asuntos proporcionados, afrontar consecuencias con apoyo y solicitar orientación cuando sea útil. No existe independencia completa ni una única trayectoria válida para todas las personas.

La iniciativa se recupera de forma gradual, a través de decisiones proporcionadas. No toda emancipación es posible inmediatamente ni todos los costes de la discrepancia son iguales. Una filosofía responsable no puede ordenar valentía sin considerar las represalias y recursos de la persona.

La libertad formal y la libertad efectiva

Una persona puede tener reconocido el derecho de decidir y, sin embargo, disponer de alternativas tan limitadas que ese derecho resulte difícil de ejercer. La libertad de conciencia puede coexistir con una dependencia económica severa; la capacidad de disentir puede verse restringida por amenazas de exclusión. Por eso, al hablar de la recuperación de nuestra iniciativa debemos distinguir entre la renuncia voluntaria a decidir y la falta real de posibilidades. Confundir ambas situaciones sería atribuir al individuo una responsabilidad que no le corresponde por entero. La reflexión filosófica debe preguntarse por las condiciones que permiten pasar de una libertad nominal a una libertad ejercitable.

La pertenencia reflexiva no es servidumbre

Un grupo puede proporcionar no solo refugio, sino también herramientas para la emancipación. Aprendemos a argumentar con otros, adquirimos habilidades mediante cooperación y podemos encontrar apoyo para disentir de una autoridad abusiva. El problema no es identificarnos con personas o proyectos compartidos, sino dejar de revisar los términos de esa identificación. Una pertenencia compatible con la autonomía admite el desacuerdo, la salida razonable y la transformación de sus acuerdos. Lo contrario sucede cuando la discrepancia se castiga o la identidad colectiva se convierte en la única respuesta permitida a la pregunta por quiénes somos.

Una prueba cotidiana de autonomía

Podemos examinar una decisión sencilla que solemos delegar: organizar nuestro tiempo, resolver un trámite o expresar una preferencia. Primero distinguimos si necesitamos realmente orientación o si buscamos evitar el malestar de decidir. Después identificamos las consecuencias y los compromisos legítimos implicados. Finalmente elegimos, incluso si la elección consiste en pedir ayuda. El ejercicio no garantiza una decisión perfecta; puede mostrarnos que somos capaces de reconocer nuestra participación en ella. La libertad así entendida no es autosuficiencia heroica, sino responsabilidad proporcionada.

Capítulo 10. La autosuficiencia como principio vital

Denominamos autosuficiencia existencial a la disposición a desarrollar, conservar y ejercer capacidades de comprensión, decisión y acción, dentro de nuestras circunstancias, procurando evitar subordinaciones y dependencias que restrinjan injustificadamente nuestra autonomía, sin negar el valor de la cooperación ni la legitimidad de recibir ayuda. El término se utiliza aquí en este sentido estipulativo: no significa aislamiento ni la exigencia de prescindir de otras personas.

Disponer de la capacidad de preparar una comida, realizar una reparación sencilla o resolver una gestión cotidiana amplía nuestras alternativas, pero no nos obliga a ejecutar siempre esas tareas. Podemos delegarlas por interés, tiempo, accesibilidad o distribución razonable de responsabilidades. La posibilidad de elegir, y no la acumulación de trabajos personales, constituye aquí el criterio de autonomía.

La reciprocidad y la interdependencia no son excepciones a la autosuficiencia, sino parte de sus condiciones reales. Una persona con discapacidad puede ejercer decisiones significativas mediante apoyos. Una institución puede facilitar la autonomía en lugar de anularla. Por eso la dignidad nunca debe medirse por la cantidad de tareas realizadas en solitario.

Diálogo filosófico: autonomía relacional

Las discusiones contemporáneas sobre autonomía relacional cuestionan la identificación automática de autogobierno con aislamiento. Una persona puede decidir por sí misma y, al mismo tiempo, sostener relaciones de cuidado, aprendizaje, cooperación o dependencia elegida. El criterio relevante no es la ausencia de vínculos, sino las condiciones bajo las cuales se configuran las posibilidades efectivas de decidir, revisar y actuar. Esta proximidad argumental no establece influencia histórica sobre la presente propuesta (Christman, 2025).

La dependencia no se vuelve innecesaria por el solo hecho de poder imaginar otra forma de vivir. Evaluarla requiere considerar capacidades, alternativas efectivas, costes, preferencias informadas y el posible efecto de la coerción. Un apoyo consentido puede aumentar la autonomía; una dependencia impuesta por ausencia de alternativas puede disminuirla.

La autosuficiencia no es hacerlo todo

En su sentido más exigente, la autosuficiencia no puede medirse por el número de tareas que realizamos sin ayuda. Una persona puede cocinar, reparar su casa y organizar sus cuentas, y aun así permitir que una comunidad determine sin examen sus convicciones fundamentales. Otra puede requerir asistencia diaria para desplazarse y conservar una extraordinaria independencia intelectual y moral. Si llamamos autosuficiente solamente a la primera, confundimos destreza instrumental con autogobierno. La tesis que defendemos es diferente: las capacidades prácticas importan porque amplían posibilidades, pero su valor existencial reside en la libertad efectiva para utilizarlas y decidir cómo queremos vivir.

Una distinción necesaria: capacidad, dependencia y subordinación

Conviene distinguir tres planos. La capacidad es lo que una persona puede hacer, incluso cuando decide no hacerlo. La dependencia describe una relación mediante la que una necesidad o una actividad requiere la intervención de otros. La subordinación aparece cuando esa relación restringe injustificadamente la capacidad de elegir, disentir o modificar las condiciones del vínculo. Los tres planos no coinciden. Saber preparar una comida amplía nuestras opciones aunque decidamos compartir las tareas culinarias. Depender de un profesional para una intervención compleja no implica subordinación. En cambio, recibir ayuda bajo la amenaza de retirar bienes esenciales si no aceptamos una doctrina puede comprometer seriamente nuestra autonomía. La autosuficiencia procura desarrollar capacidades y disminuir subordinaciones evitables, no suprimir indiscriminadamente todas las dependencias.

¿Quién decide qué dependencia es innecesaria?

La palabra «innecesaria» expresa un juicio contextual y no debería transformarse en una orden externa. Una tarea puede ser sencilla para alguien y muy costosa para otra persona. La disponibilidad de tiempo, el dolor, los conocimientos, la discapacidad, las responsabilidades familiares y los recursos económicos alteran lo que resulta razonable. Incluso cuando alguien sabe desempeñar una actividad, puede decidir legítimamente delegarla. La pregunta decisiva no es si un observador cree que esa persona podría hacerlo sola, sino si dispone de alternativas reales, comprende sus consecuencias y participa suficientemente en la decisión. Una filosofía de la autonomía que impusiera a todos el mismo repertorio de tareas reproduciría el paternalismo que pretende cuestionar.

El experimento de la comida

Imaginemos tres situaciones. Una persona aprende a cocinar y disfruta preparando su alimento; desarrolla una capacidad y una experiencia que valora. Otra sabe cocinar, pero acuerda con su pareja distribuir las tareas de manera diferente porque ambos lo prefieren. Una tercera no puede cocinar por una limitación funcional y necesita apoyo para comer, aunque conserva el poder de decidir sus horarios y preferencias. No hay razones para ordenar estas vidas en una escala simple de mayor a menor dignidad. Lo relevante es la calidad de la decisión y de la relación de apoyo. En el primer caso, la ejecución personal es una expresión de autonomía. En el segundo, lo es una cooperación voluntaria. En el tercero, la autonomía puede expresarse precisamente al disponer de ayuda que permita ejercer preferencias propias.

Autonomía emocional sin insensibilidad

Reducir la dependencia excesiva de la aprobación ajena no equivale a dejar de necesitar afecto. Los vínculos importan, y la crítica puede dolernos incluso cuando sabemos que no está bien fundada. El objetivo no es inmunizarnos emocionalmente frente a quienes nos rodean, sino evitar que cada evaluación externa tenga la autoridad de definir nuestro valor o dirigir nuestras decisiones. Podemos escuchar a una persona que nos conoce, reconocer su preocupación y mantener nuestra elección. También podemos admitir que su juicio revela un error propio. La independencia emocional no consiste

en no sentir nada, sino en conservar la posibilidad de examinar nuestras respuestas sin convertirlas automáticamente en obediencia.

La autosuficiencia como posibilidad, no como obligación

La capacidad de hacer algo por nosotros mismos no genera por sí sola el deber de hacerlo siempre. Si aprender una habilidad ofrece alternativas, convertir su ejercicio en mandato permanente puede volver a restringirlas. Podemos preferir cocinar hoy y compartir la preparación mañana. Podemos disfrutar de la soledad sin renunciar a la compañía. Podemos desarrollar un proyecto por iniciativa propia y aceptar colaboración especializada. La autosuficiencia deja de ser liberadora cuando se vuelve una identidad que debemos demostrar ante los demás. El criterio debería ser el aumento de posibilidades razonables, no la exhibición de independencia.

La responsabilidad no resuelve la injusticia estructural

Debemos reconocer un límite político y social. Hay situaciones en las que las posibilidades individuales están condicionadas por barreras que la perseverancia personal no elimina. La pobreza, las restricciones injustas de derechos y la falta de acceso a apoyos pueden limitar la autonomía incluso de personas competentes y responsables. Sería erróneo convertir la autosuficiencia en una explicación de por qué alguien no consigue salir de esas condiciones. La iniciativa personal y las respuestas colectivas no son incompatibles. Podemos asumir lo que está dentro de nuestras posibilidades y defender al mismo tiempo instituciones y relaciones que amplíen las posibilidades de los demás.

Un criterio de revisión personal

La autosuficiencia puede evaluarse mediante preguntas, no mediante una lista universal de obligaciones. ¿Dispongo de información para comprender esta decisión? ¿Puedo expresar desacuerdo sin temor a una represalia desproporcionada? ¿Tengo alternativas viables? ¿Estoy transfiriendo a otros una tarea por elección consciente o porque he dejado de desarrollar una capacidad que deseo conservar? ¿Mi decisión afecta de forma injusta a alguien? Estas preguntas no garantizan respuestas fáciles. Su ventaja es que impiden confundir una preferencia del autor con una regla general. Cada persona puede examinar su propia situación sin necesidad de adherirse a un modelo uniforme de existencia.

La tesis en síntesis

La tesis puede resumirse así: importa ampliar la capacidad efectiva de orientar la propia existencia y revisar nuestras dependencias, sin convertir la independencia en deber ni desconocer la desigualdad de las condiciones reales. La cooperación elegida puede reforzar, en vez de disminuir, esa capacidad.

¿Por qué merece protección esa capacidad? La experiencia corporal y situada que examinamos en la primera parte es siempre vivida desde alguna perspectiva concreta. Ninguna conclusión normativa se deduce automáticamente de este hecho: hacen falta razones adicionales. Una de ellas es que, salvo cuando afecta injustificadamente a otras personas o existen obligaciones de protección, poder intervenir en las decisiones que estructuran nuestra experiencia hace posible una vida reconocible como propia. Quedar sujeto al arbitrio ajeno priva a una persona de esa participación y aumenta su vulnerabilidad a decisiones que no puede cuestionar. Esta es una razón en favor de la autonomía, no una prueba de que deba ejercerse de una sola manera. Así se enlaza la experiencia de la primera parte con la libertad responsable de las partes siguientes.

Existe, además, una razón recíproca: si consideramos valioso poder examinar las decisiones que nos afectan, necesitamos explicar por qué negaríamos a los demás una oportunidad comparable. El argumento no elimina los desacuerdos sobre justicia ni convierte todo deseo en derecho. Nos obliga a hacer públicas las razones de cualquier limitación y a distinguir cuidado, cooperación y subordinación.

Dependencia, apoyo y dominación

La palabra dependencia reúne situaciones muy distintas. Podemos depender de un tratamiento médico, de una red de suministro o del cuidado voluntario de otra persona. Ninguna de estas circunstancias implica necesariamente dominación. En cambio, una relación en la que alguien utiliza un recurso imprescindible para imponer sus preferencias sí plantea un problema de libertad. La distinción relevante es, por tanto, entre necesidades y subordinaciones, no entre realizar una tarea individualmente o con ayuda. La autosuficiencia debe procurar capacidad de decisión y acceso a alternativas, sin negar que algunas necesidades serán permanentes.

Cuando la regla se vuelve contra quien la defiende

Si una persona rechaza asistencia necesaria exclusivamente para conservar su imagen de independencia, el principio de autosuficiencia habrá perdido su función. En lugar de ampliar opciones, se habrá convertido en una exigencia identitaria. Lo mismo ocurriría si utilizáramos nuestras capacidades para juzgar a quienes viven con discapacidad, pobreza o circunstancias diferentes. El criterio de revisión es sencillo: ¿esta elección aumenta de manera razonable nuestra participación en la propia vida o solo protege la idea de que debemos poder hacerlo todo sin ayuda? La respuesta exige examinar hechos y necesidades, no repetir una consigna.

Capítulo 11. La responsabilidad de elegir

Elegir introduce consecuencias en una realidad compartida. No controlamos todos los resultados, pero podemos procurar anticipar daños previsibles y responder por nuestros compromisos. La libertad no equivale a ausencia de obligaciones ni la responsabilidad se reduce a obedecer expectativas ajenas.

Conviene distinguir compromisos elegidos, deberes derivados de nuestros actos y exigencias impuestas sin justificación. No toda petición ajena constituye una responsabilidad propia, pero tampoco podemos abandonar arbitrariamente obligaciones legítimas simplemente porque han dejado de complacernos.

Una decisión debe juzgarse atendiendo al conocimiento razonablemente disponible cuando fue tomada y no solo por su desenlace. Una acción prudente puede terminar mal por factores que nadie controlaba, y una imprudencia puede quedar impune por azar. Nuestra responsabilidad requiere distinguir intención, previsibilidad, capacidad de intervención y resultados.

En ciertas interpretaciones populares, «karma» se utiliza como si nombrara una fuerza que repartiera premios y castigos proporcionados al mérito. Las tradiciones hindúes, budistas y jainas han elaborado de formas diferentes y mucho más complejas las relaciones entre acción, intención y consecuencias. Nuestra crítica se dirige únicamente contra la simplificación retributiva: sufrir una injusticia nunca constituye por sí mismo una prueba de merecerla. Que nuestras acciones produzcan consecuencias no implica que los resultados sean justos.

Podemos corregir errores, reparar daños y aprender. La responsabilidad exige reconocer lo ocurrido, pero no convertir una equivocación en una identidad definitiva. La autocompasión tiene sentido cuando acompaña, no sustituye, la reparación.

La autorresponsabilidad tampoco elimina deberes no elegidos explícitamente, como ciertos cuidados o la obligación de reparar daños. La autonomía práctica se ejerce dentro de un marco de derechos y responsabilidades que requiere justificación propia.

La obligación legítima no desaparece por incomodidad

Elegir nuestros compromisos no significa que todas las obligaciones dependan de nuestro deseo presente. Cuidar a alguien bajo nuestra responsabilidad, respetar acuerdos y reparar daños pueden seguir siendo exigencias justificadas cuando cumplirlas resulta incómodo. La libertad responsable no es licencia para retirar arbitrariamente nuestra colaboración. Pero tampoco exige aceptar obligaciones sin

límite: debemos considerar capacidades, justicia del acuerdo y consecuencias sobre terceros. Revisar un compromiso con honestidad puede ser más responsable que mantenerlo mediante promesas imposibles.

Capítulo 12. La libertad de decir no

Podemos aceptar demandas por afecto y cooperación, o por temor a perder reconocimiento. La complacencia persistente reduce la autenticidad de los compromisos cuando dejamos de considerar nuestras propias posibilidades y deseos.

Decir no permite establecer límites, pero no elimina los deberes legítimos que hemos asumido ni los derechos de quienes dependen de nosotros. La negativa requiere discernimiento: distinguir una expectativa social arbitraria de una responsabilidad real.

Podemos expresar límites sin exigir que el otro los apruebe emocionalmente. Una negativa puede ser respetuosa y seguir generando decepción. El propósito no es controlar las reacciones ajenas, sino comunicar con claridad y asumir consecuencias proporcionadas.

Comprender la dificultad de otra persona no exige resolverla siempre por ella. Podemos ofrecer escucha, orientación o ayuda proporcionada, cuidando su iniciativa. Ante emergencias y necesidades no cubiertas, la asistencia directa puede ser indispensable.

La firmeza no requiere hostilidad. Podemos expresar una decisión con claridad, escuchar la desaprobación y conservar serenidad razonable. No necesitamos convertirnos en el «niño bueno» que busca aprobación a cualquier precio.

El desacuerdo no es agresión

Una negativa puede decepcionar sin ser injusta. Si confundimos toda tristeza ajena con un daño que debemos evitar, terminaremos cediendo incluso cuando nuestras razones sean legítimas. A la inversa, el derecho a establecer límites no justifica expresarlos mediante desprecio. Decir no con claridad implica aceptar que la otra persona tiene deseos propios y que estos no siempre coinciden con los nuestros. La convivencia responsable requiere soportar ciertas frustraciones recíprocas sin convertirlas en acusaciones morales.

El límite y el deber de cuidado

Hay situaciones en las que una persona depende de nosotros por acuerdos previos, responsabilidades de cuidado o la ausencia de alternativas inmediatas. En tales casos, decir no puede tener efectos graves. No basta con invocar la autonomía para ignorarlos. Podemos necesitar negociar un relevo, pedir apoyo o establecer una transición responsable. Los límites personales protegen nuestra vida, pero deben formularse atendiendo también a los compromisos legítimos que hemos creado. La firmeza responsable no equivale al abandono.

La aprobación no es el único criterio

Podemos recibir una crítica acertada y sentir incomodidad. También podemos recibir aprobación por una conducta que perjudica a alguien. Por tanto, ni el agrado ni el rechazo que despertamos permiten determinar por sí solos la justicia de nuestras decisiones. La ecuanimidad aplicada consiste en revisar razones, hechos y consecuencias antes de cambiar de postura. Si descubrimos un error, corregirnos expresa independencia de criterio. Si la desaprobación no aporta razones nuevas, podemos mantener serenamente nuestro límite sin buscar una victoria sobre la otra persona.

Capítulo 13. La integridad frente a la obediencia

Las instituciones permiten coordinación, pero una orden no convierte automáticamente una conducta en justa. Conservamos la responsabilidad de examinar, dentro de nuestras posibilidades, la legitimidad de aquello en que participamos.

Negarse a colaborar con el abuso puede implicar riesgos. La integridad no obliga a exponerse imprudentemente: buscar apoyo, documentar una situación, utilizar protección institucional o reducir nuestra participación pueden ser opciones responsables.

Desde una perspectiva ética, la obediencia no anula automáticamente la responsabilidad moral. Al valorar una conducta conviene considerar el conocimiento disponible, la libertad efectiva de actuación y los riesgos asumidos. No corresponde exigir heroísmo imprudente a personas bajo amenaza; a veces existen posibilidades graduales de oposición o protección.

La ayuda condicionada a una conversión o adhesión ideológica plantea problemas graves cuando quien recibe no dispone de alternativas suficientes. Pero muchas organizaciones religiosas y seculares ayudan sin esas condiciones; sería falso atribuir a todas la misma práctica. La crítica debe ser concreta.

Podemos actuar por justicia sin esperar recompensa sobrenatural ni reconocimiento. Aun así, las buenas intenciones no bastan: debemos considerar las necesidades de quien recibe, los medios elegidos y las consecuencias previsibles. La firmeza puede convivir con la ternura.

Comprender al autor de un daño no obliga a la víctima a perdonar ni reconciliarse. La protección de quien sufre, las posibilidades de reparación y el reconocimiento de responsabilidades siguen siendo centrales.

Comprensión causal y juicio ético

Explicar una conducta no equivale a justificarla. Podemos estudiar cómo una persona aprendió a obedecer órdenes perjudiciales, qué presiones sufrió y qué oportunidades tuvo para actuar de otra manera. Esta información mejora la atribución de responsabilidad, pero no elimina la obligación de proteger a quien sufrió el daño. Una ética de la comprensión debe conservar dos perspectivas simultáneas: la atención a las causas de la conducta y la atención a los derechos de quienes resultan afectados. Olvidar cualquiera de ellas empobrecería el juicio.

Ayuda respetuosa y autonomía de quien recibe

La generosidad no se define solo por la intención del que ofrece. También importa lo que necesita la persona receptora y cómo interpreta la intervención. Una ayuda urgente puede salvar una situación sin crear dependencia injusta. En otras ocasiones, una asistencia impuesta puede desplazar capacidades o exigir gratitud y obediencia. Debemos preguntar, siempre que sea posible, qué apoyo se desea y qué alternativas existen. Condicionar necesidades básicas a la adhesión religiosa o ideológica introduce una presión especialmente problemática. Compartir convicciones no exige aprovechar la vulnerabilidad ajena.

La integridad bajo condiciones de riesgo

No todos podemos oponernos a un abuso de la misma manera. La persona que depende de un empleo, un hogar o una institución puede afrontar amenazas que un observador externo no experimenta. Exigir heroísmo sin considerar esos riesgos sería una forma de moralismo. La integridad puede expresarse mediante negativas abiertas, búsqueda de aliados, documentación, denuncia por vías seguras o retirada gradual de una colaboración perjudicial. El criterio es elegir una respuesta ética proporcionada a las capacidades y riesgos reales, no representar públicamente una fortaleza idealizada.

PARTE IV. Vivir desde uno mismo

Capítulo 14. La independencia de criterio

La autonomía intelectual no exige inventar todo conocimiento individualmente. Gran parte de lo que conocemos depende también del testimonio de otras personas y de prácticas compartidas de

aprendizaje; recibir conocimiento de especialistas no obliga a renunciar al juicio crítico. El juicio propio consiste en examinar fundamentos y reconocer los límites de nuestra competencia.

La independencia no requiere discrepar sistemáticamente. Oponerse a todo consejo puede ser una forma de seguir dependiendo de aquello que se rechaza. Podemos aceptar argumentos sólidos sin rendir obediencia absoluta a quien los formula.

Cuando una decisión requiere saber experto, confiar razonablemente en él puede ser parte de un buen juicio. La libertad no exige reproducir personalmente toda investigación. Exige distinguir competencia, evidencia, incertidumbre y los límites de la autoridad.

Cambiar de opinión ante mejores razones es una capacidad, no una derrota. La coherencia más profunda consiste en conservar la disposición a corregir nuestras conclusiones. Nuestras decisiones deben responder a la mejor comprensión disponible.

Tampoco necesitamos convencer a todas las personas. Podemos argumentar, escuchar y reconocer cuándo un desacuerdo ha dejado de aportar conocimiento. La libertad propia incluye respetar la libertad ajena de no coincidir.

Una objeción a la independencia de criterio

Si todo conocimiento humano se construye mediante aprendizaje y cooperación, ¿cómo distinguir un juicio propio de la mera repetición de ideas ajenas? No podemos resolverlo preguntando quién formuló primero una idea. Lo decisivo es si conocemos sus razones, sabemos identificar sus límites y podemos explicar qué nos llevaría a cambiarla. Un estudiante puede hacer suyo un resultado científico sin reproducir personalmente todos los experimentos, porque comprende la diferencia entre confiar en un procedimiento comprobable y obedecer una afirmación por prestigio. La independencia de criterio no exige empezar desde cero: exige evaluar críticamente lo recibido.

El desacuerdo no siempre representa valentía

Alguien puede rechazar sistemáticamente las recomendaciones de sus familiares y, sin embargo, seguir organizando sus decisiones alrededor de ellos. Su conducta depende de la oposición, no de una deliberación independiente. Lo mismo sucede cuando contradecir a una mayoría se convierte en una identidad. Podemos coincidir con una autoridad en algunos asuntos y discrepar en otros. Ni el consenso prueba la verdad ni la disidencia asegura lucidez. La pregunta relevante es qué razones sostienen cada posición y cómo podríamos contrastarlas.

Criterio bajo incertidumbre

En cuestiones de salud, justicia o seguridad, nuestras decisiones pueden requerir conocimiento especializado. Pedir ayuda y ponderar evidencias no representan un fracaso de la autonomía; pueden ser su ejercicio más responsable. Conviene adaptar la exigencia de comprobación a la importancia de la decisión: no necesita la misma investigación elegir una lectura que aceptar una intervención con consecuencias duraderas. Nuestro criterio se fortalece cuando aprendemos a reconocer qué sabemos, qué ignoramos y a quién resulta razonable consultar.

La independencia también acepta corregirse

Hay decisiones pasadas que nos identifican socialmente: una profesión, una convicción, una postura defendida públicamente. Modificarlas puede despertar vergüenza o temor a decepcionar. Sin embargo, perseverar únicamente para preservar una imagen no expresa necesariamente integridad. La continuidad valiosa no reside en mantener cada conclusión, sino en la disposición a ofrecer razones y responder por los cambios. Ser libres para aprender incluye ser libres para reconocer que nos equivocamos.

Capítulo 15. La ecuanimidad aplicada

La ecuanimidad no es ausencia de emociones. Podemos sentir temor, entusiasmo, tristeza o enfado y conservar posibilidades de elección. Una emoción aporta información sobre nuestra experiencia, pero no constituye por sí sola una instrucción obligatoria.

Recibir reconocimiento puede resultar agradable; recibir crítica puede doler. La independencia emocional consiste en escuchar esas respuestas sin convertirlas automáticamente en medidas de nuestro valor personal. Podemos aprender de una observación y rechazar otra sin necesidad de defender una imagen perfecta.

La ecuanimidad es una orientación de regulación, no una prohibición de sentir. Un dolor, una pérdida o una injusticia pueden suscitar emociones intensas. No existe fracaso filosófico por experimentarlas. Podemos conservar capacidad de decidir aun cuando no logremos una serenidad perfecta.

No controlamos la aprobación ajena, aunque sí podemos procurar expresarnos con claridad y consideración. La ecuanimidad aplicada ofrece firmeza tranquila, no indiferencia.

Ser ecuanímenes tampoco implica neutralidad ante el abuso. La firmeza ética y la sensibilidad hacia quien sufre pueden coexistir con el esfuerzo por evitar hostilidad innecesaria.

La ecuanimidad dialoga con la tradición estoica, por ejemplo con la distinción de Epicteto entre lo que depende de nosotros y lo que no (Enquiridión, §1). También puede compararse, sin equipararlas, con la ecuanimidad cultivada en tradiciones budistas bajo el término *upekkhā*. Aquí no se exige indiferencia afectiva ni aceptación de una injusticia: se propone examinar la reacción posible sin perder la legitimidad de sentir, disentir y protegerse.

La ecuanimidad ante una ofensa real

No toda emoción intensa procede de una interpretación errónea. Una ofensa, una pérdida o una injusticia pueden justificar tristeza, enfado o protesta. El equilibrio no consiste en negar la gravedad del acontecimiento; consiste en preservar una capacidad suficiente para decidir cómo responder. Podemos señalar el abuso, buscar protección o reclamar reparación sin sentirnos obligados a convertir el conflicto en una enemistad permanente. La serenidad puede ayudar, pero no es requisito para que nuestra reclamación resulte legítima.

La dependencia de aprobación tiene grados

Desear reconocimiento es humano. El problema aparece cuando se convierte en una condición indispensable para actuar. Consideremos a quien acepta un trabajo adicional por miedo a decepcionar: su respuesta puede ser amable en apariencia y, sin embargo, dejarle sin tiempo de recuperación. El examen de esta conducta no consiste en prohibirse agrandar, sino en preguntar si existe una elección real, si las obligaciones son legítimas y si el coste es proporcionado. Una negativa respetuosa puede conservar el vínculo mejor que una aceptación acompañada de resentimiento.

No confundir aceptación con resignación

Podemos aceptar que una situación está ocurriendo sin considerar que deba continuar. Reconocer el cansancio no exige abandonar todos los compromisos; reconocer una injusticia no obliga a tolerarla. Esta diferencia protege la ecuanimidad frente a la pasividad. La claridad acerca de los hechos puede preceder a una acción firme: documentar, negociar, pedir apoyo o establecer límites. La acción prudente no necesita una sensación interior de calma perfecta.

El derecho a una emoción imperfecta

Cuando una filosofía promete serenidad ininterrumpida, puede generar una segunda carga: además de sufrir, creemos que estamos fallando por sufrir. La ecuanimidad aplicada debe evitar ese círculo. Podemos estar alterados y aun así ejercer una decisión razonable; podemos necesitar tiempo para

comprender nuestra reacción. La regulación emocional no es un examen de pureza personal. Es una capacidad variable, condicionada por nuestras circunstancias, que puede ejercerse de forma incompleta sin perder su valor.

Capítulo 16. La libertad ante nuestros errores

Podemos desarrollar capacidades mediante enseñanza, observación y práctica; estas vías pueden complementarse. La experiencia directa puede revelar dificultades que no habíamos previsto, pero no es necesario cometer errores peligrosos para desarrollar capacidades. La protección y la autonomía deben graduarse según la situación.

Un niño puede intentar levantarse después de una caída leve mientras un adulto permanece atento. Esto no justifica retirar ayuda cuando existe dolor o riesgo. Acompañar sin sustituir innecesariamente puede fomentar el aprendizaje.

Una experiencia de aprendizaje requiere ajustar la protección al peligro real. Permitir que alguien intente una tarea reversible puede favorecer sus habilidades; exponerlo a una lesión para que aprenda sería irresponsable. No existe una virtud inherente al error.

Autocompasión y responsabilidad necesitan desarrollarse conjuntamente. Comprender las circunstancias que influyeron en una equivocación no implica negar el daño. Podemos reconocerlo, disculparnos, reparar y modificar la conducta sin convertir la culpa en una identidad permanente. La investigación sobre autocompasión ofrece un contexto empírico pertinente (Neff, 2023); el deber de reparar se argumenta aquí por razones éticas independientes.

Equivocarnos no significa que toda nuestra persona sea un error. Podemos reconocer una conducta equivocada, identificar sus causas y modificarla. Cuando ha causado daño, debemos atender a quien resultó perjudicado, no solamente a nuestra necesidad de sentirnos mejor.

Perdonarnos no es declararnos inocentes ni exigir perdón ajeno. Puede significar abandonar el castigo interior indefinido después de asumir responsabilidad y reparar cuanto sea posible.

Aprender sin romantizar el daño

Un tropiezo leve puede ofrecer una oportunidad de aprendizaje; un daño grave no necesita justificarse por la experiencia que produce. La autonomía infantil requiere supervisión adecuada, y la formación adulta exige reconocer límites de seguridad. Podemos aprender de simulaciones, instrucciones y errores ajenos. La experiencia constructiva aparece cuando observamos, comprendemos y ajustamos nuestra acción, no por el mero hecho de equivocarnos.

Reparar antes de buscar tranquilidad

Si nuestras decisiones han perjudicado a alguien, la pregunta inicial no debe limitarse a cómo dejar de sentir culpa. Conviene reconocer el daño, escuchar a las personas afectadas cuando sea adecuado y examinar una reparación posible. Pedir perdón puede formar parte del proceso, pero no garantiza reconciliación. Nadie está obligado a restablecer la confianza. La autocompasión resulta éticamente defendible cuando no sustituye la responsabilidad, sino que nos permite afrontarla sin reducir nuestra identidad al error cometido.

Volver a empezar sin borrar el pasado

Aprender no significa fingir que nada ocurrió. Algunas decisiones dejan consecuencias duraderas; reconocerlas puede modificar nuestros límites y compromisos futuros. Aun así, continuar resulta posible. Podemos desarrollar hábitos diferentes, solicitar orientación o establecer procedimientos para reducir la repetición del daño. El progreso no necesita ser rápido ni lineal. Paso a paso se construye una experiencia que integra el pasado sin quedar paralizada por él.

Capítulo 17. Sentir la existencia aquí y ahora

Recordar y planificar son capacidades valiosas. Vivir el presente no exige eliminarlas ni vigilar constantemente si permanecemos atentos. Podemos simplemente reconocer la actividad que estamos realizando y permitir que forme parte de nuestra experiencia.

La vida cotidiana no es solo una espera hasta alcanzar objetivos futuros. Cocinar, cuidar la casa, caminar o descansar constituyen momentos reales de nuestra existencia. No todos tienen que ser placenteros, pero tampoco carecen de valor por ser ordinarios.

La atención al presente no es una técnica obligatoria de autoobservación. Para algunas personas y en determinadas circunstancias, observar intensamente sensaciones internas puede resultar desagradable. Estar presentes también puede significar comprometernos con una tarea externa o una relación.

Disfrutar actividades ordinarias es una posibilidad, no un deber. Cocinar puede ser placentero para alguien y una carga para otra persona. La libertad implica reconocer estas diferencias en lugar de prescribir el mismo estilo de vida.

«Fluir con el cuerpo» implica considerar el cansancio y la disposición para actuar, no suponer que cada sensación es infalible. La atención corporal excesiva puede resultar incómoda en algunas circunstancias; podemos dirigirnos también hacia tareas, vínculos y entornos externos.

El camino también es la vida. Podemos disfrutar de los pasos de un proyecto sin subordinar toda satisfacción a su conclusión. La gratitud y la presencia son posibilidades, no obligaciones emocionales.

El presente no es un ideal de atención perfecta

La mente recuerda y anticipa porque esas funciones nos ayudan a vivir. Si intentamos expulsarlas para estar siempre presentes, añadimos un objetivo de vigilancia que contradice la espontaneidad buscada. Una persona puede cocinar mientras recuerda una conversación y seguir experimentando el acto de cocinar. No existe una frontera moral entre estar presente y distraerse. La propuesta consiste en advertir cuándo el discurso mental monopoliza nuestra atención sin aportarnos nada y permitir otros modos de experiencia.

El valor ambiguo de las tareas ordinarias

Cocinar, limpiar o cuidar un espacio pueden producir satisfacción y favorecer habilidades de autonomía. También pueden ser actividades pesadas, repetitivas o distribuidas injustamente. Su valor filosófico no debe utilizarse para exigirles a una persona determinada. Podemos distribuir tareas, contratar ayuda o resolverlas colectivamente. Lo que importa es que la decisión sea suficientemente libre y que reconozcamos el trabajo que hace posible nuestra vida cotidiana, tanto si lo realizamos nosotros como si lo realizan otros.

Presencia y sufrimiento

Hay días en los que el presente contiene dolor, duelo o preocupación. Pedir a alguien que disfrute del instante puede convertirse en una exigencia cruel. Estar en contacto con la experiencia no implica encontrarla agradable. A veces lo responsable consiste en buscar protección, compañía, tratamiento o simplemente descanso. La posibilidad de gozar de la existencia depende también de circunstancias que no elegimos. La gratitud puede surgir espontáneamente; nunca debe exigirse como una respuesta correcta.

Se hace camino al andar, también al detenerse

Un proyecto puede llenar el futuro de expectativas. Reconocer el camino como experiencia significa que el aprendizaje, la corrección y los descansos no son únicamente obstáculos entre nosotros y el resultado final. A veces cambiar de dirección revela una comprensión más ajustada de nuestras capacidades. Incluso abandonar una meta puede ser una elección libre si se hace con discernimiento. El

camino no se reduce a avanzar sin interrupción: también incluye la posibilidad de observar y decidir de nuevo.

Capítulo 18. Pensar para comprender y actuar

La imaginación permite concebir posibilidades y anticipar proyectos. Transformar una idea en realización requiere considerar recursos, capacidades y riesgos. Algunas dificultades solo se revelarán durante la ejecución; la experiencia puede corregir nuestras previsiones.

Un objetivo ambicioso puede ser razonable si admite etapas de aprendizaje y revisión. Realismo no significa conformismo. También podemos abandonar o transformar proyectos cuando sus costes dejan de ser adecuados.

La creatividad incluye imaginación libre y realización aplicada. Una idea puede ser valiosa aunque nunca se convierta en un producto. Cuando decidimos realizarla, conviene reconocer recursos, riesgos, etapas y posibilidades de corrección.

La ambición no es incompatible con la sencillez. Podemos acometer obras difíciles por interés genuino y disfrutar los pasos que las componen. El problema aparece cuando la expectativa de resultado se convierte en condición exclusiva de nuestra satisfacción o en una obligación de rendimiento incesante.

La realización personal puede surgir de crear, investigar, reparar o comprender. No necesita medirse exclusivamente por dinero, reconocimiento o productividad. La reflexión teórica y la contemplación también tienen valor sin resultados inmediatos.

La actividad puede convertirse en otra dependencia cuando sentimos que debemos rendir siempre. Pensar para actuar no prohíbe detenerse. Podemos perseverar, modificar el ritmo, descansar y disfrutar de nuestra propia existencia sin producir.

Abandonar puede ser tan racional como perseverar. El coste de continuar, la información nueva y nuestros compromisos deben intervenir en esa decisión. No necesitamos probar determinación manteniendo proyectos que ya carecen de sentido.

La creatividad no se agota en la producción

Podemos imaginar posibilidades sin convertirlas inmediatamente en productos, ingresos o reconocimiento. Una conversación exploratoria, la lectura de una obra o una hipótesis todavía inmadura pueden tener valor por sí mismas. Nuestra defensa del pensamiento orientado a la acción no debe despreciar esos procesos. La diferencia relevante no es entre pensar y producir, sino entre explorar libremente y quedar atrapados en una repetición que ya no deseamos. También la contemplación puede ser una forma de realización.

El proyecto y sus condiciones de viabilidad

Una aspiración difícil no es necesariamente irreal. Podemos dividirla en etapas, identificar capacidades faltantes, buscar cooperación y definir indicios que justifiquen continuar o revisar. Una ambición razonable admite incertidumbre. Quien construye una obra a largo plazo necesita considerar no solo el resultado, sino los recursos, el tiempo y los costes personales. Un objetivo puede merecer grandes esfuerzos sin convertirlos en sacrificios ilimitados. La planificación debe servir al proyecto vital, no sustituirlo.

Acción suficiente, no activación permanente

A veces confundimos energía subjetiva, urgencia y disponibilidad adecuada. Una idea estimulante puede llevarnos a ignorar el cansancio. En otras ocasiones necesitamos actuar por responsabilidad incluso sin entusiasmo. Fluir con el cuerpo exige examinar estas diferencias: escuchar señales, contrastarlas con el contexto y ajustar el esfuerzo. No se trata de esperar siempre una inspiración

espontánea, sino de evitar que toda acción dependa de excitación o de autoimposición. El descanso pertenece a la misma vida que el trabajo.

La decisión de terminar

Saber concluir una actividad merece la misma atención que saber iniciarla. Podemos dedicar tiempo indefinido a perfeccionar una tarea porque tememos juzgar el resultado insuficiente. En otros casos perseveramos por la inversión ya realizada, aunque las condiciones hayan cambiado. Detenernos puede ser una decisión razonable: entregar una versión suficiente, cambiar de proyecto o descansar. Nuestra realización personal no depende de conservar abiertas todas las posibilidades. Elegir supone también aceptar límites y renunciaciones.

PARTE V. Síntesis filosófica

Capítulo 19. La libertad y sus límites

La libertad se ejerce en circunstancias concretas: las condiciones corporales, económicas, jurídicas y sociales pueden facilitar o limitar nuestras opciones, y no todas dependen de nuestras decisiones. Por ello, una filosofía que atribuyera cualquier dificultad personal a la falta de iniciativa sería éticamente injusta y conceptualmente incompleta.

La autonomía personal convive con los derechos de otras personas. Que podamos decidir hacer algo no demuestra que hacerlo esté justificado. El reconocimiento de una libertad comparable en los demás ofrece un punto de partida de reciprocidad y no dominación, aunque no resuelva todos los conflictos morales.

La libertad que defendemos no se agota en la ausencia de interferencias. Berlin (1958) distinguió sentidos de libertad que ayudan a plantear ese límite; Sen (1999) estudió la importancia de las capacidades y oportunidades reales, y Pettit (1997) articuló la libertad como no dominación. Nuestra distinción entre capacidad, dependencia y subordinación conversa con estos planteamientos sin pretender reducirse a ninguno. Con Sen comparte la idea de que importa la capacidad y no solo su ejercicio; con Pettit, la atención a la dependencia del arbitrio ajeno. Su propósito es más modesto y práctico: distinguir, en las decisiones cotidianas, las dependencias que no restan autonomía de las que se convierten en subordinación.

Diálogo filosófico: pluralidad y relativismo

La diversidad de experiencias, culturas y doctrinas no implica lógicamente que cualquier comportamiento resulte moralmente justificable. Debemos distinguir el hecho descriptivo del desacuerdo, las tesis metaéticas sobre la verdad moral y la pregunta normativa por los límites de la tolerancia. Defender la libertad de conciencia exige argumentar por qué la coacción, la manipulación o el daño injustificado pueden restringirse sin convertir la discrepancia doctrinal en una falta. Estas distinciones forman parte del debate filosófico contemporáneo, sin decidir por sí solas todas sus controversias (Gowans, 2026).

Comprender circunstancias individuales y colectivas no implica aprobar cualquier comportamiento. Los desacuerdos pueden exigir mediación, procedimientos justos y protección efectiva. La empatía ayuda a evaluar perspectivas, pero no sustituye instituciones ni garantías.

La reciprocidad no es una mera consigna

Si reclamamos libertad para elegir nuestras creencias, debemos explicar por qué no sería legítimo negar arbitrariamente esa posibilidad a otros. El argumento de reciprocidad comienza por reconocer que las demás personas poseen intereses, experiencias y vulnerabilidades propios. El hecho de que una preferencia sea nuestra no le otorga automáticamente prioridad sobre una preferencia ajena comparable.

Este razonamiento no resuelve todos los desacuerdos morales: pueden existir derechos en conflicto, diferencias de capacidad y responsabilidades asimétricas. Sin embargo, impide justificar una imposición únicamente por nuestra pertenencia o convicción. Exige razones que puedan examinarse más allá del grupo que las formula.

La comprensión no elimina la protección

Comprender las causas de un comportamiento puede ayudarnos a prevenir que se repita. Pero reconocer la historia de una persona que ocasiona daño no autoriza a abandonar a quien lo recibe. Una ética de la empatía que prestara atención exclusiva a quien agrede sería incompleta. Podemos considerar las circunstancias y exigir protección, reparación o intervención proporcionada. El perdón no puede imponerse a las víctimas como prueba de madurez. Tampoco la tolerancia obliga a aceptar coerción o violencia. Respetar a las personas y evaluar críticamente sus actos son exigencias compatibles.

Neutralidad confesional y crítica precisa

La libertad de conciencia protege tanto la posibilidad de creer como la de no creer. Una filosofía secular no tiene que convertirse en hostilidad general hacia las religiones. Las tradiciones y comunidades religiosas han desempeñado funciones diversas; para evaluar una práctica de control o una ayuda condicionada debemos identificar conductas concretas, contexto, alternativas y consecuencias. Una ayuda de emergencia ofrecida sin condiciones es diferente de una prestación esencial ligada a la aceptación de una doctrina. La crítica gana rigor al describir esa diferencia y pierde valor si transforma a todos los creyentes en una categoría moral homogénea.

El límite de la propia filosofía

La crítica del dogmatismo debe aplicarse a esta misma obra. Si la autosuficiencia se presenta como obligación universal, si el descanso se convierte en una técnica que debemos ejecutar perfectamente o si se exige al lector compartir la interpretación de esta propuesta, el libro contradice su propósito. Una filosofía abierta no carece de principios: ofrece argumentos para ellos y reconoce que pueden revisarse. El lector conserva la libertad de discutir nuestras conclusiones. La obra aspira a ayudarlo a pensar, no a obtener su adhesión.

La objeción del consentimiento insuficiente

No toda aceptación formal expresa autonomía. Una persona puede aceptar condiciones porque carece de alternativas materiales viables. Por ejemplo, quien depende de una ayuda indispensable puede sentir que debe aceptar exigencias ideológicas para conservarla. La mera posibilidad de rechazar la oferta no resuelve si su elección es suficientemente libre. Conviene examinar la vulnerabilidad, la información disponible, la magnitud de la necesidad y los costes de negarse. Esta precisión modifica nuestra crítica al paternalismo: no debemos sustituir arbitrariamente la voluntad ajena, pero tampoco fingir que toda transacción aparentemente voluntaria está libre de presiones. Una asistencia responsable procura no aprovechar una situación de dependencia para conseguir adhesión.

La justicia no se reduce a la buena intención

La reciprocidad proporciona una razón inicial para limitar nuestra conducta, pero necesita traducirse en procedimientos y garantías. Dos personas pueden actuar con intenciones sinceras y sostener interpretaciones incompatibles sobre la distribución de un recurso. No bastará con recomendar empatía: hará falta acordar reglas, examinar necesidades y permitir que quienes soportan las consecuencias participen en las decisiones. La justicia exige preguntarnos no solo qué deseamos ofrecer o recibir, sino cómo se reparten beneficios, cargas y oportunidades. Una filosofía existencial centrada en el individuo no puede resolver por sí sola estas cuestiones institucionales; reconocer ese límite evita presentar la autosuficiencia como una respuesta universal.

La libertad como oportunidad efectiva

Tener derecho a una actividad no equivale a disponer de los medios para realizarla. Podemos afirmar que alguien es libre de aprender, trabajar o desplazarse y descubrir que las barreras físicas, económicas o sociales reducen severamente sus opciones reales. Esto no convierte toda limitación en una injusticia, pero obliga a diferenciar restricciones naturales, circunstancias históricas y decisiones colectivas modificables. El ideal de autonomía que defendemos es compatible con la eliminación de obstáculos injustificados y con el apoyo duradero a quienes lo necesitan. El valor de una persona no depende de cuánto puede hacer sin asistencia.

Capítulo 20. La vida como experiencia, no como doctrina

Una filosofía que cuestiona las ideas rígidas corre el riesgo de convertirse en otra doctrina. Si exigimos al lector ser autosuficiente, permanecer sereno, disfrutar del presente o crear sin descanso, reproducimos la subordinación que pretendíamos evitar.

Defendemos, como principio normativo, la libertad de conciencia tanto para las creencias religiosas como para la ausencia de ellas. Su protección jurídica concreta depende del ordenamiento aplicable y de su cumplimiento efectivo. La crítica debe dirigirse a argumentos y prácticas de coerción o imposición, sin atribuir dogmatismo a comunidades enteras. Comprender no implica aprobar ni renunciar a proteger a quienes sufren abusos.

El cuerpo no es un oráculo y la presencia no una vigilancia. Podemos examinar todos los principios de este libro, incluida la autosuficiencia, sin considerarlos mandamientos. Su valor reside en las preguntas que iluminan y en las posibilidades razonables que abren.

El desacuerdo entre personas razonables

Dos personas pueden examinar honestamente sus convicciones, conocer argumentos relevantes y continuar discrepando. La libertad de conciencia exige admitir esta posibilidad sin concluir que ambas afirmaciones son necesariamente verdaderas. Podemos someter a prueba datos, cuestionar inferencias y reconocer incertidumbres, pero no siempre obtendremos un acuerdo. Por ello, esta filosofía no debe confundir respeto personal con suspensión de toda crítica. Respetamos la capacidad de cada sujeto para formar su criterio mientras conservamos la posibilidad de explicar por qué juzgamos equivocada una afirmación o injustificada una práctica. Una convivencia madura necesita ambas capacidades.

El ejemplo que impide convertir la presencia en mandato

Imaginemos a una persona que cuida diariamente de alguien dependiente y dispone de muy poco tiempo libre. Pedirle que disfrute de cada instante o que cocine personalmente por autosuficiencia puede ignorar la carga concreta que soporta. Quizá su decisión más libre sea delegar una tarea, solicitar relevo o dedicar el tiempo disponible al descanso. Una máxima filosófica solo resulta útil si puede aplicarse con discernimiento. Cuando genera culpa por no alcanzar un ideal abstracto, ha dejado de orientar la libertad y ha comenzado a restringirla.

Criterios para revisar esta obra

El carácter abierto de nuestra propuesta no puede descansar únicamente en una declaración de modestia. Debemos señalar qué nos obligaría a corregirla. Una contradicción argumental, una consecuencia sistemáticamente perjudicial, una generalización injustificada sobre grupos humanos o evidencia empírica contraria a una afirmación factual son razones para revisar un pasaje. Las preferencias vitales del autor, por su parte, deben reconocerse como preferencias y no elevarse sin argumentación a normas universales. El lector puede disentir de nuestra forma de encontrar satisfacción y conservar plenamente su autonomía. Esta disposición a corregir es parte constitutiva de la tesis, no una concesión al final del libro.

Capítulo 21. Autosuficiencia, responsabilidad y presencia

El volumen comenzó distinguiendo la vida de las explicaciones que elaboramos sobre ella. La experiencia está mediada por nuestra corporalidad y nuestro conocimiento es revisable. Las creencias pueden orientarnos, pero la identificación rígida puede estrechar nuestra libertad.

La autosuficiencia nos invita a desarrollar capacidades disponibles sin negar la interdependencia. La responsabilidad nos exige atender a nuestras decisiones y a las libertades ajenas. La presencia recuerda que vivir no es únicamente preparar un futuro: también es el camino cotidiano.

Autosuficiencia, responsabilidad y aquí y ahora son orientaciones, no mandamientos. Su relación es dinámica: las capacidades amplían posibilidades, la responsabilidad considera consecuencias y la presencia evita transformar la vida entera en espera de un futuro ideal.

Podemos pensar para comprender, actuar para realizar, revisar errores y descansar sin exigirnos perfección. Podemos necesitar a otros y continuar siendo protagonistas de nuestra existencia. Podemos elegir la soledad y construir vínculos sin contradicción.

Tres principios y un límite común

Autosuficiencia, libertad responsable y presencia se sostienen mutuamente, pero ninguno puede resolver todas las dimensiones de la existencia. La autosuficiencia amplía nuestras capacidades, aunque no elimina la necesidad de cooperación; la responsabilidad orienta nuestras decisiones, aunque no permite prever todas las consecuencias; la presencia nos devuelve a la experiencia, aunque no sustituye el conocimiento del pasado ni la planificación del futuro. Su límite común es la pretensión de convertirse en recetas. Los principios funcionan como preguntas prácticas, no como respuestas automáticas: ¿qué puedo elegir realmente?, ¿a quién afecta esta decisión?, ¿qué estoy viviendo mientras la tomo?

Una escena de libertad ordinaria

Una persona termina una jornada de trabajo fatigada. Había planeado avanzar en un proyecto personal, pero comprueba que necesita descansar. Puede reconocer la importancia del compromiso, valorar si existe una obligación inmediata con terceros y decidir posponer la actividad sin castigarse. Al día siguiente, con mejor disposición, retoma el proyecto, encuentra una dificultad y pide ayuda especializada. Ninguno de estos actos contradice su autonomía: decidir, descansar, continuar y cooperar son formas posibles de ejercerla. La libertad no reside en cumplir siempre el plan inicial, sino en participar responsablemente en su revisión.

El libro no sustituye la vida

No necesitamos recordar estas páginas mientras realizamos cada actividad. La reflexión ha cumplido una función cuando nos ayuda a reconocer una dependencia, comprender un conflicto o decidir con mayor criterio. Después podemos dejarla atrás. La cocina vuelve a ser una cocina; un paseo, un paseo; el silencio, silencio. También podemos regresar a las ideas cuando aparezca una dificultad nueva. Una filosofía abierta acompaña a la vida sin pretender administrarla. Si invita al lector a pensar por sí mismo, debe aceptar que cada uno continúe su camino de manera diferente.

El libro no reclama adhesión. Su valor dependerá de que ayude a examinar argumentos, reconocer dependencias injustificadas y ejercer una libertad compatible con la ajena. Como escribió Antonio Machado en «Proverbios y cantares», se hace camino al andar.

Referencias y lecturas de contextualización

- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., y Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. Perspectives on Psychological Science, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>

- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Desmedt, O., Luminet, O., Walentynowicz, M., y Corneille, O. (2023). The new measures of interoceptive accuracy: A systematic review and assessment. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 153, 105388. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105388>
- Garfinkel, S. N., Seth, A. K., Barrett, A. B., Suzuki, K., y Critchley, H. D. (2015). Knowing your own heart: Distinguishing interoceptive accuracy from interoceptive awareness. *Biological Psychology*, 104, 65–74. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2014.11.004>
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>

Fuentes filosóficas de contextualización

Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Gallimard.

Toadvine, T. (2023). Maurice Merleau-Ponty. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. <https://plato.stanford.edu/entries/merleau-ponty/>

Christman, J. (2025). Autonomy in Moral and Political Philosophy. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. <https://plato.stanford.edu/entries/autonomy-moral/>

Gowans, C. (2026). Moral Relativism. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. <https://plato.stanford.edu/entries/moral-relativism/>

Kant, I. (1784). Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung? *Berlinische Monatsschrift*.

Fromm, E. (1941). *Escape from Freedom*. Farrar & Rinehart.

Sartre, J.-P. (1946). *L'existentialisme est un humanisme*. Nagel.

Berlin, I. (1958). *Two Concepts of Liberty*. Oxford: Clarendon Press.

Sen, A. (1999). *Development as Freedom*. Oxford University Press.

Pettit, P. (1997). *Republicanism: A Theory of Freedom and Government*. Oxford University Press.

Epicteto. *Enquiridión [Manual]*, §1 (referencia canónica al texto antiguo; sin cita de una traducción particular).

Machado, A. (1917). «Proverbios y cantares», XXIX, en *Campos de Castilla* (edición ampliada).