

LA LIBERTAD DE EXISTIR

Volumen IV

El regalo de estar vivo

Sentir, contemplar y disfrutar la existencia

Juan Segurola

Primera edición · v1.0 · ES

© 2026 Juan Segurola

Todos los derechos reservados

Índice

Prólogo	3
1. El hecho extraordinario de estar vivos	3
2. El cuerpo que siente	4
3. Percibir el mundo cotidiano	5
4. La alegría sin obligación	7
5. Naturaleza y contemplación	8
6. El placer de las pequeñas experiencias	9
7. Dolor, pérdida y cuidado	10
8. Habitar el presente sin vigilarlo	11
Epílogo · Apreciar sin exigir	12
Referencias	12

Prólogo

Este volumen examina la experiencia vivida de existir en lugar de buscar una fórmula única de felicidad. Parte del hecho frágil de estar vivos y recorre el cuerpo, la percepción, la alegría, la naturaleza, los placeres ordinarios, el sufrimiento y la presencia. Las ocho indagaciones comparten una convicción: el aprecio por la vida no puede imponerse y la libertad responsable debe ser compatible con la vulnerabilidad, las diferencias sociales y la necesidad de cuidados. El libro propone argumentos y distinciones prácticas, no intervenciones clínicas ni promesas de bienestar.

1. El hecho extraordinario de estar vivos

Estar vivos es ordinario porque constituye la condición de todos los días ordinarios; es extraordinario porque ninguno de nuestros planes, teorías o bienes tendría importancia sin ello. Advertirlo no exige considerar la existencia un milagro ni afirmar que la vida posee un propósito asignado. Exige distinguir el hecho de vivir de las explicaciones con las que intentamos apropiárnoslo. Ese reconocimiento puede interrumpir la costumbre sin convertirla en enemiga: preparar el desayuno, responder un mensaje o encontrarse con un amigo son ya maneras de habitar una vida finita.

La conciencia de la mortalidad puede agudizar la atención, pero también provocar angustia. Sería imprudente prescribir gratitud a quien atraviesa un duelo, una enfermedad o el agotamiento. Una valoración defendible de la vida debe incluir la posibilidad de no sentirse agradecido. El valor de existir no es una actuación ni puede medirse por el entusiasmo visible. Una persona puede afirmar el valor de continuar viviendo mientras experimenta tristeza, incertidumbre o embotamiento afectivo.

Existe una diferencia importante entre el asombro y la certeza. El asombro deja espacio a preguntas que no pueden resolverse de inmediato; la certeza a veces clausura ese espacio. La afirmación de que la existencia merece atención es una invitación ética, no la demostración de un diseño cósmico. Por eso es compatible con interpretaciones religiosas, laicas, científicas o indecisas, siempre que ninguna se imponga como condición de pertenencia.

Un ejercicio práctico no consiste en buscar una experiencia espectacular, sino en observar una transición corriente: la luz cambiando sobre una pared, el comienzo de una conversación, el final de una tarea. Después cabe preguntar qué revela ese instante sobre la dependencia y la posibilidad. La respuesta puede ser pequeña. Esa pequeñez no es un fracaso; se trata de evitar que el sentido de una vida se confunda con la intensidad de sus episodios excepcionales.

La metáfora del regalo plantea un problema moral: los regalos suelen proceder de alguien y pueden generar una deuda. No es necesario entender así la existencia. Una persona que no eligió nacer puede reconocer el valor de una relación, una tarea o una sensación concreta sin aceptar la obligación de celebrar la vida en general. La gratitud, cuando aparece, puede dirigirse a actos precisos de cuidado,

en lugar de imponerse como respuesta a la existencia misma. Esta distinción impide convertir la imagen del regalo en una acusación contra quienes sufren.

Surge también una objeción acerca del sentido. Si el mero hecho de existir bastara para vivir bien, la explotación, el abandono o el miedo carecerían de importancia filosófica. Evidentemente no es así. La tesis es más limitada: merece la pena disponer de oportunidades para encontrarse con la experiencia, pero esas oportunidades dependen en parte de condiciones sociales que pueden mejorarse o deteriorarse. El asombro no sustituye la vivienda, el cuidado, el tiempo o la justicia; tampoco una sociedad justa debe imponerlo como resultado emocional.

Dos vecinos reciben el mismo diagnóstico. Uno reconsidera cómo pasar la tarde; el otro queda dominado por la preocupación. Ninguna reacción demuestra por sí sola mayor comprensión de la existencia. Lo relevante es que ambos puedan decidir, recibir apoyo y expresar honestamente lo que viven. La gratitud debe seguir siendo una posibilidad ofrecida, nunca una exigencia exterior.

Describir la vida como un regalo es delicado desde el punto de vista ético cuando las condiciones de partida son radicalmente distintas. Quien nace en un entorno seguro, quien vive con una enfermedad crónica y quien está amenazado por la violencia no reciben un abanico intercambiable de posibilidades. El asombro ante la existencia nunca debería convertirse en un juicio contra quienes no pueden sentirlo. Su forma responsable vincula el aprecio con la obligación de reducir sufrimientos evitables. Se puede afirmar la vida y rechazar, al mismo tiempo, la injusticia de las condiciones en que se vive.

La expresión «regalo de estar vivo» es una metáfora filosófica, no una afirmación sobre un donante ni una deuda. Se distingue de las doctrinas que convierten la existencia en una obligación de sentir gratitud. Los debates de Michael Sandel sobre el carácter recibido de la vida plantean preguntas próximas sin resolver el argumento específico de este libro. [1]

2. El cuerpo que siente

No encontramos el mundo como observadores separados de él. El hambre, el calor, el cansancio, el movimiento y la vulnerabilidad física configuran lo que parece posible y urgente. El cuerpo no es solo un instrumento manejado por la mente: participa en la manera en que las situaciones adquieren significado. Una escalera empinada significa cosas distintas para alguien descansado, alguien con dolor y alguien que sostiene a otra persona. Ninguna explicación de la libertad es completa si ignora esas diferencias.

La atención a la experiencia corporal puede aclarar una necesidad antes de que se convierta en argumento. Sin embargo, las sensaciones no son órdenes infalibles. El miedo puede señalar un peligro real o amplificar uno imaginado; la comodidad puede reparar o favorecer la evitación. Escuchar el cuerpo exige, por tanto, interpretación, contexto y a veces apoyo externo. El autoconocimiento corporal no es una competición de sensibilidad ni justifica desconfiar de la evidencia médica.

Las personas no comparten las mismas circunstancias físicas. La discapacidad, el envejecimiento, las exigencias laborales, la enfermedad crónica y el acceso a

cuidados influyen profundamente en lo que alguien puede hacer. Una filosofía del disfrute de la existencia no debe convertir la capacidad corporal en una clasificación moral. Debe defender las condiciones que hacen posible participar y reconocer formas de placer y relación distintas de los ideales enérgicos promovidos por la publicidad.

Una práctica cotidiana consiste en preguntar qué solicita una señal corporal y qué no demuestra. El cansancio puede pedir descanso; no demuestra debilidad. La tensión puede pedir una pausa; no demuestra que una conversación sea equivocada. Esta distinción permite que la atención corporal apoye el juicio sin sustituirlo.

Las señales corporales requieren interpretación. El dolor puede depender de diversos factores relacionados entre sí y los síntomas persistentes o intensos requieren una evaluación profesional adecuada, no una respuesta exclusivamente introspectiva.

El cuerpo vivido es también social. Poder descansar cuando aparece el cansancio, comer cuando se tiene hambre o alejarse del ruido depende de los ingresos, el trabajo, las obligaciones de cuidado, la arquitectura y los vínculos. Aconsejar simplemente que alguien escuche su cuerpo, ignorando estas condiciones, puede individualizar problemas estructurales. Una explicación más exigente pregunta qué puede cambiar la persona y qué deben aportar las instituciones a quienes viven con vulnerabilidades corporales. La autonomía es aquí práctica y sostenida por otros, no una fantasía de independencia absoluta.

A una persona con dolor crónico puede recomendársele habitar el presente, aunque vigilar cada sensación agrave el sufrimiento. Quizá le beneficie alternar descanso, movimiento, distracción, tratamientos y compañía. La presencia corporal debe admitir estas estrategias; no puede convertirse en una orden de sentir con mayor intensidad. Cuidar también exige descubrir qué formas de atención ayudan a esa persona concreta y en qué circunstancias.

Las reflexiones sobre la percepción corporizada asociadas a Maurice Merleau-Ponty permiten comprender por qué el cuerpo no puede tratarse simplemente como un instrumento gobernado por una mente separada. Esta afinidad conceptual no significa que todas las sensaciones sean fiables. [2]

3. Percibir el mundo cotidiano

Los entornos familiares se vuelven casi invisibles por repetición. La calle recorrida cada mañana, el sonido de una voz conocida o la forma de una mesa pueden desaparecer detrás de las tareas asociadas. Sin embargo, la percepción no es una grabación pasiva ni un acto soberano de invención: nuestras expectativas seleccionan rasgos, mientras que el mundo todavía puede sorprendernos y corregirnos. La atención comienza al reconocer ambas dimensiones.

Percibir con más cuidado no significa necesariamente percibir con más intensidad. Quien prepara comida puede notar la textura de una fruta, pero no existe obligación de convertir la cocina en un laboratorio espiritual. La vigilancia excesiva puede hacer trabajosas las actividades sencillas. El valor de la atención reside

también en su discreción: mejora el contacto con la realidad sin exigir que cada sensación se convierta en un acontecimiento significativo.

Nuestros entornos son desiguales. El ruido, la vivienda insegura, los desplazamientos agotadores o los horarios precarios reducen las oportunidades de observación tranquila. Aconsejar simplemente que alguien vaya más despacio puede ocultar las fuerzas económicas y sociales que lo aceleran. La atención personal tiene valor, pero no debe reemplazar la mejora de las condiciones compartidas.

La prueba de la percepción suele ser relacional. Advertir la vacilación de un amigo, el malestar de un compañero o la fragilidad de un objeto puede cambiar nuestra respuesta. El mundo cotidiano no es una colección privada de impresiones agradables; es también el lugar en el que otras vidas reclaman nuestra consideración.

El hábito no es solamente un defecto de atención. Su eficacia permite realizar actividades prolongadas: sería imposible deliberar de nuevo sobre cada trayecto o movimiento conocido. Lo decisivo es poder interrumpirlo cuando cambian las circunstancias, especialmente si otra persona resulta afectada. Quien advierte que una escalera dificulta el acceso a un vecino con movilidad reducida no solo ha enriquecido su percepción; ha encontrado una razón para plantear la accesibilidad. La atención adquiere importancia ética cuando los hechos antes ignorados modifican nuestros juicios.

La vigilancia sostenida, sin embargo, puede agotar. Quienes trabajan en situaciones amenazantes o asumen cuidados continuos quizá ya prestan una atención extrema al entorno. Recomendarles observar todavía más como remedio universal sería un error. A veces la condición humana para percibir mejor es disponer de seguridad suficiente para relajar la alerta. El objetivo de este capítulo es una receptividad selectiva, no un esfuerzo sensorial permanente: advertir lo necesario para responder bien sin convertir la vida cotidiana en un ejercicio de control.

Imaginemos un mensaje escueto de un compañero de trabajo. El destinatario puede percibir desprecio cuando el emisor solo tenía prisa. El malestar es real aunque la intención atribuida sea errónea. Una conversación útil reconoce cómo se recibió el mensaje y qué quería comunicar quien lo escribió. Distinguir experiencia e interpretación transforma la percepción cotidiana en una práctica de humildad intelectual.

La atención a la vida cotidiana guarda afinidad con las reflexiones de Iris Murdoch acerca de la mirada justa hacia los demás; aquí también se consideran el acceso, el cansancio y las condiciones que hacen posible observar con atención. [3]

4. La alegría sin obligación

La alegría es valiosa precisamente porque no puede ordenarse. Una regla social que obliga a mantenerse positivo transforma una experiencia posible en otro deber. También divide a las personas entre quienes exhiben la emoción esperada y quienes supuestamente fracasan. Una concepción humana de la alegría debe permitir tristeza, aburrimiento, ira y ambivalencia sin considerarlos defectos de carácter.

Disfrutar y aprobar no son lo mismo. Podemos disfrutar una conversación sin convertirla en prueba de éxito, o encontrar placer en una actividad sencilla sin demostrar que nuestra vida está bien organizada. Cuando toda experiencia agradable debe justificarse, el disfrute se vuelve un proyecto bajo evaluación permanente. El resultado suele ser más ansiedad, no mayor libertad.

Esto no significa idealizar la alegría como espontánea e independiente de las circunstancias. El descanso, la seguridad, la compañía, la salud y la estabilidad material influyen en su accesibilidad. Las políticas y las relaciones pueden favorecer las condiciones para disfrutar aunque no puedan imponer la emoción. La libertad frente a la coacción emocional y la responsabilidad por las condiciones compartidas van juntas.

Cuando llega el placer, no necesita prolongarse, registrarse ni repetirse. A veces un instante breve está completo tal como es. Cuando no llega, la existencia no pierde legitimidad. Esta libertad modesta protege la alegría de convertirse en una nueva ideología.

El imperativo de ser feliz puede hacer socialmente invisibles otras emociones. La tristeza, el aburrimiento, la ambivalencia y la satisfacción silenciosa no son versiones defectuosas de la alegría; pueden mostrar aspectos que el lenguaje optimista ocultaría. Pensemos en una reunión familiar después de una muerte: el afecto puede convivir con la pena y nadie debe elegir la emoción oficialmente permitida. Una concepción humana del disfrute admite sentimientos mezclados y evita interpretar el silencio de otra persona como un problema que haya que corregir.

Las expectativas emocionales tienen además una dimensión política. Algunas organizaciones piden optimismo mientras mantienen intactas condiciones perjudiciales. La positividad puede convertirse entonces en una forma de obediencia, no de libertad. Resistirse a esa exigencia no obliga a ser pesimista; significa permitir que las emociones informen el juicio sin reemplazar con su exhibición un trato justo. La alegría conserva su valor precisamente cuando no se utiliza como medida de virtud ni de competencia personal.

Una persona cuidadora puede sentir ternura y resentimiento en el mismo día. Exigir que el afecto anule el resentimiento le quita palabras para reconocer la sobrecarga y pedir ayuda. Del mismo modo, una celebración puede aliviar sin resolver la dificultad estructural que la rodea. Admitir emociones mezcladas hace más creíble la alegría: no necesita fingir que responde a todo.

El análisis de Sara Ahmed sobre la promesa de felicidad y los estudios de Arlie Hochschild sobre el trabajo emocional ofrecen perspectivas próximas acerca de las normas que regulan las emociones socialmente aceptadas. [4, 5]

5. Naturaleza y contemplación

La naturaleza puede interrumpir la ilusión de que el mundo humano está compuesto únicamente por nuestros fines. El tiempo atmosférico, las plantas, el agua y los demás seres vivos siguen procesos indiferentes a nuestros horarios. La contemplación puede volver visibles esos procesos sin exigir una interpretación mística. Observar un árbol movido por el viento puede devolver la proporción: nuestras preocupaciones importan, pero no agotan lo existente.

No conviene convertir en absoluto el contraste entre naturaleza y civilización. Un parque está configurado por trabajo público; un sendero puede ser accesible porque alguien lo mantiene. Además, los ecosistemas no siempre son amables. Las tormentas, la infección, la depredación y la escasez también pertenecen a la naturaleza. Apreciar el mundo vivo no implica negar los peligros ni afirmar que todo lo natural sea moralmente bueno.

El acceso es una cuestión política además de personal. Muchas personas viven lejos de zonas verdes o no pueden llegar a ellas por transporte, trabajo o limitaciones de movilidad. Una filosofía que recomienda contemplar debe reconocer esos obstáculos y apoyar el acceso compartido en vez de tratarlo como logro privado.

La contemplación se enriquece éticamente cuando modifica la conducta: cuidar un lugar, reducir daños evitables o respetar a quienes dependen de un ecosistema. La admiración por sí sola puede coexistir con hábitos destructivos. El desafío consiste en conectar percepción y responsabilidad sin reducir cada encuentro con la naturaleza a una tarea moral.

La contemplación puede ser participativa y no meramente distante. Conocer los ritmos de un humedal cercano, colaborar en la recuperación de un camino o atender al saber local puede profundizar la percepción al tiempo que reconocemos obligaciones hacia otras personas y seres vivos. Esto difiere de usar el paisaje como un decorado para la recuperación privada. Si el aprecio no influye nunca en nuestra conducta, corre el riesgo de convertirse en otra forma de consumo. Una relación contemplativa reconoce la interdependencia ecológica sin fingir que un paseo resuelve los problemas ambientales.

Tampoco los espacios naturales supuestamente intactos son el único escenario posible. Las ciudades contienen ecologías complejas y los lugares cultivados no son menos reales por haber sido transformados mediante trabajo humano. Sin embargo, el acceso a zonas verdes seguras está distribuido de manera desigual. Importan tanto las políticas públicas, la accesibilidad y el cuidado colectivo como la intención personal. La contemplación no es un lujo que debamos exigir a todos ni sustituye la acción ambiental: es una forma posible de reconocer valores que puede orientar la protección de los espacios compartidos.

Una persona llega a un parque tranquilo en minutos; otra necesita transporte de pago o debe superar un recorrido inaccesible. Afirmar que ambas disponen de idéntica libertad para contemplar ignora las condiciones materiales. Una reflexión responsable une la calidad de la atención con la justicia en el acceso y la protección ambiental. La práctica individual puede empezar mirando una planta; la colectiva pregunta quién puede disfrutar con seguridad de estos lugares.

La concepción de la atención de Iris Murdoch constituye un punto de contacto filosófico, aunque las cuestiones de acceso urbano y cuidado ambiental trascienden la contemplación individual. [3]

6. El placer de las pequeñas experiencias

Los placeres difieren en escala, duración e importancia. Una comida compartida, una tarde sin interrupciones, una melodía conocida o terminar una tarea modesta pueden contribuir a un buen día sin formar parte de un gran relato. Llamarlos pequeños no los vuelve triviales; simplemente los libera de la exigencia de ser transformadores.

Resulta tentador oponer estos placeres a la ambición, como si hubiera que elegir entre un proyecto exigente y la satisfacción sencilla. La oposición es falsa. El trabajo, el esfuerzo artístico, la investigación científica y los cuidados pueden ser difíciles y profundamente satisfactorios. La sencillez concierne a la calidad de nuestra relación con las experiencias, no a la eliminación de la complejidad ni de las aspiraciones.

Ni el ahorro ni el consumo ofrecen una medida universal del disfrute. Pagar una entrada a un concierto puede ser razonable; rechazarla también. La pregunta es si una elección responde a valores, circunstancias y consecuencias o a la necesidad impuesta de exhibir un estilo de vida. La misma conducta externa puede expresar libertad en una situación y privación en otra.

Los pequeños placeres importan más cuando evitamos convertirlos en inventario. Contar cada momento agradable puede reproducir la lógica de la acumulación bajo otra forma. Una práctica más fértil consiste en reconocer lo que importa, compartirlo cuando corresponde y dejar que el instante termine sin exigir un rendimiento permanente.

Los placeres pequeños no deben convertirse en una orden de conformarse con menos de lo necesario. Decir a una persona mal pagada que disfrute de una taza de té puede resultar ofensivo si con ello se justifican salarios injustos. Hay que distinguir entre reconocer un valor que no depende del espectáculo y negar reivindicaciones legítimas de seguridad u oportunidades. Una experiencia modesta puede ser satisfactoria sin transformarse en argumento contra el salario justo, la educación, la atención sanitaria o la participación social. El tamaño de un placer dice poco sobre la justicia de sus condiciones.

Tampoco los placeres modestos tienen que competir con proyectos prolongados. Una música que practica durante años puede apreciar una conversación breve después del ensayo precisamente porque su compromiso es exigente. El disfrute no aparece solo en los resultados o en los descansos, sino también durante el

esfuerzo, la cooperación y el progreso imperfecto. La cuestión práctica no es cuántos placeres se acumulan, sino si nuestras costumbres permiten reconocer experiencias ya valiosas sin necesidad de poseerlas, clasificarlas o reproducirlas.

Pensemos en quien se detiene a beber agua después de una jornada exigente. La pausa puede devolverle cierta capacidad de elección, pero no compensa condiciones laborales inseguras ni salarios insuficientes. Podemos apreciar el instante sin permitir que oculte aquello que debe cambiar. Esta doble atención —al bien inmediato y a sus límites sociales— evita que el elogio de la sencillez se convierta en complacencia.

La defensa de la suficiencia cotidiana no debe confundirse con aconsejar a las personas privadas de recursos que acepten esa privación; esta distinción se desarrolla con más detalle en el Volumen III.

7. Dolor, pérdida y cuidado

Cualquier filosofía de la buena vida que hable solo del placer está incompleta. Los cuerpos son vulnerables, las personas se marchan, las relaciones cambian y una pérdida puede alterar el horizonte de toda una vida. Sería injusto traducir el sufrimiento inmediatamente en lección u oportunidad. Algunas pérdidas no ofrecen sabiduría compensatoria y nadie debe al mundo un relato de crecimiento personal.

El cuidado es más que un sentimiento. Incluye atención, tiempo, ayuda práctica, límites e instituciones capaces de responder a la vulnerabilidad. Puede exigir decir no a una demanda desproporcionada para que el apoyo sea sostenible. La libertad de existir no termina cuando empieza la dependencia: recibir ayuda y conservar voz en las decisiones son formas compatibles de dignidad.

El dolor también se resiste a las comparaciones fáciles. Las personas difieren en historias, recursos y capacidades corporales; un mismo acontecimiento puede tener sentidos y consecuencias distintos. El respeto exige no jerarquizar el duelo desde lejos. Exige preguntar qué formas de presencia son bienvenidas, qué ayuda hace falta y qué conviene no decir.

Puede haber momentos en los que el disfrute regrese en medio de la pena: una broma, una comida, un destello de belleza. Esos momentos no cancelan la pérdida ni traicionan a la persona ausente. Permitir sentimientos contradictorios forma parte de tratar la experiencia humana como compleja y no como una sucesión de estados morales excluyentes.

El cuidado suele describirse como afecto libremente ofrecido, pero su práctica diaria incluye trabajo, coordinación y cargas desiguales. Quien ayuda durante meses a un familiar puede quererlo y, al mismo tiempo, necesitar descanso, apoyo y límites. Una filosofía de la presencia que elogia el sacrificio ilimitado puede ocultar el agotamiento. Cuidar bien puede exigir repartir responsabilidades, negociar el consentimiento y aceptar ayuda institucional. La responsabilidad no se mide por la desaparición de las necesidades de quien cuida.

La pérdida tampoco admite lecciones simples. Algunas experiencias de duelo llegan a integrarse en la historia personal; otras continúan siendo perturbadoras y

no pueden transformarse sinceramente en gratitud o crecimiento. Es más respetuoso distinguir entre estar presentes ante el dolor y sostener que ese dolor es beneficioso. Acompañar puede consistir en ayuda práctica o reconocimiento silencioso, no en ofrecer interpretaciones. Este capítulo rechaza tanto la resiliencia obligatoria como el ideal de invulnerabilidad: una vida valiosa incluye dependencia y las condiciones de esta merecen atención ética.

Tras una muerte cercana, una amistad ofrece una explicación filosófica y otra prepara comida y permanece disponible sin exigir conversación. Ningún gesto está prohibido de antemano, pero el segundo quizá respete mejor lo que necesita quien está de duelo. La respuesta adecuada depende de lo que se solicita o acepta, no del deseo de quien ayuda de convertir la pérdida en un relato tranquilizador.

Joan Tronto y Eva Feder Kittay han defendido la importancia ética de la dependencia y el cuidado. Este capítulo subraya que quienes cuidan también tienen necesidades y límites legítimos. [6, 7]

8. Habitar el presente sin vigilarlo

La invitación a vivir en el presente contiene una paradoja. Cuando preguntamos continuamente si estamos suficientemente presentes, empezamos a observarnos en lugar de participar en lo que hacemos. Una conversación se convierte en prueba de concentración; un paseo, en medida de calma interior. La presencia puede transformarse así en otra exigencia de rendimiento.

Vivir el presente no exige olvidar el pasado ni abandonar los planes. La memoria ayuda a honrar compromisos y aprender de errores; la previsión permite cuidar de otros y prepararse para dificultades. El problema comienza cuando recuerdo y anticipación se vuelven tan dominantes que desplazan toda posibilidad de participación. Una vida equilibrada transita entre memoria, planificación y encuentro.

Ninguna técnica de atención sirve para todas las personas. Algunas pueden experimentar la vigilancia minuciosa de sus sensaciones como algo incómodo o angustiante; otras pueden encontrarla útil. Ninguna respuesta debe universalizarse y las necesidades clínicas deben considerarse por separado.

La comprensión más generosa de la presencia es la participación sin esfuerzo impuesto. Estamos presentes cuando respondemos a un niño, nos concentramos en una tarea, advertimos el cansancio o cambiamos de opinión en una conversación honesta. No necesitamos inspeccionar la calidad de nuestra atención a cada paso. A veces el signo más profundo de participación es dejar de pensar en cuánto participamos.

La atención al presente se vuelve paradójica cuando la comprobamos sin cesar. Podemos preguntarnos cada pocos minutos si estamos siendo suficientemente conscientes y terminar sustituyendo la experiencia directa por una auditoría de la experiencia. Lo mismo ocurre cuando cada paseo, comida o conversación se evalúa por su beneficio psicológico. La alternativa consiste en regresar de vez en cuando, de forma ordinaria: advertir que nos hemos distraído, responder a lo importante y

dejar después que la pregunta por nuestra conciencia pierda protagonismo. La presencia no es un logro que exija pruebas continuas.

El presente tampoco puede separarse de la memoria y la anticipación. Planificar el cuidado de un hijo, recordar una promesa o prepararse para un futuro incierto no equivale necesariamente a huir del ahora. Puede ser exactamente lo que requiere la atención responsable de hoy. Lo criticable no es reflexionar a través del tiempo, sino hacerlo de una manera tan coercitiva que impida actuar o relacionarse. Una concepción equilibrada admite recuerdos, imaginación y descanso. No impone un estado permanente de absorción ni presupone que la contemplación sea adecuada para todas las personas.

Un músico absorto no necesariamente describe cada instante de conciencia; una madre o un padre que prepara la medicación de mañana atiende al presente preocupándose por el futuro. Estas formas de implicación muestran que estar presente no equivale a observarse sin cesar. Una práctica razonable admite la absorción, el pensamiento deliberado y los intervalos en que dejamos de vigilarnos.

El Volumen I aborda la corporalidad y la presencia. Aquí el argumento es más preciso: participar en una actividad cotidiana no exige medir continuamente si nuestra atención ha sido un éxito o un fracaso.

Epílogo · Apreciar sin exigir

Disfrutar la existencia no significa disfrutar todo lo que sucede. Significa mantener abierta la posibilidad de relacionarnos con un mundo que puede ser hermoso, indiferente, exigente y doloroso. Esta posición rechaza tanto el optimismo obligatorio como la desesperanza generalizada. Pide atención sin vigilancia, autonomía sin aislamiento y gratitud sin obligación. La invitación es modesta: permitir que las experiencias importen sin obligarlas a demostrar que una vida ha tenido éxito.

Referencias

Las referencias documentan afinidades conceptuales; no se han cotejado los pasajes línea por línea con las ediciones originales.

1. Sandel MJ. The case against perfection: ethics in the age of genetic engineering. Cambridge (MA): Harvard University Press; 2007.
2. Merleau-Ponty M. Phénoménologie de la perception. Paris: Gallimard; 1945.
3. Murdoch I. The sovereignty of good. London: Routledge & Kegan Paul; 1970.
4. Ahmed S. The promise of happiness. Durham (NC): Duke University Press; 2010.
5. Hochschild AR. The managed heart: commercialization of human feeling. Berkeley (CA): University of California Press; 1983.
6. Tronto JC. Moral boundaries: a political argument for an ethic of care. New York: Routledge; 1993.
7. Kittay EF. Love's labor: essays on women, equality, and dependency. New York: Routledge; 1999.