

LA LIBERTAD DE EXISTIR

Volumen VI

Fluir con la existencia

Pensamiento, acción y realización personal

Juan Segurola

Primera edición · v1.0 · ES

© 2026 Juan Segurola

Todos los derechos reservados

Índice

Prólogo	3
1. Pensar para descubrir	3
2. De la idea al primer paso	4
3. Experimentar sin temer al error	6
4. La disciplina elegida	7
5. Perseverar y cambiar de rumbo	8
6. Crear con otros	9
7. El descanso dentro del camino	10
8. La realización más allá del resultado	11
Epílogo	12
Referencias	12

Prólogo

Este volumen examina las relaciones entre pensamiento, acción deliberada, incertidumbre, colaboración y realización personal. Sus propuestas filosóficas son argumentos abiertos al contraste con la experiencia, no conclusiones clínicas ni recetas universales.

1. Pensar para descubrir

El pensamiento comienza antes de que exista un plan. Una pregunta, una incomodidad o una observación inesperada puede mostrar los límites de lo que creemos saber. Pensar creativamente no consiste solamente en producir algo novedoso: exige permanecer abierto a una interpretación que nuestra explicación habitual excluye. Por eso, la primera disciplina del descubrimiento no es la certeza, sino la atención. Un problema nombrado demasiado deprisa puede ser un problema mal comprendido.

Conviene separar las ideas de la identidad de quien las sostiene. Si toda crítica de una propuesta se interpreta como un ataque personal, la indagación pierde su capacidad de rectificación. Es posible defender una hipótesis y buscar deliberadamente las condiciones que podrían refutarla. La imaginación requiere ese doble movimiento: aventurarse más allá de la explicación conocida y regresar a la evidencia disponible.

Una prueba útil para una idea nueva consiste en formular con la mayor comprensión posible la alternativa que discute. Si somos capaces de explicar por qué una persona razonable podría preferir otra interpretación, la tesis propia adquiere precisión y depende menos de vencer una disputa. Quien observa una organización laboral confusa puede proponer enseguida un procedimiento mejor. Antes convendría preguntar si el aparente desorden cumple alguna función que no se percibe desde fuera. La curiosidad evita que una solución técnicamente elegante se convierta en un error práctico.

Una asociación inventiva puede ser valiosa antes de que sepamos contrastarla. Sin embargo, su valor es provisional: un origen plausible no constituye una justificación. Pensemos en un proyecto público propuesto a raíz de una queja especialmente llamativa. La experiencia que inspira la propuesta merece atención, pero la afirmación sobre sus beneficios generales también requiere observaciones de quienes resultarían afectados de otro modo. Distinguir ambas etapas permite mantener viva la imaginación sin otorgar al primer impulso autoridad sobre las pruebas.

La distinción entre el origen de una idea y su justificación posee antecedentes filosóficos, particularmente en el análisis de Reichenbach sobre descubrimiento y justificación [1]. La reflexión de Popper sobre la contrastación crítica ayuda también a separar una propuesta de su exposición a posibles refutaciones [2]. Ninguna de esas distinciones se presenta aquí como novedosa, ni la falsación científica se propone como regla universal para las decisiones éticas. Dewey describió el pensamiento reflexivo como consideración activa, persistente y cuidadosa de las creencias, no como mera actividad mental [3].

La creatividad también necesita el derecho a rechazar los problemas de moda. Cuando todas las conversaciones invitan a innovar, negarse a una novedad innecesaria puede revelar más criterio que producir otra solución. Una ciudad que deba decidir si sustituye un espacio público conocido debería comparar mantenimiento, accesibilidad y significado del lugar existente antes de elogiar la novedad por sí misma. La libertad de crear incluye la libertad de conservar cuando existen razones para hacerlo.

Una segunda tarea del pensamiento creativo consiste en preguntar quién tiene autoridad para definir el problema. Un directivo interpreta los retrasos como pereza; los trabajadores hablan de horarios imprevisibles; los clientes señalan instrucciones confusas. Cada relato selecciona causas diferentes y cada solución propuesta puede beneficiar a quien controla la descripción. En lugar de promediar mecánicamente las versiones, una indagación responsable pregunta qué observaciones permitirían distinguirlas y quién pagaría el coste de equivocarse. Una propuesta novedosa no es generosa por ser nueva. Se vuelve defendible cuando las personas afectadas pueden discutir sus supuestos y cuando se toma en serio la evidencia adversa. Esta exigencia importa especialmente cuando el creador tiene más poder que quienes vivirán las consecuencias.

Existe también una prueba práctica de generosidad intelectual. Cuando una persona señala un defecto de nuestra propuesta, podemos corregir el argumento o modificar silenciosamente su significado hasta volverlo inmune a toda crítica. La segunda opción protege el orgullo a costa de la claridad. Una práctica mejor consiste en formular la objeción de un modo que su autor reconozca, explicar qué prueba nos haría cambiar de posición y dejar constancia de la revisión. Descubrir también significa aprender de manera pública.

2. De la idea al primer paso

Una intención todavía no es una acción. Entre ambas se encuentra un umbral de incertidumbre: el primer intento puede mostrar limitaciones que la contemplación no había revelado. Ese umbral favorece a veces una preparación interminable. Planificar es útil cuando permite decidir mejor, pero se convierte en evasión cuando cada nuevo plan sustituye al encuentro con la realidad.

El primer paso útil es suficientemente pequeño para poder rectificarlo y suficientemente concreto para aprender algo. Puede consistir en escribir una página, mostrar un borrador a un lector de confianza o ensayar una parte viable de un diseño más amplio. Estos gestos no garantizan progreso. Transforman una intención imaginada en una situación que puede ofrecernos resistencia y respuesta.

El primer paso puede entenderse como un compromiso con la realidad, no como una promesa de éxito. Alguien que desea escribir un libro puede pasar meses preparando un esquema ambicioso. Redactar un capítulo breve produce información distinta: quizá la voz elegida no sostiene el argumento, el público previsto no está claro o el tiempo disponible resulta insuficiente. Estos

descubrimientos no invalidan el deseo de escribir; hacen menos imaginaria la decisión siguiente.

Podría alegarse que tanta prudencia sofoca la audacia. Existe una verdad en esa crítica: toda iniciativa significativa arriesga vergüenza, esfuerzo perdido o decepción. La distinción relevante no es entre riesgo y ausencia de riesgo, sino entre los riesgos que podemos escoger legítimamente para nosotros y los que imponemos a otros sin motivos suficientes. El valor puede convivir con límites claros.

Una idea se convierte en acción mediante una cadena de compromisos limitados. El primero consiste en definir qué puede probarse; el segundo, en identificar a las personas afectadas; el tercero, en decidir anticipadamente qué resultado justificaría detenerse. Una biblioteca que estudia ampliar el horario puede ensayarlo temporalmente, con participación voluntaria, criterios publicados y posibilidad de retirada, sin presentar la ampliación como una obligación irreversible.

Hay una objeción importante: algunas iniciativas no pueden ensayarse realmente a pequeña escala. La confianza, las infraestructuras públicas y los compromisos duraderos pueden depender de una promesa sostenida. Una amistad provisional no es una amistad en miniatura, y un puente inacabado revela poco sobre su valor social. Empezar con modestia es, por tanto, una orientación y no una ley. Cuando la escala cambia la naturaleza de la práctica, el primer paso responsable puede consistir en acordar recursos, obligaciones y condiciones para retirarse. Lo decisivo es sustituir una declaración vaga por un compromiso proporcionado a sus consecuencias. La deliberación no debe servir de excusa para negarse a vivir ni convertirse en un lema que exponga a otros a pérdidas evitables.

El paso más pequeño no es siempre el paso adecuado. Una prueba de bajo coste para quien la promueve puede resultar onerosa para quienes deben reorganizar su tiempo, revelar información o asumir los fallos. Antes de actuar conviene preguntar quién soportará el riesgo, si es posible rechazar la participación y qué sucederá si se interrumpe la iniciativa. La reversibilidad debe evaluarse desde la perspectiva de todos los afectados, no solo desde la de quien dirige el proyecto.

Es útil distinguir entre estar preparado y estar autorizado. Podemos estar intelectualmente listos para actuar y carecer, sin embargo, de legitimidad para comprometer a un equipo, una institución o una familia. El primer paso no será entonces la pasividad ni la decisión unilateral, sino la negociación del alcance. Quien promueve una iniciativa vecinal podría comenzar por explicar públicamente la idea y abrirla a críticas, en lugar de imponer una solución terminada. Escuchar también es una forma de iniciar la acción.

3. Experimentar sin temer al error

Un experimento expone una suposición a la posibilidad de ser desmentida. En investigación, artesanía y decisiones cotidianas, un ensayo puede resultar valioso por las alternativas que descarta. Un resultado contrario a las expectativas aporta información cuando el procedimiento permite interpretarlo. No se trata de celebrar los fallos, sino de no confundir cada fallo con un juicio sobre el valor personal.

Los errores, sin embargo, tienen costes muy diferentes. Un borrador puede corregirse; una decisión clínica, un compromiso financiero o una intervención irreversible puede perjudicar a personas que no eligieron el riesgo. En esas circunstancias, la prudencia, la competencia y la revisión externa no son enemigas de la creatividad. Experimentar responsablemente exige definir qué podemos variar con seguridad y quién soporta las consecuencias.

El miedo no desaparece por repetir una consigna. A veces puede reducirse mediante compromisos limitados y criterios claros de detención. Registrar con honestidad un intento fallido evita la ficción tranquilizadora de que todo esfuerzo conduce necesariamente a una mejora. El propósito es relacionarse con la incertidumbre de manera informada, no adoptar una pose heroica.

Un ensayo fallido informa solo cuando su desarrollo permite interpretar el fracaso. Si un artista cambia a la vez el material, el público y el propósito de una obra, la decepción dice poco sobre qué decisión importó. Lo mismo ocurre en proyectos cotidianos: hay que diferenciar lo intentado, lo esperado y lo sucedido. No exige convertir la vida en un laboratorio, sino conservar memoria y honestidad suficientes para no inventar explicaciones después de conocer el resultado.

Los errores enseñan cosas distintas según la calidad de la prueba. Cuando alguien afirma que una iniciativa fracasó porque otros se resistieron al cambio, quizá oculte una consulta insuficiente. Cuando un proyecto triunfa gracias a trabajo no remunerado, ese supuesto éxito exige una segunda evaluación. Describir resultados requiere observar quién asume los costes, no solo si se alcanzó la meta anunciada.

Se elogian los experimentos porque admiten errores, pero no todos los errores son moralmente equivalentes. Un pintor puede desechar un lienzo; un profesional sanitario, un docente o un empleador no puede tratar a otra persona como material desechable. El derecho a aprender mediante el error termina donde comienza la exposición a daños evitables. Eso no prohíbe toda actividad incierta. Exige que la competencia, el consentimiento, las salvaguardas y las alternativas formen parte de la decisión. Cuando la prueba afecta a una persona vulnerable, quien la propone tiene una carga de justificación especialmente importante. Llamar exploratoria a una intervención no reduce esa responsabilidad.

El error opuesto consiste en exigir seguridad perfecta antes de cualquier actividad útil. Aprender implica equivocarse, a veces con molestias para otros. Un criterio proporcionado distingue los contratiempos menores y reversibles de los daños graves, y hace visibles los costes en lugar de celebrar cualquier tropiezo como «crecimiento». Lo importante tras un error no es declarar que somos resilientes,

sino describir qué ocurrió, a quién afectó y qué cambiará antes del siguiente intento.

4. La disciplina elegida

La disciplina suele describirse como obediencia a una norma. Su forma más interesante aparece cuando quien la practica ha examinado y aceptado su finalidad. Reservar un tiempo regular al estudio o al trabajo creativo puede proteger una aspiración frente a las distracciones inmediatas. La regla sirve a la libertad cuando conserva la posibilidad de actuar conforme a prioridades deliberadas.

No toda rutina exigente es verdaderamente elegida. La presión económica, la evaluación institucional y la expectativa de disponibilidad continua pueden presentar la obediencia como si fuese vocación. Importa saber si alguien puede cuestionar la rutina, negociar sus costes y abandonarla sin sufrir un castigo desproporcionado. Una disciplina voluntaria debe admitir revisiones cuando sus consecuencias contradicen sus objetivos.

Una práctica libremente adoptada necesita un procedimiento para reconsiderarse. Imaginemos una música que decide ensayar todas las mañanas. La rutina protege su aspiración, pero una enfermedad, una responsabilidad familiar nueva o los rendimientos decrecientes pueden volver destructivo el mismo horario. Revisarlo no implica traicionar la música; quizá sea la única manera de conservar su lugar en una vida buena.

La objeción más fuerte se refiere al hábito. Si toda decisión debe examinarse de nuevo cada día, deliberar resulta agotador y la rutina pierde su utilidad. Es cierto: una disciplina reflexiva puede suspender provisionalmente la revisión para permitir que el trabajo avance. Pero esa suspensión no debe hacerse permanente. La evaluación periódica distingue un compromiso escogido de una norma que ha terminado dominándonos.

Una regla escogida difiere éticamente de otra impuesta solo cuando quien decide dispone de alternativas reales. Deci y Ryan [4] examinan autonomía, competencia y relación con otros en su teoría de la autodeterminación. Su marco permite pensar la diferencia entre una actividad sentida como propia y otra sostenida únicamente por presión; no establece una receta universal de disciplina. La cuestión filosófica es cómo seguir respondiendo de un compromiso cuando cambian sus condiciones iniciales.

Una prueba útil consiste en preguntar si la práctica puede renegociarse sin humillación. Una investigadora puede imponerse rutinas exigentes y rechazar simultáneamente la disponibilidad ilimitada que le reclama su responsable. El esfuerzo no es el problema, sino la ausencia de límites. Un compromiso debe valorarse por sus fines, costes y posibilidades de revisión responsable, no por las horas que ocupa.

La disciplina se vuelve opresiva cuando ya no permite examinar su finalidad. Un horario puede proteger inicialmente un proyecto valioso y terminar funcionando como prueba de identidad: faltar un día parece una culpa moral aunque la

enfermedad, los cuidados o un cambio de prioridades justifiquen detenerse. Una práctica elegida libremente necesita, por tanto, intervalos de reconsideración. No basta con preguntar si cumplimos una regla; hay que preguntarse si sigue sirviendo a un fin defendible.

5. Perseverar y cambiar de rumbo

La perseverancia goza de prestigio moral porque resiste la tentación de abandonar ante una dificultad. Sin embargo, persistir también puede defender un error. El dinero, el tiempo y la identidad invertidos en un proyecto no demuestran que debamos seguir invirtiendo. Para decidir, hay que distinguir la finalidad que todavía importa del camino particular escogido inicialmente.

Cambiar de dirección no constituye por sí mismo ni una derrota ni un crecimiento. La decisión necesita razones: nuevas pruebas, circunstancias distintas, un coste previsible para terceros o el reconocimiento de que la ambición inicial ya no expresa un compromiso auténtico. Sin esas razones, el lenguaje de la flexibilidad puede encubrir la negativa a afrontar un esfuerzo necesario.

Una revisión útil plantea tres preguntas: qué hemos aprendido, qué merece conservarse y qué compromisos podemos abandonar. Las respuestas no siempre son inmediatas. Algunos proyectos requieren paciencia porque sus beneficios maduran lentamente. El arte consiste en mantener el juicio activo mientras se invierte esfuerzo, de modo que perseverar no signifique quedar cautivo.

El peligro de perseverar consiste en que la pregunta puede cambiar sin advertirlo. Al principio evaluamos si un proyecto sirve a un fin valioso. Después nos preguntamos si abandonarlo convertiría en inútiles los sacrificios realizados. La segunda pregunta resulta comprensible, pero no determina qué debemos hacer ahora. El esfuerzo pasado explica el apego; no justifica por sí mismo nuevas inversiones.

Cambiar de opinión también tiene límites. Una promesa hecha a colaboradores no se vuelve revisable sin más por conveniencia personal. La libertad debe tener en cuenta las dependencias creadas por compromisos anteriores. La cuestión ética no es solo si una persona conserva motivación, sino qué transición justa puede ofrecer a quienes organizaron su vida en torno a esa iniciativa.

Cambiar de rumbo puede expresar fidelidad a un propósito anterior. Una docente que deja una institución prestigiosa para trabajar mejor con estudiantes desfavorecidos no ha abandonado necesariamente la educación: ha cambiado el medio institucional. En sentido contrario, invocar un fin noble no absuelve a quien rompe sus compromisos sin reparar daños previsibles. La libertad de revisar incluye deberes de explicación y transición.

Imaginemos un proyecto cooperativo que no consigue participantes pese a múltiples revisiones. Sus promotores quizá se deban una evaluación final explícita, no una exigencia de «creer más». Deben distinguir el valor del objetivo original de la eficacia del método escogido. Un objetivo bueno puede exigir abandonar un instrumento malo. Cambiar de dirección preserva la integridad cuando protege la responsabilidad de fondo en lugar de eludirla.

6. Crear con otros

La colaboración amplía lo que una persona puede intentar. La diversidad de competencias descubre puntos ciegos, reparte tareas y mejora resultados compartidos. Pero cooperar no garantiza armonía. Las diferencias de información, reconocimiento o recursos pueden convertir el lenguaje del equipo en una cobertura del dominio de unos sobre otros.

Una buena colaboración vuelve aprovechables los desacuerdos. Quienes participan deberían conocer quién decide, cómo se reconocen las aportaciones, qué pruebas justificarían reconsiderar una propuesta y cómo se resolverán los conflictos. Estas garantías no sustituyen la confianza; ayudan a conservarla cuando las expectativas divergen. Un grupo incapaz de tolerar una objeción razonada renuncia a una de las ventajas de trabajar en común.

Una prueba práctica de la colaboración consiste en observar cómo trata a quien detecta un problema. En un equipo sano, señalar un error no equivale automáticamente a deslealtad. La objeción puede registrarse, evaluarse y responderse, aunque finalmente no cambie la decisión. Sin esos procedimientos, una unanimidad aparente puede reflejar silencio, no convicción.

El reconocimiento del trabajo presenta otra tensión. Los proyectos compartidos suelen tener figuras visibles y personas menos visibles (técnicos, editores, responsables del mantenimiento o de los cuidados) cuyas aportaciones permiten el resultado. Una valoración justa evita identificar toda la obra con quien habla en su nombre. Al mismo tiempo, reconocer a todos no exige fingir que las contribuciones tienen idéntico contenido o responsabilidad.

La colaboración fracasa también cuando el grupo sustituye el criterio individual. Una persona puede apoyar una propuesta poco fundada porque comparte el entusiasmo colectivo. La responsabilidad no desaparece cuando las decisiones se toman en común. Los mejores acuerdos permiten disentir, precisan los papeles y ofrecen vías de reparación sin reducir cada conflicto a una rivalidad personal.

La creación compartida rara vez responde a la imagen romántica del genio solitario. El estudio de Amabile [5] sitúa la conducta creativa en condiciones sociales y motivacionales. Esto permite atender a los entornos donde surgen las ideas, aunque no decide qué colaboración concreta es justa. El reconocimiento, el acceso a información, las oportunidades de disentir y el reparto del trabajo de mantenimiento poco visible siguen siendo cuestiones éticas diferenciadas.

Imaginemos un equipo cuya invención decisiva depende de que una técnica detecte un fallo repetido. Si el relato público solo reconoce a quien presenta el resultado, los futuros trabajadores aprenden que decir la verdad puede costar reconocimiento. Una cultura justa documenta pronto las contribuciones, escucha objeciones y permite cuestionar las decisiones. Cooperar debería extender la responsabilidad, no diluirla hasta que nadie responda.

El consenso tampoco prueba siempre la salud de un grupo. El silencio puede deberse al cansancio, a las jerarquías o al temor a ser considerado conflictivo. Un colectivo responsable puede proteger la discrepancia distinguiendo las decisiones

que necesitan unanimidad de las que requieren consulta informada, y dejando constancia de objeciones no resueltas. El trabajo de Amabile sobre el contexto social de la creatividad ayuda a tomar en serio los entornos, pero no demuestra que una práctica de gestión sea universalmente óptima.

7. El descanso dentro del camino

El descanso no es simplemente una recompensa concedida tras producir lo suficiente. El cuerpo y la atención tienen ritmos; una vida organizada exclusivamente alrededor del rendimiento tiende a olvidar las condiciones que hacen posible actuar. Recuperarse puede significar dormir, caminar, realizar una actividad tranquila o retirarse temporalmente de las exigencias. Nada de ello requiere justificarse por un aumento futuro de productividad.

La posibilidad de descansar está distribuida de forma desigual. Los cuidados familiares, el trabajo precario y la inseguridad material limitan las opciones. Los consejos sobre equilibrio resultan incompletos cuando ignoran estas circunstancias. Una ética del descanso incluye también instituciones y relaciones: cómo los horarios, las expectativas y la ayuda práctica facilitan o impiden recuperarse.

Descansar puede resultar difícil para quien se identifica por completo con su proyecto. Detenerse revela a veces el temor a que el esfuerzo sea la única fuente de valor. Una comprensión humana de la acción reconoce que las personas merecen consideración también durante la inactividad. Una pausa puede aclarar una decisión, pero no necesita producir una idea para ser legítima.

La defensa del descanso resulta demasiado fácil cuando procede de quienes controlan sus horarios. Una madre que cuida a una persona dependiente o alguien cuyo turno laboral cambia sin aviso puede saber perfectamente que descansar importa y, aun así, carecer de ocasión para hacerlo. Respetar los límites humanos exige atender también al reparto de cuidados, a los tiempos previsibles y al apoyo práctico. La disciplina personal no resuelve todos los problemas estructurales.

Queda una dificultad: distinguir descanso de evitación. Una pausa puede devolver claridad, pero el aplazamiento reiterado puede preservar el miedo a terminar. Cabe preguntar qué protege la pausa, qué obligaciones siguen vigentes y si un regreso limitado a la tarea aclararía el problema. Descanso y responsabilidad pueden ser aliados.

La decisión de detenerse también afecta a la relación con los demás. Si una persona de la familia soporta una parte injusta del trabajo, no basta con declarar sagrado mi descanso sin considerar su situación. Al mismo tiempo, exigir que quienes cuidan nunca descansen resulta insostenible. Los acuerdos responsables distribuyen tiempos y obligaciones de modo que cada persona pueda recuperarse, sin tratar el agotamiento como fracaso privado.

¿Cómo distinguir, entonces, descanso de aplazamiento evasivo? No existe una cifra universal de horas. Una recuperación necesaria puede ser larga; una interrupción breve puede esconder la resistencia a afrontar una conversación difícil. Cabe preguntar qué obligaciones permanecen, si la pausa es elegida y si se puede

regresar a la actividad sin renovar el daño. Quizás se descubra que la respuesta correcta no es volver a esforzarse, sino redefinir la tarea. Esto convierte el descanso en un espacio para el juicio, en lugar de un defecto moral o una técnica de optimización. Dificilmente será autodirigida una vida que no disponga de tiempo para ese juicio.

8. La realización más allá del resultado

Los resultados importan. Un puente debe resistir, una promesa debe cumplirse y una aportación debe responder ante las personas afectadas. Sin embargo, los logros ofrecen una descripción incompleta de una vida. Dependen en parte del azar, de las circunstancias y del trabajo ajeno. Medir la realización únicamente por el éxito visible equivale a entregar la propia valoración a factores que nadie controla por completo.

La realización puede incluir la calidad de la atención dedicada a una tarea, las relaciones preservadas durante su desarrollo y la disposición a revisar convicciones sin humillarse. Esto no debe idealizar la privación ni sugerir que la remuneración justa, la seguridad o el reconocimiento público sean prescindibles. Las condiciones materiales favorecen la posibilidad de realizar actividades significativas.

Fluir con la existencia no consiste en aceptar pasivamente todo lo que sucede. Significa vincular pensamiento, ensayo, compromiso y descanso sin declarar que un único resultado sea la prueba definitiva del valor personal. Un proyecto puede importar mucho y seguir siendo solo una parte de una vida más amplia. La libertad incluye poder continuar, transformar o dejar una empresa sin perder la capacidad de comenzar otra vez.

Existe una asimetría entre la calidad de una acción y su recepción pública. Un trabajo cuidadoso puede pasar inadvertido; otro mediocre puede recibir premios por una coincidencia afortunada. Esto no vuelve irrelevantes los resultados, pero impide hacer del reconocimiento la única medida del valor personal. Nuestra responsabilidad reside tanto en el cuidado, la honestidad y la competencia del proceso como en responder por las consecuencias efectivas.

Sería erróneo utilizar este argumento para disuadir a las personas de reclamar justicia material. El reconocimiento, la remuneración y la seguridad pueden hacer posible una vida creativa sostenible. Quien exige un salario justo no confunde los logros con su dignidad. Distinguir valor personal y éxito externo debería reforzar, no debilitar, la demanda de instituciones justas.

La expresión «fluir con la existencia» debe protegerse, finalmente, del fatalismo. Los acontecimientos no poseen por sí mismos autoridad moral. Una institución dañina puede persistir décadas; adaptarse cómodamente a ella no es necesariamente sabio. La capacidad de respuesta defendida aquí es activa: observar bien las circunstancias, actuar por razones, revisar cuando corresponda y resistir a veces lo que parece inevitable. La realización puede encontrarse tanto en una negativa paciente como en el movimiento productivo. Por eso este volumen no

invita a entregarse a la corriente, sino a cultivar una agencia capaz de convivir con la incertidumbre sin renunciar a la responsabilidad.

La expresión «fluir» se aproxima al concepto de «flow» de Csikszentmihalyi, entendido como absorción profunda en una actividad [6]. Este libro la emplea en otro sentido: actuar con propósitos revisables ante la incertidumbre, incluida la capacidad de interrumpir la absorción, cuestionar la actividad misma y resistir exigencias injustas. No se propone como técnica clínica ni como promesa de experiencia óptima.

La realización personal debe distinguirse tanto del placer como del éxito público. Una obligación difícil puede ser significativa sin resultar agradable, mientras que un logro prestigioso puede dejar poca sensación de autoría. Evaluar una vida exige más que un solo registro emocional: pregunta si las acciones que componen los días son compatibles con compromisos reflexionados y si estos pueden resistir la crítica de las personas afectadas.

Subsiste el riesgo de convertir el «sentido» en exigencia moral. Quienes están agotados, atraviesan un duelo o sobreviven en condiciones precarias quizá no sientan realización alguna, y no deberían recibir reproches por no transformar la dificultad en propósito. Este volumen no propone serenidad permanente ni fórmulas de éxito. Su tesis más limitada es que pensar, actuar y rectificar pueden volver una vida más responsable ante las razones, incluso cuando el resultado siga siendo incierto.

Epílogo

Permanece una pregunta práctica: ¿cómo actuar con convicción sin impedir que los acontecimientos, las pruebas y otras personas transformen el camino? Una vida digna de ser vivida puede ser aquella cuya respuesta admite revisión.

Referencias

1. Reichenbach H. Experience and prediction: an analysis of the foundations and the structure of knowledge. Chicago (IL): University of Chicago Press; 1938. 410 p.
2. Popper KR. The logic of scientific discovery. London: Hutchinson; 1959.
3. Dewey J. How we think. Boston (MA): D.C. Heath & Co.; 1910. 224 p.
4. Deci EL, Ryan RM. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. Psychol Inq. 2000;11(4):227-268. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01.
5. Amabile TM. Creativity in context. Boulder (CO): Westview Press; 1996. xviii, 317 p.
6. Csikszentmihalyi M. Flow: the psychology of optimal experience. New York (NY): Harper & Row; 1990. 303 p.