

La libertad de existir

Edición integral · Volúmenes I-VII

Juan Segurola

Primera edición · v1.0 · ES

© 2026 Juan Segurola

Todos los derechos reservados

Sobre esta edición

Esta edición integral reúne los textos completos de los volúmenes I-VII en sus ediciones v1.0. Los índices individuales se han sustituido por un índice general. La paginación es continua en toda la edición. Cada volumen conserva su título, numeración de capítulos, introducciones, conclusiones y referencias. Los números de las referencias corresponden exclusivamente al volumen en el que aparecen; no remiten a la bibliografía de otro volumen. El prólogo y el epílogo de esta edición integral son nuevos.

El índice general identifica los capítulos mediante el volumen y su número interno (por ejemplo, III.4). Esta notación conserva los títulos y la numeración original de los capítulos dentro del texto.

Índice general

Prólogo de la edición integral · Una vida propia en un mundo compartido	7
Volumen I · La libertad de existir	9
Prólogo general de la colección	10
Prólogo del Volumen I	10
Los siete volúmenes de la colección	10
PARTE I. La experiencia de existir	11
I.1. La existencia antes de las explicaciones	11
I.2. La realidad experimentada es subjetiva	13
I.3. El cuerpo como condición de nuestra experiencia	15
I.4. Pensar, sentir e interpretar	17
PARTE II. La construcción de nuestras creencias	18
I.5. De la idea a la identificación	18
I.6. La necesidad de certezas	20
I.7. El apego conceptual y el dogmatismo	21
I.8. Pensamiento fértil y pensamiento rumiativo	23
PARTE III. La libertad individual	24
I.9. Huérfanos de nuestra libertad existencial	24
I.10. La autosuficiencia como principio vital	26
I.11. La responsabilidad de elegir	30
I.12. La libertad de decir no	31
I.13. La integridad frente a la obediencia	32
PARTE IV. Vivir desde uno mismo	34
I.14. La independencia de criterio	34
I.15. La ecuanimidad aplicada	35
I.16. La libertad ante nuestros errores	36
I.17. Sentir la existencia aquí y ahora	38
I.18. Pensar para comprender y actuar	39
PARTE V. Síntesis filosófica	41
I.19. La libertad y sus límites	41
I.20. La vida como experiencia, no como doctrina	43
I.21. Autosuficiencia, responsabilidad y presencia	44
Referencias y lecturas de contextualización	46
Volumen II · El arte de comprender	47
Prólogo · Comprender sin dominar	48
I. La dificultad de comprender	48
II.1. Comprender sin apropiarnos de la experiencia ajena	48
II.2. Escuchar antes de interpretar	51
II.3. Empatía, diferencia y límites de la proyección	52

II.4. Comprender no significa justificar	53
II. Juicio y ecuanimidad	54
II.5. Desacuerdo sin desprecio	54
II.6. Ecuanimidad en el conflicto	56
II.7. La libertad de decir no sin hostilidad	57
II.8. Reconocer nuestros propios errores	58
III. Relaciones y cuidado	59
II.9. Cuidado, reciprocidad y límites	59
II.10. Vulnerabilidad y autonomía	60
II.11. Ayudar sin controlar	61
II.12. Perdón, reparación y sus límites	62
IV. Convivir en el pluralismo	63
II.13. Convivir entre perspectivas distintas	63
II.14. Diálogo, evidencia y desacuerdo razonable	64
II.15. La presión del grupo y la independencia de criterio	65
II.16. Instituciones, poder y voces desiguales	66
V. Ética de la existencia compartida	67
II.17. Justicia más allá de la buena voluntad privada	67
II.18. Responsabilidad, complicidad y omisión	68
II.19. Conflicto, cooperación y prácticas cotidianas	69
II.20. Comprender como disciplina inacabada	70
Notas de enfoque y límites	71
Bibliografía	71
Volumen III · Menos es más	72
Parte I · El sentido de lo suficiente	73
III.1. Lo suficiente como elección	73
III.2. Necesidades, deseos y expectativas	74
III.3. La libertad frente al consumo	75
Parte II · Dependencia y autonomía práctica	76
III.4. Saber hacer: habilidades cotidianas	76
III.5. Delegar sin perder autonomía	77
III.6. Tiempo propio y compromisos	78
III.7. Sencillez sin imposición	79
III.8. Elegir lo que merece permanecer	80
Parte III · Seguridad, trabajo y herramientas	81
III.9. Seguridad, incertidumbre y deseo de acumular	81
III.10. Comodidad, dependencia y resiliencia	81
III.11. Trabajo, dinero y sentido de lo suficiente	82
III.12. La tecnología como instrumento, no como amo	83
Parte IV · Espacios, relaciones y responsabilidad	83
III.13. El hogar como práctica de libertad	83

III.14. Relaciones más allá de la posesión	84
III.15. Límites ecológicos y responsabilidad desigual	84
III.16. Cuidado e interdependencia material	85
Parte V · Límites y síntesis	86
III.17. Sencillez voluntaria e injusticia social	86
III.18. Cuando menos no es mejor	86
III.19. Construir una práctica personal sostenible	87
III.20. Suficiencia, autonomía y vida propia	88
Epílogo · Una suficiencia que puede revisarse	88
Contexto bibliográfico	88
Bibliografía complementaria	89
Volumen IV · El regalo de estar vivo	90
Prólogo	91
IV.1. El hecho extraordinario de estar vivos	91
IV.2. El cuerpo que siente	92
IV.3. Percibir el mundo cotidiano	93
IV.4. La alegría sin obligación	95
IV.5. Naturaleza y contemplación	96
IV.6. El placer de las pequeñas experiencias	97
IV.7. Dolor, pérdida y cuidado	98
IV.8. Habitar el presente sin vigilarlo	99
Epílogo · Apreciar sin exigir	100
Referencias	100
Volumen V · Soledad, divino tesoro	101
Prólogo	102
V.1. La diferencia entre soledad y aislamiento	102
V.2. La necesidad de pertenecer	103
V.3. La aprobación como dependencia	104
V.4. Aprender a estar con uno mismo	105
V.5. Pensar distinto del grupo	106
V.6. Vínculos libremente elegidos	108
V.7. Pedir ayuda sin perder el criterio	109
V.8. La soledad como posibilidad	110
Epílogo	111
Referencias (Vancouver)	111
Volumen VI · Fluir con la existencia	112
Prólogo	113
VI.1. Pensar para descubrir	113
VI.2. De la idea al primer paso	114
VI.3. Experimentar sin temer al error	116
VI.4. La disciplina elegida	117

VI.5. Perseverar y cambiar de rumbo	118
VI.6. Crear con otros	119
VI.7. El descanso dentro del camino	120
VI.8. La realización más allá del resultado	121
Epílogo	122
Referencias	122
Volumen VII · La raíz del conflicto	123
Prólogo	124
VII.1. Cómo nace un conflicto	124
VII.2. Creencias, identidad y pertenencia	125
VII.3. Intereses, recursos y desigualdad	127
VII.4. Poder, obediencia y legitimidad	128
VII.5. La violencia y sus justificaciones	130
VII.6. Comprensión y responsabilidad	131
VII.7. Cooperación sin sometimiento	132
VII.8. Condiciones de una convivencia justa	134
Referencias (Vancouver)	135
Epílogo de la edición integral · La libertad como tarea abierta	137

Prólogo de la edición integral · Una vida propia en un mundo compartido

La libertad de existir reúne siete recorridos alrededor de una misma pregunta: cómo vivir con criterio propio sin olvidar que nuestra vida depende de un cuerpo, de otras personas y de condiciones que no elegimos por completo. La pregunta atraviesa asuntos que solemos separar: las creencias que nos orientan, la manera de escuchar, el deseo de acumular, el disfrute de lo cotidiano, la soledad, la acción y el conflicto. Leerlos juntos permite reconocer sus relaciones y también sus límites.

Una vida propia no se construye al margen de todo vínculo. Aprendemos palabras, recibimos cuidados, utilizamos conocimientos que otros elaboraron y actuamos dentro de instituciones. La autonomía que interesa a esta obra consiste en examinar esas dependencias, distinguir el apoyo de la subordinación y participar en las decisiones que nos afectan. No exige prescindir de la ayuda ni convierte la necesidad de cuidado en una insuficiencia moral.

El primer volumen abre este examen desde la conciencia, las creencias y la responsabilidad de elegir. El segundo desplaza la atención hacia el encuentro con otras perspectivas: comprender requiere escuchar, admitir la posibilidad de error y mantener límites. La comprensión no borra el juicio sobre una conducta, del mismo modo que una convicción firme no autoriza el desprecio de quien discrepa.

El tercer volumen pregunta qué significa disponer de lo suficiente. Su reflexión sobre la sencillez se dirige a elecciones que pueden revisarse, no a justificar privaciones impuestas. El cuarto se ocupa de sentir, contemplar y disfrutar la existencia. Apreciarse una experiencia no constituye una obligación de felicidad: el dolor, la pérdida y la necesidad de cuidado forman parte de la vida que se intenta comprender.

El quinto volumen examina la soledad como posibilidad de independencia interior, distinguiéndola del aislamiento no deseado. El sexto lleva la reflexión al pensamiento que se convierte en acción, a la disciplina elegida y a la capacidad de modificar un proyecto. Descansar, pedir ayuda o abandonar un camino pueden ser decisiones responsables; el valor de una vida no se agota en sus resultados visibles.

El séptimo volumen sitúa estas cuestiones en el terreno del conflicto. Las diferencias de interpretación se entrelazan con identidades, intereses, recursos y relaciones de poder. Por eso la convivencia no puede descansar únicamente en buenas disposiciones individuales. También requiere condiciones materiales, protección frente al daño y procedimientos que permitan disentir sin quedar excluido.

La edición integral permite seguir este movimiento desde la experiencia personal hacia la existencia compartida. No obliga a leerlo como una secuencia cerrada. Es posible comenzar por una preocupación concreta y regresar después a sus

fundamentos. Las reiteraciones entre volúmenes conservan el contexto de obras concebidas para poder leerse de forma autónoma; un mismo principio adquiere matices distintos cuando se aplica al consumo, a la amistad o a una relación desigual de poder.

Las propuestas de estas páginas se ofrecen al examen. Conviene preguntar en cada caso qué razones las sostienen, a quiénes pueden servir y qué circunstancias limitan su aplicación. Una filosofía de la libertad perdería su sentido si exigiera obediencia a sus propias formulaciones. El lector conserva la tarea de juzgar, aceptar, corregir o rechazar lo que encuentra aquí. La unidad del libro reside en esa disposición a pensar la vida sin pretender sustituirla.

LA LIBERTAD DE EXISTIR

Volumen I

La libertad de existir

Conciencia, creencias y autonomía personal

Juan Segurola

Primera edición · v1.0 · ES

© 2026 Juan Segurola

Todos los derechos reservados

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.

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 comprometerse 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).

LA LIBERTAD DE EXISTIR

Volumen II

El arte de comprender

Empatía, ecuanimidad y convivencia

Juan Segurola

Primera edición · v1.0 · ES

© 2026 Juan Segurola

Todos los derechos reservados

Prólogo · Comprender sin dominar

Comprender a otra persona no equivale a adoptar su interpretación de los hechos. Es indagar qué ha vivido, qué cree y qué circunstancias permiten entender una conducta. Esa indagación puede ser cuidadosa sin presumir que tenemos acceso directo a su experiencia interior.

Este volumen explora la tensión entre empatía y juicio imparcial, entre cuidado y autonomía, y entre buena voluntad individual e instituciones. Su tesis central es deliberadamente moderada: la convivencia mejora cuando la escucha, la evidencia, la responsabilidad proporcionada y los límites se practican conjuntamente, sin convertirlos en absolutos enfrentados.

Los capítulos presentan argumentos filosóficos, no protocolos clínicos ni promesas de que un marco moral resuelva todos los casos. Los ejemplos son ilustrativos y no constituyen resultados empíricos. Las conclusiones éticas dependen de las circunstancias, incluidas las asimetrías de poder, el consentimiento, la seguridad y los intereses de terceros.

I. La dificultad de comprender

1. Comprender sin apropiarnos de la experiencia ajena

Comprender a otra persona no significa convertirse en ella. Nunca poseemos directamente sus sensaciones, recuerdos, temores o intenciones. Disponemos de sus palabras, de sus gestos, de la situación en la que la encontramos y de nuestros intentos falibles de interpretar lo que comunica. Esta limitación no es un defecto que pueda eliminarse mediante una mayor sensibilidad. Es una característica permanente de la vida entre personas distintas y una razón por la que la comprensión ética exige humildad.

A menudo hablamos como si la empatía pudiera borrar la distancia entre dos vidas: «Sé exactamente cómo te sientes». Esa seguridad puede resultar reconfortante, pero también encubrir una apropiación. Quien habla puede sustituir lo que la otra persona realmente vive por una experiencia propia que le resulta familiar. Circunstancias semejantes no garantizan significados semejantes. La pérdida de un empleo, una discusión familiar o una enfermedad inesperada pueden vivirse con tristeza, alivio, vergüenza, miedo o varios sentimientos a la vez. La respuesta ajena no tiene que reproducir la nuestra para merecer atención.

Comprender comienza, por tanto, con un doble movimiento. Nos acercamos lo suficiente para interesarnos por lo que sucede y mantenemos la distancia necesaria para no confundir nuestra interpretación con la verdad de la otra persona. La cercanía sin cautela favorece la proyección; la distancia sin interés se convierte en indiferencia. Una relación atenta necesita ambas cosas. Podemos proponer una interpretación provisional —«Parece que aquella conversación te hizo sentir excluido»— y estar dispuestos a escuchar: «No; me enfadé porque no me dejaron explicarme». La corrección no es un fracaso de la empatía. Es una de sus condiciones.

Escuchar exige más que guardar silencio mientras preparamos una respuesta. Supone advertir qué se ha dicho, qué sigue siendo incierto y qué estamos añadiendo nosotros. Conviene distinguir observación e inferencia: quien evita el contacto visual puede sentirse incómodo, distraído, cansado o acostumbrado a otro estilo de conversación. Una interpretación puede ser razonable sin estar demostrada. Una pregunta cuidadosa suele ser más respetuosa que un diagnóstico seguro sobre los motivos de alguien.

Existe además una asimetría que los consejos morales suelen pasar por alto. Quien relata una experiencia puede no ser capaz de explicarlo todo, no querer hacerlo o no sentirse seguro al hacerlo. El trauma, el temor a represalias, las barreras lingüísticas y la desigualdad de autoridad afectan a lo que puede compartirse. Respetar la perspectiva de otro no significa exigir revelaciones personales. A veces la respuesta adecuada consiste en reconocer la incertidumbre, ofrecer ayuda concreta y dejar la decisión en sus manos. La intimidad no es un obstáculo que deba conquistarse por insistencia.

La empatía no resuelve por sí sola qué es correcto. Podemos comprender por qué alguien actuó con dureza sin aprobar el daño. Podemos reconocer el miedo de quien agrede y, al mismo tiempo, afirmar el derecho de quien sufrió la agresión a estar seguro y obtener reparación. Por otro lado, una identificación intensa con una sola persona puede estrechar nuestra atención hacia quienes quedan fuera de esa relación. Cuidar bien exige algo más que sentir con intensidad: requiere pruebas, proporción, consideración justa de los afectados y atención a las consecuencias.

Conviene distinguir aquí tres actividades. Primero intentamos comprender lo que otra persona relata y el contexto que da forma a su experiencia. Segundo, evaluamos las afirmaciones sobre los hechos mediante la mejor información disponible. Tercero, juzgamos las acciones y responsabilidades a la luz de compromisos éticos. Estas actividades se influyen mutuamente, pero no deben confundirse. Un relato sincero de sufrimiento merece atención respetuosa; no demuestra automáticamente todas las inferencias fácticas que lo acompañan. Del mismo modo, una descripción precisa de los hechos no elimina la necesidad del juicio moral.

El cuerpo complica estas distinciones, pero no las disuelve. Nuestras reacciones —tensión en el pecho, inquietud, retraimiento o una sensación de alivio— pueden advertirnos de lo que una conversación significa para nosotros. No son instrumentos que revelen las intenciones ocultas de otra persona. Alguien puede inquietarnos porque se ha comportado de forma amenazante, porque nos recuerda a una persona del pasado o porque estamos agotados. La conciencia corporal es útil cuando se trata como información sobre nuestro propio estado, no como prueba infalible acerca del mundo.

Pensemos en un desacuerdo habitual entre compañeros de trabajo. Uno insiste en que el plazo es irrealizable; otro lo interpreta como falta de compromiso. Si ambos defienden sus interpretaciones iniciales, la conversación puede convertirse rápidamente en una disputa sobre el carácter personal. Otra respuesta separaría el problema práctico compartido de la atribución de motivos: ¿qué tareas faltan?, ¿de

qué recursos disponemos?, ¿qué consecuencias tendría un retraso? Cada persona puede expresar una preocupación sin afirmar que conoce las intenciones secretas de la otra. Comprender no garantiza el acuerdo, pero puede evitar humillaciones innecesarias.

Esa misma cautela resulta necesaria en las relaciones cercanas. Amar a alguien no concede autoridad sobre su vida interior. Un amigo puede decir «Me preocupas» sin imponer «Tienes miedo al cambio y por eso te niegas». Un progenitor puede escuchar seriamente a su hijo sin abandonar los deberes adecuados a su edad o seguridad. Quien recibe apoyo puede apreciar la ayuda y, aun así, discrepar sobre el mejor camino. La comprensión respetuosa protege la capacidad de decidir incluso allí donde las personas dependen unas de otras.

Ninguna fórmula conversacional universal puede sustituir al contexto. A veces una pregunta expresa es bienvenida; otras veces añade una carga a quien ya está desbordado. En ocasiones el desacuerdo debe expresarse con claridad; en otras, intervenir de inmediato es necesario para evitar daño. El poder importa: un empleado quizá no pueda contradecir a su superior con la misma libertad con que este puede contradecirlo. Un consejo que presupone una libertad idéntica puede reforzar sin querer las desigualdades que pretende aliviar.

Comprender tampoco obliga a permanecer en una relación perjudicial. Una persona puede entender la historia, la inseguridad o el sufrimiento que influyen en la conducta de otra y necesitar, aun así, distancia, protección o intervención legal. Explicar un comportamiento no traslada la responsabilidad de quien actúa a quien padece el daño. La tarea ética no consiste en disolver todos los límites en nombre de la compasión, sino en discernir qué formas de contacto son posibles sin abandonar la dignidad ni la seguridad.

Necesitamos asimismo humildad para revisar nuestros juicios sobre nosotros mismos. Cuando alguien cuestiona nuestro relato de una conversación, puede surgir una reacción defensiva: recordamos lo que pretendíamos y deseamos que esa intención cierre el asunto. Sin embargo, las intenciones y los efectos pueden divergir. Podemos reconocer un efecto no deseado, ofrecer reparación y aclarar nuestra intención sin declararnos enteramente culpables o inocentes. Ese es el trabajo práctico de la convivencia, no una exigencia de autoinculpación permanente.

El arte de comprender, por tanto, no es leer la mente ni estar siempre de acuerdo. Es una apertura disciplinada a la realidad de otra persona, unida a la disposición a contrastar interpretaciones, proteger límites y asumir las responsabilidades que se derivan de nuestras acciones. Deja espacio a la curiosidad sin renunciar al juicio, y al desacuerdo sin convertir al otro en enemigo. Su primera lección es sencilla pero difícil: una vida ajena siempre es más que la historia que nos contamos sobre ella.

Imaginemos a alguien que guarda silencio en una reunión. Interpretarlo como aceptación puede ser tan precipitado como interpretarlo como miedo. Una comprensión responsable pregunta qué condiciones permiten expresarse, distingue la ausencia de objeciones del consentimiento y admite que la persona quizá prefiera no revelar sus motivos. La interpretación permanece revisable.

2. Escuchar antes de interpretar

Escuchar es una forma de atención que suspende temporalmente la urgencia de decidir qué significa lo que oímos. No exige renunciar al juicio ni aceptar cualquier relato como verdadero. Consiste en darle a una persona la posibilidad de expresar su experiencia antes de convertirla en una categoría conocida: exageración, queja, amenaza, irresponsabilidad o falta de interés.

La interpretación es inevitable y puede ser útil. Reconocemos patrones, anticipamos riesgos y relacionamos lo que escuchamos con conocimientos previos. El problema aparece cuando tratamos una interpretación inicial como si fuera una observación directa. «Has llegado tarde» describe un hecho que puede verificarse; «no te importa nuestro tiempo» atribuye una intención cuya evidencia es mucho más incierta. Confundir ambas afirmaciones suele cerrar la conversación.

Una escucha cuidadosa distingue entre lo que se dijo, lo que suponemos que se quiso decir y lo que nos hizo sentir. Esta separación es especialmente difícil cuando la conversación toca una herida antigua. Alguien dice que necesita estar solo y el otro escucha rechazo. La reacción afectiva es real, pero no prueba que el propósito de la primera persona haya sido excluir o castigar.

Preguntar puede abrir la comprensión si no se convierte en interrogatorio. «¿Qué parte te preocupa más?» deja espacio para aclarar un problema; «¿por qué siempre haces esto?» presenta una acusación como pregunta. La forma importa, aunque ninguna técnica garantiza una respuesta. Hay momentos en que la persona necesita silencio, tiempo o la seguridad de que no será penalizada por disentir.

Escuchar también implica prestar atención a la posición desde la que hablamos. En una relación jerárquica, una invitación a expresarse puede no ser libre si quien pregunta decide el salario, la evaluación o la permanencia. Para que la escucha sea significativa hacen falta condiciones: posibilidad de decir no, protección frente a represalias y disposición a corregir decisiones. La amabilidad sin estas condiciones resulta insuficiente.

Los silencios merecen una interpretación prudente. No hablar puede expresar acuerdo, desacuerdo, cansancio, prudencia, miedo, falta de palabras o simple deseo de intimidad. El respeto no consiste en descifrar el silencio con seguridad, sino en reconocer que desconocemos su significado y evitar aprovechar esa incertidumbre a nuestro favor.

La escucha tampoco nos obliga a absorber indefinidamente la angustia ajena. Podemos establecer horarios, pedir una pausa y reconocer nuestros límites sin desatender las responsabilidades que realmente nos correspondan. Cuidar la conversación significa cuidar también las condiciones que permiten sostenerla.

En un conflicto doméstico, por ejemplo, una persona afirma que soporta demasiadas tareas. La respuesta defensiva enumera enseguida las tareas propias. Una escucha más fértil pide ejemplos, contrasta la distribución real y permite negociar cambios. No basta con validar el sentimiento: si existe una desigualdad comprobable, escuchar debería conducir a revisar los hechos y las prácticas.

Aprender a escuchar es, por tanto, aprender a retrasar la apropiación de lo que el otro dice. No es pasividad ni sumisión; es una disciplina de atención que distingue experiencia, evidencia, interpretación y decisión. Esa pausa puede hacer posible un desacuerdo más justo y una acción mejor informada.

Escuchar implica comprobar tanto el contenido como el marco de la conversación. En una discusión familiar, repetir con nuestras palabras lo oído y preguntar si lo hemos entendido permite reparar malentendidos; sin embargo, esa técnica no justifica exigir explicaciones interminables. La escucha pierde su valor cuando se convierte en interrogatorio o en una obligación de revelar la intimidad.

3. Empatía, diferencia y límites de la proyección

La empatía suele celebrarse como si pudiéramos sentir la vida de otro desde dentro. En realidad, incluso cuando reconocemos una emoción familiar, la biografía, el cuerpo, la cultura y las circunstancias del otro impiden una equivalencia perfecta. La semejanza puede ayudarnos a acercarnos; también puede inducirnos a proyectar nuestros motivos sobre una situación que no es la nuestra.

Cuando alguien pierde su empleo, podemos recordar nuestra propia incertidumbre económica. Esa memoria puede volvernos más atentos, pero no autoriza a suponer que la persona experimenta exactamente la misma mezcla de vergüenza, alivio, rabia o temor. La ayuda mejora si pasamos de «yo sé lo que necesitas» a una pregunta respetuosa acerca de lo que esa persona considera útil.

No todas las diferencias son visibles. Una misma situación afecta de manera desigual según los recursos disponibles, las cargas de cuidado, la discapacidad, la seguridad jurídica o la posibilidad de encontrar apoyo. Comprender requiere atender a esas condiciones sin convertir a nadie en una etiqueta. Dos personas que comparten una circunstancia social pueden discrepar profundamente en sus prioridades y aspiraciones.

La proyección puede adoptar incluso una apariencia benévola. Decidimos que alguien «debería» sentirse agradecido por la ayuda que le prestamos o que su negativa demuestra que no entiende su propio bien. En ese punto, la empatía aparente se aproxima al paternalismo. Ofrecer apoyo respeta la autonomía cuando permite expresar preferencias, rechazar intervenciones y revisar acuerdos, dentro de los límites justificados por la seguridad y las obligaciones de cuidado.

Existe además una diferencia entre resonancia afectiva y comprensión deliberada. Compartir el dolor de otra persona puede movilizarnos, pero también desbordarnos o inclinarnos a favorecer a quien nos resulta más cercano. La atención ética no debería depender solo de cuánto nos conmueve un rostro o una historia. Podemos reconocer necesidades legítimas incluso cuando no sentimos una reacción emocional intensa.

Esa diferencia importa en decisiones públicas. Una narración conmovedora puede mostrar una injusticia que las estadísticas esconden, mientras que una evaluación rigurosa puede revelar a personas invisibles en los relatos más conocidos. La comprensión responsable requiere ambas perspectivas: sensibilidad hacia vidas concretas y examen crítico de los efectos generales de nuestras decisiones.

Estas distinciones pueden ponerse en diálogo con dos enfoques diferentes. La descripción de la empatía de Edith Stein (1917) distingue el acceso a la experiencia ajena de vivirla como propia. Paul Bloom (2016) advierte que la empatía afectiva puede concentrar selectivamente la atención y resultar una guía insuficiente para las decisiones morales imparciales. El argumento desarrollado aquí no deriva de ninguno de los dos autores: considera la empatía una posible vía de acercamiento a los demás, sometida a la evidencia, al juicio proporcionado y a la justicia.

La empatía necesita, asimismo, fronteras. No estamos obligados a adivinar pensamientos ni a poner en riesgo nuestra integridad para demostrar comprensión. Entender las circunstancias de alguien que ejerce presión o violencia no convierte sus exigencias en derechos sobre nosotros. La protección y la distancia pueden ser respuestas compatibles con un juicio humano.

Cuando no sabemos qué siente otra persona, reconocerlo es una fortaleza, no una falta moral. Podemos decir que no lo entendemos del todo, preguntar sin exigir confesiones y ofrecer ayuda que sea posible retirar o modificar. La prudencia es especialmente importante cuando las diferencias de poder hacen difícil rechazar nuestras propuestas.

La empatía madura no pretende borrar las diferencias. Nos permite permanecer atentos a una experiencia que no poseemos, corregir inferencias cuando aparecen nuevos datos y actuar con consideración sin usurpar la voz ajena.

Dos personas pueden atribuir significados diferentes a la misma experiencia corporal o social. Una ofrece una historia en busca de reconocimiento; otra busca ayuda práctica. Antes de elegir la respuesta, es razonable preguntar qué clase de apoyo se desea. Incluso una respuesta bien intencionada puede fallar si sustituye las necesidades expresadas por preferencias del observador.

4. Comprender no significa justificar

Uno de los obstáculos más persistentes para comprender un conflicto es el temor a que explicar una conducta equivalga a excusarla. Si buscamos las razones que llevaron a alguien a actuar dañinamente, podemos parecer indiferentes a la víctima. Sin embargo, explicar, valorar y responder son tareas distintas. Precisamente porque las distinguimos, podemos analizar las causas con honestidad y asumir consecuencias justas.

Comprender una conducta significa reconstruir, con la evidencia disponible, las circunstancias, creencias y decisiones que contribuyeron a ella. Justificar significa sostener que esa conducta fue aceptable bajo un criterio moral o jurídico. Una explicación causal puede ser acertada y, al mismo tiempo, mostrar que la acción vulneró derechos o produjo daños que deben repararse.

Pensemos en alguien que humilla a un compañero por temor a perder su posición. El miedo puede ser una explicación relevante, pero no convierte la humillación en legítima. Si ignoramos el miedo, quizás no modifiquemos el entorno competitivo que favorece el abuso. Si nos quedamos solo en el miedo, dejamos sin protección a quien fue humillado. Comprender exige atender a ambas dimensiones.

Una evaluación justa considera intención, conocimiento, alternativas reales, gravedad del daño y condiciones de coacción. No todos los márgenes de elección son iguales; tampoco desaparece toda responsabilidad cuando las circunstancias son difíciles. La tarea ética consiste en evitar tanto la condena automática como la absolución automática. A veces es necesario reconocer incertidumbre y revisar el juicio.

Esta distinción vale también para nosotros. Saber por qué reaccionamos con ira no basta para deshacer una frase hiriente. Podemos reconocer el cansancio, la vergüenza o una historia de miedo y aun así pedir disculpas, cambiar conductas y reparar lo que sea posible. La compasión hacia uno mismo deja de ser responsable cuando se utiliza para sustraerse a esas obligaciones.

En situaciones de abuso, insistir en que la persona perjudicada «comprenda» al agresor puede reproducir la injusticia. La comprensión no debe convertirse en una demanda unilateral que obliga a renunciar a límites, denunciar hechos o buscar protección. Quien sufre un daño conserva el derecho a priorizar su seguridad y a decidir qué relación, si alguna, desea mantener.

Las instituciones también necesitan esta distinción. Investigar las causas sociales de una conducta no implica negar la agencia individual, pero sancionar sin examinar contextos puede producir respuestas desproporcionadas o ineficaces. Un enfoque razonable combina procedimientos justos, pruebas contrastables, proporcionalidad, prevención y posibilidades de reparación donde sean pertinentes.

Comprender no exige neutralidad ante la crueldad. Podemos escuchar distintas versiones sin declarar que todas tienen el mismo respaldo. Podemos respetar la dignidad de las personas mientras rechazamos afirmaciones falsas, amenazas o prácticas de dominación. Ecuanimidad no es indiferencia; es intentar que el juicio sea cuidadoso incluso cuando la decisión de proteger a alguien debe ser firme.

En último término, comprender y responsabilizar no son enemigos. Una comprensión más precisa permite actuar sobre causas, fijar límites proporcionados y evitar atribuciones simplistas. El propósito no es suavizar todas las consecuencias, sino impedir que el rechazo al daño nos vuelva incapaces de distinguir entre hechos, explicaciones, justificaciones y respuestas.

II. Juicio y ecuanimidad

5. Desacuerdo sin desprecio

Discrepar de alguien no significa considerarlo menos digno de respeto. Esta distinción parece sencilla, pero se desdibuja cuando una opinión se convierte en una señal de pertenencia, una amenaza a nuestra identidad o un juicio sobre quienes somos. Entonces discutimos para defender una posición personal, no para comprender lo que está en juego.

El desacuerdo puede aparecer porque manejamos información diferente, porque interpretamos de manera distinta los mismos hechos o porque atribuimos

prioridades incompatibles a bienes legítimos. Conviene identificar cuál de estos planos sostiene la discusión. Una disputa sobre datos exige pruebas; una disputa sobre valores requiere aclarar razones y consecuencias; una disputa sobre intereses puede requerir negociación.

La escucha no obliga a conceder que todas las afirmaciones tengan igual valor. Una posición respaldada por evidencia sólida no se equipara a una ocurrencia infundada. Respetar a la persona que sostiene una afirmación exige precisamente poder examinarla sin confundir su validez con la dignidad de quien habla.

El desprecio simplifica al interlocutor. Deja de ser una persona compleja y pasa a representar un defecto: ignorancia, egoísmo, ingenuidad o mala fe. Esa simplificación vuelve imposible reconocer sus razones parciales, sus dudas o la posibilidad de que cambie de opinión. También nos protege artificialmente de revisar la nuestra.

No todo conflicto es simétrico. Cuando una persona ejerce coerción, discrimina o niega derechos básicos, pedir a la persona perjudicada un diálogo sereno puede convertirse en una exigencia injusta. Rechazar el desprecio no equivale a renunciar a la denuncia, a los límites firmes, a la protesta ni a las vías institucionales de protección.

Podemos empezar una conversación distinguiendo lo que creemos haber oído de lo que realmente se ha dicho. Reformular la tesis ajena de modo que su autor la reconozca permite localizar la discrepancia exacta. Preguntar «¿qué evidencia te haría cambiar de opinión?» tiene sentido si estamos dispuestos a responder la misma pregunta.

Hay discusiones que no conviene prolongar. La reiteración, la agresividad o la ausencia de buena fe pueden convertir el intercambio en una fuente de desgaste sin aprendizaje. Terminar una conversación de manera clara y proporcionada es compatible con reconocer la humanidad del otro. Nadie está obligado a prestar atención ilimitada a quien vulnera sus límites.

En la convivencia, el objetivo razonable no siempre es alcanzar consenso. A veces basta con acordar procedimientos compartidos, evitar daños y sostener una relación civil pese a discrepancias persistentes.

El respeto mutuo no exige idénticas creencias: exige reconocer que nuestras diferencias se desarrollan en un espacio compartido.

Discrepar sin desprecio es, por tanto, una disciplina intelectual y una práctica ética. Nos pide precisión en los argumentos, prudencia al atribuir intenciones y firmeza frente a los daños. No garantiza armonía; permite, al menos, que el conflicto no destruya de entrada la posibilidad de comprender.

Disentir con respeto no exige simular que todas las afirmaciones cuentan con la misma evidencia. En asuntos comprobables, podemos pedir razones y corregir datos; en cuestiones de valor, identificar intereses en conflicto. El respeto corresponde a las personas, no a la inmunidad de sus argumentos frente a la crítica.

6. Ecuanimidad en el conflicto

La ecuanimidad no es ausencia de emoción. El enfado ante una injusticia, el miedo ante una amenaza o la tristeza ante una pérdida pueden informar nuestras decisiones. Lo que requiere cuidado no es sentir esas emociones, sino confundir su intensidad con la exactitud de nuestra interpretación o con la oportunidad de actuar de inmediato.

En un conflicto, el cuerpo responde antes de que hayamos elaborado una explicación completa. Cambian el ritmo respiratorio, la atención y el tono de voz; se estrecha el repertorio de opciones percibidas. Reconocer esas señales puede ayudarnos a decidir si conviene responder ahora, pedir una pausa o buscar apoyo. Las sensaciones corporales merecen atención, pero no constituyen pruebas infalibles sobre las intenciones ajenas.

Ser ecuanímenes supone sostener varias preguntas a la vez: ¿qué ha ocurrido?, ¿qué sé realmente?, ¿qué estoy suponiendo?, ¿qué daño podría resultar de mis palabras?, ¿qué obligaciones tengo hacia mí y hacia otros? No se trata de retrasar indefinidamente la decisión; se trata de evitar que la urgencia subjetiva sustituya al juicio.

El equilibrio no consiste en repartir la razón a partes iguales. En situaciones de abuso o desigualdad de poder, una neutralidad automática puede reforzar el daño. La ecuanimidad exige escuchar y comprobar hechos, pero también identificar responsabilidades, asimetrías y condiciones de seguridad. Ser serenos al evaluar no obliga a ser tibios al proteger.

La pausa puede ser útil si ambas partes disponen de una salida segura y el retraso no agrava el problema. En cambio, ante una amenaza inmediata puede ser necesario actuar sin deliberación prolongada: pedir ayuda, alejarse o acudir a servicios competentes. Ninguna técnica de autorregulación debe convertirse en obligación de permanecer en una situación peligrosa.

La ecuanimidad también se practica después del conflicto. Podemos revisar lo sucedido sin convertir cada error en una condena de nuestra identidad. Tal vez hayamos sido injustos; tal vez respondimos con demasiada dureza; tal vez soportamos más de lo debido. Examinar estas posibilidades requiere honestidad, no autoflagelación.

La convivencia prolongada se beneficia de reglas explícitas: hablar de conductas concretas, no descalificar a personas; permitir pausas; distinguir peticiones de amenazas; acordar cómo reparar consecuencias. Las reglas son especialmente importantes cuando una persona controla recursos, información o decisiones que afectan a otra.

La ecuanimidad es compatible con límites firmes y con emociones vivas. No pretende producir una imagen de calma perfecta, sino preservar nuestra capacidad de percibir, juzgar y actuar de manera proporcional a los hechos. En ocasiones su expresión más clara será una conversación paciente; en otras, una negativa decidida.

La ecuanimidad no puede medirse únicamente por un tono de voz sereno. Quien afronta una injusticia puede expresar indignación legítima, y quien mantiene una calma aparente puede estar evitando asumir responsabilidades. Importa si la reacción preserva la capacidad de percibir hechos, proteger a los afectados y actuar de modo proporcionado.

7. La libertad de decir no sin hostilidad

Decir no forma parte de la autonomía personal, pero su sentido depende del contexto. Una negativa puede proteger el tiempo, la salud, la integridad o las convicciones; también puede eludir un deber legítimo o abandonar injustamente a alguien dependiente de nuestro cuidado. La libertad responsable exige distinguir estos casos antes de convertir toda resistencia en virtud.

Muchas personas retrasan una negativa por temor a defraudar expectativas. Confunden amabilidad con disponibilidad permanente y creen que el desacuerdo será interpretado como rechazo personal. Sin embargo, una relación que solo se sostiene mientras una parte acepta todas las demandas no descansa en un consentimiento robusto.

Una negativa clara suele necesitar menos explicaciones que una larga defensa. «No puedo asumir esa tarea», «No consiento ese trato» o «Necesito reconsiderarlo» pueden comunicar límites diferentes. La cortesía puede facilitar que la otra persona escuche, pero el derecho a establecer un límite legítimo no depende de encontrar una formulación impecable.

No debemos confundir ausencia de hostilidad con ausencia de conflicto. Quien obtiene ventajas de nuestra obediencia quizá responda con presión, culpa o enfado. Que una negativa provoque malestar no demuestra que sea injusta. Tampoco demuestra por sí solo que sea correcta: debemos examinar los compromisos y consecuencias implicados.

La reciprocidad importa. Podemos pedir que se respeten nuestros límites y, a la vez, escuchar los de los demás. Un límite propio no otorga licencia para ignorar acuerdos, romper promesas sin explicación o descargar responsabilidades en otra persona. Cuando una obligación no puede mantenerse, corresponde comunicarlo y buscar alternativas proporcionadas.

Hay relaciones en las que decir no comporta riesgos reales: dependencia económica, coerción, violencia o represalias institucionales. En tales casos, la recomendación abstracta de «poner límites» resulta insuficiente. La seguridad, los apoyos disponibles y la posibilidad de salir de la situación deben tener prioridad frente a cualquier ideal de confrontación directa.

Decir no sin hostilidad es también aprender a aceptar la negativa ajena. No toda petición rechazada encierra desamor, egoísmo o desprecio. El otro puede tener obligaciones invisibles, necesidades propias o prioridades que no conocemos. Escuchar una negativa sin reclamar acceso ilimitado a sus razones es una forma de respeto.

La meta no es decir no con mayor frecuencia, sino elegir de manera más consciente cuándo aceptar, negociar o rechazar. La autonomía madura no se mide por el número de negativas, sino por la coherencia entre decisiones, responsabilidades y consideración hacia quienes comparten nuestras vidas.

La legitimidad de un límite depende también del contexto. Rechazar una invitación social no equivale a dejar desatendida a una persona dependiente a nuestro cargo. Una negativa responsable puede exigir organizar sustituciones, comunicar con antelación o buscar recursos, sin convertir el deber de cuidado en una obligación de disponibilidad ilimitada.

8. Reconocer nuestros propios errores

Comprender a los demás exige reconocer que también interpretamos el mundo de manera falible. Podemos equivocarnos al recordar un hecho, atribuir una intención, evaluar una conducta o anticipar una consecuencia. La voluntad de corregirnos no debilita necesariamente nuestras convicciones: puede hacerlas más responsables.

El error resulta difícil de admitir cuando confundimos una opinión con nuestra identidad. Si modificar una idea se vive como perder valor personal, toda evidencia contraria parece una agresión. Separar el juicio que hacemos de la dignidad que conservamos abre espacio para revisar hipótesis sin renunciar a nosotros mismos.

Reconocer un error requiere precisión. No basta con declarar vagamente que «nadie es perfecto» si una decisión concreta produjo daño. Conviene establecer qué hicimos, qué sabíamos en ese momento, qué deberíamos haber comprobado y qué consecuencias siguen pendientes. Una descripción exacta evita tanto la excusa automática como la culpa indiscriminada.

La reparación no es idéntica al arrepentimiento. Pedir disculpas puede ser apropiado, pero no sustituye devolver lo tomado, rectificar información falsa, corregir un procedimiento o detener una conducta dañina. Quien ha sufrido el daño conserva autonomía para decidir si acepta disculpas, restablece la confianza o mantiene distancia.

Tampoco todos los errores tienen la misma gravedad. Una interpretación torpe en una conversación ordinaria no equivale a una negligencia reiterada con consecuencias para terceros. La responsabilidad debe guardar proporción con la capacidad de previsión, el control efectivo, las obligaciones asumidas y el daño producido.

La autocompasión, entendida como disposición a reconocer nuestra vulnerabilidad sin negación ni crueldad, puede hacer posible la corrección. No exige minimizar responsabilidades. Al contrario, evita que el miedo a quedar definidos por un fallo nos impida mirarlo de frente y adoptar medidas de reparación.

Podemos cultivar hábitos sencillos de revisión: escuchar a quienes discrepan, conservar registros cuando las decisiones son importantes, explicar qué datos sustentan nuestras conclusiones y reconocer públicamente una corrección cuando el error fue público. La humildad intelectual necesita prácticas verificables, no solo declaraciones de intención.

En la convivencia, admitir errores modifica la relación con la autoridad. Quien nunca rectifica puede imponer una apariencia de certeza y desalentar preguntas. En cambio, la persona que corrige de manera transparente muestra que la legitimidad de una decisión no depende de la infalibilidad de quien la tomó, sino de razones abiertas a revisión.

Reconocer nuestros errores no consiste en revisar obsesivamente cada palabra ni en buscar una pureza moral imposible. Consiste en permanecer disponibles para aprender y reparar cuando existan motivos suficientes. Comprender mejor a los demás comienza, a menudo, por renunciar a la ficción de que nuestra propia mirada está libre de límites.

III. Relaciones y cuidado

9. Cuidado, reciprocidad y límites

El cuidado comienza por reconocer que otra persona tiene necesidades y una historia que no conocemos del todo. Se expresa no solo en sentimientos, sino en atención sostenida, acciones concretas y disposición a ajustar nuestra conducta. Sin embargo, cuidar no nos da derecho de propiedad sobre quien recibe el cuidado. Su calidad se mide, en parte, por cuánto protege la capacidad ajena de hablar y elegir.

La reciprocidad importa porque las relaciones se vuelven frágiles cuando la responsabilidad se desplaza continuamente hacia una sola parte. Pero la reciprocidad no es un libro de contabilidad. Un niño, una persona con grandes necesidades de apoyo o alguien que atraviesa una crisis puede no devolver el cuidado en igual medida. La justicia debe evaluarse a lo largo del tiempo, atendiendo a las capacidades, las circunstancias y las asimetrías que a veces son inevitables.

Una ética del cuidado no exige disponibilidad ilimitada. El valor de atender necesidades concretas, discutido por Gilligan (1982) y Noddings (1984), debe ponerse en relación con la distribución justa del trabajo de cuidado. Ante una persona que asume todas las tareas familiares, no basta con elogiar su generosidad: conviene preguntar quién puede descansar, quién decide y qué apoyos faltan. La asociación histórica del cuidado con lo femenino describe debates sobre roles sociales; no demuestra una aptitud moral inherente al sexo.

Los límites impiden que el cuidado se convierta en agotamiento, resentimiento o coacción. Un límite identifica qué podemos ofrecer responsablemente y qué no podemos asumir sin un coste desproporcionado. Debe expresarse con la claridad que permita la situación: qué ayuda está disponible, durante cuánto tiempo y qué alternativas pueden buscarse. Rechazar una exigencia imposible no equivale necesariamente a abandonar a alguien; sin embargo, una vulnerabilidad urgente puede generar deberes que no desaparecen por invocar cómodamente la libertad personal.

Existe una diferencia importante entre una petición y una obligación. Algunos deberes nacen de promesas explícitas, de la crianza, de una responsabilidad

profesional o de haber causado daño. Otros pertenecen al ámbito de la solidaridad voluntaria. Confundirlos genera presión moral; separarlos exige criterio y no una fórmula. La pregunta no es solo si deseo ayudar, sino qué debo, qué puedo hacer y quién más debería compartir la carga.

Pensemos en un familiar mayor que necesita cada vez más asistencia. La disponibilidad inmediata puede parecer generosa, pero un arreglo que depende de una sola persona agotada suele resultar inseguro para todos. Una respuesta más responsable puede incluir conversaciones sobre preferencias, servicios accesibles, turnos compartidos y revisiones periódicas. El objetivo no es retirar el afecto ni prometer disponibilidad ilimitada, sino hacer sostenible y responsable el cuidado.

Una relación se vuelve más humana cuando los límites pueden hablarse sin humillación y las necesidades pueden expresarse sin manipulación. Cuidado, reciprocidad y límites no son, por tanto, valores rivales. Se corrigen mutuamente: el cuidado previene la indiferencia, la reciprocidad frena el aprovechamiento y los límites protegen las condiciones que permiten seguir ayudando.

En el cuidado a largo plazo conviene preguntar quién decide, quién soporta el coste y qué apoyos existen. Una relación afectuosa puede volverse insostenible si toda la responsabilidad recae en una sola persona. La reciprocidad no siempre significa intercambio simétrico: también puede expresarse como reconocimiento, ajuste de expectativas y distribución social de los apoyos.

10. Vulnerabilidad y autonomía

La vulnerabilidad humana no es un defecto excepcional que afecte solo a unas pocas personas. Los cuerpos cambian, los planes fallan y toda vida depende a veces de conocimientos, infraestructuras, afecto y apoyos materiales aportados por otros. Reconocer esta condición no significa negar la capacidad de actuar. Significa abandonar la falsa alternativa entre independencia absoluta y dependencia total.

La autonomía se comprende mejor como la capacidad práctica de participar de forma significativa en las decisiones que afectan a la propia vida. Esa capacidad puede fortalecerse con información accesible, tiempo para reflexionar, ayudas de comunicación, adaptaciones razonables y asesoramiento fiable. Depender de una persona de apoyo no transfiere automáticamente a esta el derecho a decidir. La ayuda debería ampliar, siempre que sea posible, las opciones reales.

La autonomía efectiva se pone a prueba cuando alguien necesita asistencia para deliberar, comunicarse o ejecutar una decisión. La pregunta no es si recibe ayuda, sino si conserva oportunidades reales para expresar preferencias y revisarlas. El enfoque de capacidades asociado con Sen y Nussbaum ofrece un vocabulario para examinar esas oportunidades; no proporciona por sí solo una regla que resuelva todos los desacuerdos familiares o clínicos. Si existen riesgos graves, la protección debe justificarse de modo proporcional y revisable.

La vulnerabilidad también abre oportunidades al abuso. Quien controla el transporte, el dinero, la medicación, la comunicación o el acceso a la información puede ejercer poder incluso sin amenazas abiertas. Las buenas intenciones no bastan como garantía. La transparencia, el asesoramiento independiente, la

posibilidad de impugnar decisiones y la atención a las preferencias expresadas ayudan a evitar que el apoyo se convierta en dominación.

No todas las decisiones tienen las mismas consecuencias. Las preferencias ordinarias sobre vestimenta, ocio o relaciones no deberían anularse solo porque otros discrepen. Las decisiones con riesgos graves y previsibles pueden requerir medidas protectoras, pero estas exigen justificación jurídica y ética y deben ser proporcionadas y lo menos restrictivas posible. La capacidad de decidir suele depender de la decisión y del contexto; no es una etiqueta de todo o nada.

Imaginemos a una persona que se recupera de un accidente, necesita ayuda diaria y desea volver al trabajo. Tratar ese deseo como ingenuo ignora sus objetivos; prometer que todo será sencillo ignora obstáculos reales. El apoyo respetuoso examina accesibilidad, seguridad, costes, fatiga, adaptaciones disponibles y vías alternativas, manteniendo a la persona en el centro de la decisión.

Una sociedad que se toma en serio la autonomía debe preguntarse no solo si las personas parecen autosuficientes, sino si disponen de condiciones para hacer oír su voz. La vulnerabilidad no es lo contrario de la libertad; es una de las circunstancias dentro de las cuales debe construirse una libertad responsable.

La autonomía de alguien que requiere asistencia no se evalúa contando las tareas que realiza sin ayuda. Puede decidir con claridad sus preferencias y necesitar apoyo para ejecutarlas. Un marco respetuoso distingue decisión, ejecución y condiciones materiales de acceso, y reconoce que las barreras del entorno pueden reducir opciones sin reducir el valor ni la dignidad de la persona.

11. Ayudar sin controlar

La ayuda encierra una paradoja ética: cuantos más recursos o conocimientos posee quien ayuda, más fácil resulta sustituir el criterio de quien recibe la ayuda por el propio. Lo que empieza como una oferta puede convertirse en norma, y la gratitud exigirse como precio de la asistencia. Para ayudar bien debemos distinguir entre proporcionar medios y apropiarnos de los fines de otra persona.

Antes de intervenir conviene plantear tres preguntas: ¿ha solicitado ayuda la persona?, ¿qué clase de ayuda sería realmente útil?, ¿qué riesgos u obligaciones persistirían si no actuáramos? No son una lista mecánica. Un peligro inmediato puede exigir actuar antes de obtener consentimiento; una incertidumbre ordinaria suele requerir escuchar en lugar de tomar el control.

Una oferta respeta la autonomía cuando quien la recibe puede rechazarla sin sufrir castigos, humillaciones ni exclusión de otras oportunidades. Algunas condiciones pueden ser legítimas: quien presta dinero puede exigir devolución, un profesional puede seguir protocolos de seguridad y un servicio público debe aplicar reglas justas. Lo decisivo es que las condiciones sean pertinentes, transparentes, proporcionadas y examinables, en lugar de instrumentos encubiertos de obediencia.

El conocimiento experto introduce una responsabilidad adicional. Un profesional sanitario, docente o asesor técnico debería comunicar qué está establecido, qué

permanece incierto y qué decisiones dependen de los valores de la otra persona. Simplificar explicaciones es útil; ocultar alternativas razonables no lo es. La autoridad profesional se justifica mejor cuando facilita comprender opciones que cuando protege las decisiones frente a las preguntas.

Pensemos en una amistad que tiene dificultades con sus deudas. Controlar cada compra puede parecer eficaz, pero también generar ocultación y dependencia. Una respuesta menos invasiva puede combinar un presupuesto acordado, información práctica, límites claros a los préstamos y libertad para revisar el arreglo. Cuando existen riesgos graves, el grado de intervención debe seguir siendo proporcional a las pruebas y a los deberes aplicables.

Ayudar sin controlar no es indiferencia pasiva. Exige esfuerzo, paciencia, a veces desacuerdos difíciles y disposición a seguir presente después de que una oferta sea rechazada. Su aspiración ética consiste en que la persona que ayuda sea progresivamente menos central siempre que las circunstancias lo permitan.

En contextos profesionales, ofrecer alternativas claras y confirmar la comprensión protege más la autonomía que obtener una aceptación apresurada. Sin embargo, el consentimiento no se presume simplemente porque se haya firmado un formulario: influyen el lenguaje, la presión temporal, la asimetría de información y la posibilidad real de rechazar una opción.

12. Perdón, reparación y sus límites

Cuando alguien causa daño surgen varias preguntas diferentes. ¿Qué ocurrió? ¿Quién es responsable? ¿Qué puede repararse? ¿Qué protección es ahora necesaria? ¿Es posible o deseable la reconciliación? Tratar todas estas cuestiones como una sola genera confusión. La disculpa, el perdón, la recuperación de la confianza y la reconciliación son actos distintos; ninguno implica automáticamente los demás.

Una disculpa tiene sustancia moral cuando identifica la conducta, reconoce sus efectos sin excusas defensivas y asume un deber viable de cambio. «Siento que te hayas sentido herido» puede evitar nombrar lo que se hizo. En cambio, asumir responsabilidad exige escuchar a quien sufrió el daño sin exigirle que tranquilice inmediatamente a la persona responsable.

La reparación puede ser material, relacional, institucional o simbólica. Puede consistir en devolver dinero, corregir una acusación falsa, cambiar una práctica laboral o reconocer públicamente una injusticia. Algunas pérdidas no pueden deshacerse. En esos casos, la honestidad sobre lo irreversible es preferible a promesas de restauración completa. Cuando hay violencia o coacción, la seguridad y la rendición de cuentas prevalecen sobre la presión por reconciliarse.

El perdón, cuando se elige libremente, puede liberar de un deseo de represalia que consume. Pero no es una receta psicológica universal ni una obligación debida a quien causó daño. No perdonar no demuestra inmadurez moral; perdonar tampoco exige retomar el contacto. Una persona puede no desear mal a otra y, al mismo tiempo, mantener una distancia firme y reclamar los remedios legales pertinentes.

Recuperar la confianza exige pruebas a lo largo del tiempo. Las conductas repetidas, los acuerdos transparentes, los límites y la posibilidad de apoyo independiente importan más que las declaraciones dramáticas. En relaciones marcadas por grandes desequilibrios de poder, las invitaciones a «pasar página» pueden ocultar una exigencia de silencio. Por ello, la perspectiva de quien sufrió el daño debe tener peso en cualquier propuesta de reconciliación.

Una ética de la comprensión no disuelve la responsabilidad en compasión. Busca comprender las condiciones del daño precisamente para poder cambiarlas, preservando al mismo tiempo la libertad de quien lo sufrió para decidir qué relación, si alguna, sigue siendo posible. A veces el desenlace más humano es una cooperación renovada; otras veces, una separación honesta y protegida.

IV. Convivir en el pluralismo

13. Convivir entre perspectivas distintas

La pluralidad humana no es una anomalía que deba corregirse antes de poder vivir juntos. Personas que comparten un barrio, una escuela, un equipo de trabajo o una familia pueden interpretar de modos diferentes los mismos hechos, incluso cuando tienen acceso a información semejante. Sus experiencias, expectativas, lealtades y temores operan como filtros. Reconocerlo no exige renunciar al contraste con la realidad: una interpretación puede ser errónea, y una conducta puede causar un daño verificable, aunque quien la defiende la sienta profundamente verdadera.

La convivencia comienza cuando dejamos de confundir la discrepancia con una amenaza a nuestra identidad. Podemos preguntar qué quiere decir exactamente el otro, qué problema intenta resolver y qué experiencia considera decisiva. Esas preguntas no equivalen a aceptar su conclusión. Abren una vía para reconocer los supuestos compartidos y localizar el desacuerdo real. A menudo discutimos sobre palabras —respeto, justicia, libertad, seguridad— que cada interlocutor utiliza con alcances distintos.

Comprender las perspectivas ajenas exige también distinguir las diferencias negociables de los límites que protegen la dignidad. Los gustos, los hábitos y numerosos proyectos vitales admiten arreglos flexibles. La violencia, la intimidación o la privación arbitraria de derechos no son meras preferencias incompatibles que deban repartirse equitativamente. Mantener esta distinción evita que una tolerancia mal entendida se convierta en indiferencia ante el daño.

Pensemos en dos vecinos enfrentados por el ruido. Uno necesita descansar después de un turno nocturno; el otro considera imprescindible ensayar música. Ambos tienen razones atendibles, pero ninguna necesidad elimina automáticamente la del otro. Medir horarios, buscar aislamiento acústico y pactar excepciones puede resultar más productivo que atribuir egoísmo o intolerancia. La cooperación requiere traducir posiciones rígidas en necesidades concretas sin fingir que todos los intereses se satisfarán por completo.

No toda diferencia termina en acuerdo. A veces la salida responsable consiste en preservar una distancia respetuosa, establecer reglas públicas y mantener abierto

un procedimiento de revisión. Convivir no significa sentirse unido a todos ni convertir cada desacuerdo en una amistad; significa crear condiciones bajo las cuales nadie tenga que borrar su singularidad para recibir un trato justo.

Esta disposición tiene una dimensión interior. La seguridad de nuestra perspectiva no debe depender de lograr que otros la reproduzcan. Podemos sostener convicciones firmes, revisables a la luz de las pruebas, mientras reconocemos que la vida común necesita reglas comprensibles y una voluntad mínima de reciprocidad.

En una comunidad plural, la convivencia no consiste en borrar diferencias profundas. Consiste en acordar procedimientos para resolver desacuerdos, proteger derechos y permitir que las personas mantengan convicciones distintas. Cuando una posición busca privar a otros de iguales libertades, la apelación abstracta a la tolerancia resulta insuficiente y exige examinar los límites institucionales.

14. Diálogo, evidencia y desacuerdo razonable

Dialogar no equivale a alternar discursos. Un diálogo genuino obliga a prestar atención a las razones del interlocutor y a permitir que alguna de ellas modifique nuestra comprensión. Esto no implica situar todas las opiniones en un plano de igualdad epistémica. Hay afirmaciones que pueden comprobarse, otras que expresan preferencias, y otras que proponen valores o decisiones colectivas. Confundir estos planos convierte la conversación en un intercambio interminable de certezas subjetivas.

Una práctica elemental consiste en identificar primero el tipo de cuestión. Si debatimos un riesgo sanitario o ambiental, necesitamos datos, métodos y una evaluación de incertidumbre. Si discutimos cómo distribuir cargas entre personas, entran en juego también criterios normativos: equidad, necesidad, responsabilidad y protección de quienes tienen menos margen de elección. Un buen argumento explicita qué hechos presupone y qué valor prioriza.

Una discusión razonable no consiste en contar argumentos sin evaluar quién puede formularlos y quién será creído. Fricker (2007) distingue perjuicios de credibilidad ligados al prejuicio; ello obliga a escuchar los testimonios sin asumir que toda percepción es exacta. Un procedimiento justo combina respeto, contraste de evidencias y mecanismos para corregir errores. Invocar “neutralidad” cuando las personas afrontan represalias por intervenir puede preservar la desigualdad en lugar de resolverla.

Escuchar con rigor requiere reconstruir la posición del otro de una manera que éste reconozca, antes de responder. Podemos preguntar: «¿Es correcto entender que tu preocupación principal es ésta?». El ejercicio revela con frecuencia que habíamos refutado una versión exagerada de sus palabras. Del mismo modo, es legítimo exigir precisión, mostrar contradicciones y pedir fuentes cuando una aseveración pretende describir hechos.

La evidencia tiene límites y grados. Una experiencia personal puede revelar una necesidad desatendida o sugerir una hipótesis; por sí sola no establece la

frecuencia de un fenómeno ni la eficacia general de una intervención. Una investigación publicada tampoco está exenta de errores. Importan el diseño, la replicación, la calidad de las medidas, las poblaciones estudiadas y la posibilidad de resultados contrarios. Admitir incertidumbre no es debilidad argumental; es reconocer las condiciones reales del conocimiento.

En un desacuerdo razonable podemos llegar a conclusiones distintas incluso después de compartir hechos. Unos priorizarán la prevención de daños graves; otros temerán restricciones excesivas de la autonomía. La tarea no es declarar neutral todo criterio, sino formular los costes de cada alternativa y justificar por qué cierta solución resulta proporcionada. La deliberación mejora cuando los afectados disponen de voz y comprenden cómo se tomará la decisión.

También conviene reconocer cuándo un diálogo deja de ser posible. Si una parte manipula pruebas, amenaza o convierte toda pregunta en un ataque personal, proseguir sin límites puede favorecer el abuso. Interrumpir la conversación, documentar hechos o recurrir a una mediación no contradice la apertura intelectual. Dialogar con honestidad exige tanto disposición a aprender como protección frente a la coacción.

La deliberación mejora cuando distingue hechos contrastables, inferencias plausibles y preferencias normativas. Una cifra puede ser verificable, pero sus consecuencias políticas siguen abiertas a discusión. Esta separación reduce la tentación de presentar un valor personal como una necesidad técnica o una incertidumbre empírica como prueba de que cualquier postura es igualmente defendible.

15. La presión del grupo y la independencia de criterio

La pertenencia proporciona seguridad, reconocimiento y oportunidades de cooperación. Ninguno de esos bienes es trivial: necesitamos vínculos para desarrollarnos y afrontar períodos de dificultad. Sin embargo, la misma necesidad de pertenecer puede conducirnos a callar una duda, reproducir una opinión o participar en una conducta que no aprobaríamos a solas. La conformidad no siempre se impone mediante órdenes; a menudo se expresa en gestos de desaprobación, silencios o promesas implícitas de aceptación.

La presión del grupo puede ser explícita, como una amenaza de exclusión, o sutil, como la expectativa de mostrar entusiasmo por una decisión ya tomada. Incluso comunidades que celebran la libertad de pensamiento pueden castigar el desacuerdo cuando éste cuestiona sus símbolos centrales. Detectar esa presión requiere observar qué se puede preguntar sin recibir una sanción social desproporcionada y qué dudas desaparecen de las reuniones para reaparecer en conversaciones privadas.

Mantener criterio propio no significa rechazar sistemáticamente las ideas mayoritarias. Una decisión colectiva puede reunir información y experiencia que ninguno de sus miembros posee por separado. La independencia consiste en poder examinar razones, reconocer la competencia ajena, expresar reservas y modificar

la posición propia sin someterla al premio o al castigo de la pertenencia. La persona independiente no necesita llevar la contraria: necesita poder no hacerlo.

Imaginemos un equipo que propone comunicar a un cliente un plazo improbable. Cada participante cree que otros conocen datos que justifican la promesa y nadie quiere parecer poco comprometido. Basta con que una persona pregunte qué evidencias sostienen el calendario para que emerjan reservas compartidas. Crear espacios donde el desacuerdo informado no acarree represalias mejora tanto la calidad de las decisiones como la responsabilidad colectiva.

La libertad de criterio se apoya en recursos concretos: tiempo para pensar, acceso a información diversa, relaciones fuera del grupo dominante y capacidad para soportar cierto grado de desaprobación. Es más difícil ejercerla cuando la subsistencia, la vivienda o los cuidados dependen de una autoridad que puede retirar su apoyo arbitrariamente. Por eso no debemos convertir la resistencia a la presión grupal en una exigencia heroica dirigida a quienes poseen menos protección.

Convivir bien implica promover condiciones bajo las cuales una objeción razonada se escuche antes de etiquetarla como deslealtad. La cohesión más sólida no es la unanimidad forzada, sino la confianza en que los desacuerdos podrán expresarse y resolverse sin humillación.

Cuando un grupo premia la unanimidad, una opinión minoritaria puede desaparecer de la conversación sin haber sido refutada. Favorecer el disenso exige procedimientos concretos: turnos de palabra, protección frente a represalias y examen de objeciones antes de decidir. La independencia de criterio no implica desoír al grupo, sino poder discrepar sin quedar excluido.

16. Instituciones, poder y voces desiguales

Las relaciones humanas no ocurren en un vacío de poder. Una conversación entre iguales no tiene las mismas condiciones que una entre empleador y trabajador, profesional y paciente, administración y ciudadano, o adulto y menor. Las normas institucionales distribuyen recursos, autoridad y posibilidades de impugnación. Ignorar esa asimetría y pedir simplemente que todos «se escuchen» puede ocultar que una de las partes afronta costes mucho mayores por hablar.

La autoridad cumple funciones legítimas. Coordinar servicios, aplicar conocimientos especializados y proteger derechos requiere delegar decisiones. Pero la legitimidad de una función no vuelve incuestionables todas las decisiones de quien la desempeña. La autoridad debe poder explicar sus criterios, reconocer conflictos de interés, corregir errores y responder ante procedimientos de revisión proporcionados.

Las instituciones pueden ofrecer reglas impersonales que protejan frente al favoritismo, pero esas reglas no bastan si la participación es desigual. Antes de celebrar un acuerdo, conviene identificar quién definió la agenda, quién pudo impugnarla y qué recursos había para recurrir decisiones. El ideal deliberativo se presenta aquí como criterio normativo, no como descripción empírica de toda

institución real. También debe contemplarse la retirada segura cuando una negociación se vuelve coercitiva.

Escuchar a quien está en posición vulnerable exige algo más que concederle unos minutos de intervención. Debe comprender el procedimiento, contar con información accesible, disponer de tiempo suficiente y tener una vía de reclamación sin represalias. En ciertas circunstancias necesita apoyo lingüístico, técnico o jurídico. La participación sólo es significativa cuando puede influir de manera razonable en las decisiones o, al menos, dejar constancia revisable de la disconformidad.

Pensemos en una persona que no comprende una decisión administrativa que afecta a una prestación esencial. Repetir el lenguaje reglamentario puede satisfacer un trámite y dejarla igualmente indefensa. Explicar las razones en términos claros, indicar plazos y ofrecer un recurso efectivo transforma una relación unilateral en un procedimiento más responsable. La comprensión institucional se mide también por la capacidad de la institución para escuchar las consecuencias no previstas de sus propias reglas.

El poder no debe idealizarse ni demonizarse de manera abstracta. Algunas restricciones protegen a quienes sufrirían daños por decisiones ajenas; otras perpetúan privilegios o ejercen un control innecesario. Evaluarlas exige preguntar a quién beneficia la norma, quién soporta sus costes, qué alternativas existen y si los afectados pueden cuestionarla. La ecuanimidad no consiste en situarse a medio camino entre autoridad y subordinado, sino en examinar las razones y la distribución real de riesgos.

Una ética de la convivencia une la cortesía interpersonal con la justicia procedimental. Escuchar bien importa, pero también importan las reglas que permiten hablar, disentir y reclamar reparación. Sin estas condiciones, la exhortación a la empatía puede quedarse en un ideal amable que no altera las relaciones de dominación.

V. Ética de la existencia compartida

17. Justicia más allá de la buena voluntad privada

La buena voluntad importa, pero no sustituye a las condiciones que permiten vivir con dignidad. Podemos tratar cordialmente a alguien y, sin embargo, participar en instituciones cuyas reglas dificultan que sea escuchado. Una ética de la comprensión debe atender simultáneamente al trato personal y a las estructuras que distribuyen poder, oportunidades, tiempo y reconocimiento.

La justicia no exige que todos obtengan exactamente lo mismo en cualquier circunstancia. Exige preguntarnos qué diferencias son relevantes, qué necesidades requieren respuesta y si las reglas pueden justificarse ante quienes soportan sus consecuencias. La igualdad de respeto convive con la necesidad de apoyos distintos cuando las situaciones de partida son desiguales.

Imaginemos un servicio diseñado para personas que disponen de tiempo libre, conexión digital y habilidades administrativas. Quien carezca de alguno de esos recursos puede quedar excluido sin que nadie lo haya insultado o tratado con hostilidad. Escuchar la experiencia de esas personas permite distinguir entre una regla aparentemente neutral y sus efectos reales.

La comprensión también exige prudencia respecto de nuestra perspectiva. No toda desigualdad revela por sí sola una injusticia y no toda diferencia puede eliminarse con una intervención simple. Conviene estudiar las causas, escuchar a los afectados, comparar alternativas y evaluar consecuencias no previstas antes de afirmar que sabemos qué reforma es correcta.

El compromiso con la justicia no obliga a convertir cada interacción cotidiana en un juicio moral ni a asumir responsabilidades ilimitadas. Podemos actuar dentro de nuestros ámbitos de influencia, colaborar con otros y reconocer las limitaciones de recursos y conocimiento. La modestia de una contribución no la vuelve irrelevante.

Comprender a una persona es, en ocasiones, advertir que su dificultad no depende únicamente de sus decisiones privadas. La convivencia mejora cuando la cortesía y la empatía se acompañan de procedimientos claros, vías reales de reclamación y mecanismos para corregir errores de quienes ejercen autoridad.

La justicia requiere atender no solo a las intenciones de quien ayuda, sino a las condiciones que permiten o impiden participar. Una intervención caritativa puede aliviar una necesidad inmediata sin modificar la barrera que la reproduce. Por eso conviene examinar conjuntamente el alivio urgente, el diseño institucional y el derecho de los afectados a intervenir en las decisiones.

18. Responsabilidad, complicidad y omisión

Nuestras acciones tienen consecuencias visibles, pero también participamos en prácticas cuyos efectos se reparten entre muchas personas. La dificultad de atribuir responsabilidad no justifica tratar todas las contribuciones como equivalentes. Importan el conocimiento disponible, la capacidad de elección, el grado de participación y las posibilidades reales de impedir un daño.

No es lo mismo causar deliberadamente una lesión que mantener una práctica dañina por desconocimiento, por miedo a perder el empleo o por una falta de alternativas razonables. Distinguir estas situaciones no significa excusar automáticamente ninguna de ellas: permite orientar mejor la prevención, la reparación y los cambios necesarios.

La responsabilidad ante la injusticia estructural no se distribuye como si todos hubieran causado el mismo daño. Young (2011) propone pensar en vínculos con procesos sociales y capacidades de contribuir a su transformación. Esto no sustituye las obligaciones concretas de quien ha coaccionado o lesionado a otra persona. Diferenciar responsabilidad política compartida, culpabilidad jurídica y reparación individual evita tanto la exculpación indiscriminada como la atribución de culpas abstractas a quienes carecen de poder.

La omisión también puede importar moralmente. Si presenciamos un perjuicio grave y tenemos medios proporcionados para intervenir sin crear un riesgo mayor, la indiferencia merece examen. Pero no toda persona está obligada a intervenir de la misma manera, ni el deber de ayuda exige sacrificar ilimitadamente la propia seguridad o la de quienes dependen de nosotros.

Consideremos a una persona que advierte errores recurrentes en el acceso a un servicio. Puede registrarlos, comunicarlos por una vía segura, pedir una revisión o cooperar con quienes tienen autoridad para corregirlos. Su responsabilidad se ejerce mejor cuando las instituciones protegen la posibilidad de informar de problemas sin represalias.

La culpa difusa puede inmovilizarnos. Atribuirnos toda injusticia del mundo desdibuja lo que sí podemos modificar; declarar que ninguna es asunto nuestro impide la cooperación. Entre ambos extremos existe una responsabilidad situada: revisar nuestras prácticas, atender señales fundadas de daño y actuar de manera proporcionada.

Comprender las presiones que condicionan una conducta no elimina la posibilidad de exigir cuentas. La responsabilidad ética más fértil combina precisión en las atribuciones, apoyo a quien necesita cambiar y disposición a reparar los efectos que se han producido.

No haber causado directamente un daño no resuelve siempre la pregunta sobre nuestra responsabilidad. Importan la capacidad real de intervenir, los riesgos de hacerlo, la información disponible y la posición ocupada. El análisis debe evitar dos extremos: atribuir culpa ilimitada por todo sufrimiento ajeno y usar la distancia causal como excusa universal para la inacción.

19. Conflicto, cooperación y prácticas cotidianas

La convivencia no depende solo de convicciones abstractas. Se forma en hábitos repetidos: cómo preguntamos, cómo distribuimos tareas, qué hacemos al ser interrumpidos y cómo respondemos cuando otra persona rechaza nuestra propuesta. Son actos pequeños, pero repetidos construyen un clima de confianza o de vigilancia.

En los conflictos conviene distinguir posiciones declaradas, necesidades subyacentes y límites no negociables. Dos personas pueden discutir sobre horarios cuando el problema real es la distribución desigual de cuidados. Identificar esa diferencia puede abrir opciones, aunque no garantiza que aparezca una solución aceptable para ambas.

La cooperación exige reciprocidad, pero esta no siempre puede medirse intercambio por intercambio. Una persona enferma puede recibir más ayuda durante un periodo; otra puede contribuir de un modo menos visible. La equidad requiere considerar capacidades y circunstancias, sin imponer que alguien deba permanecer indefinidamente en una relación abusiva.

Una práctica útil es describir hechos antes de atribuir intenciones: «Acordamos una tarea y no se hizo» permite preguntar qué ocurrió; «Nunca te importa nadie»

cierra la conversación con una acusación global. También ayuda formular peticiones verificables y acordar cuándo revisarlas, sin convertir la comunicación respetuosa en una técnica de manipulación.

Hay conflictos en los que dialogar directamente no es seguro. Cuando existen amenazas, coerción o una asimetría severa de poder, pueden ser necesarios límites firmes, testigos, mediación adecuada o mecanismos de protección. La insistencia en el diálogo no debe sustituir medidas de seguridad ni obligar a la víctima a reconciliarse.

Las prácticas cotidianas no resuelven por sí solas desigualdades institucionales, pero permiten sostener cambios más amplios. Cooperar significa construir condiciones para actuar juntos sin exigir unanimidad, reconocer las aportaciones ajenas y aceptar que algunos desacuerdos persistan de manera civil.

La cooperación cotidiana se pone a prueba menos en grandes declaraciones que en reglas pequeñas: cómo se reparten las tareas, qué sucede tras una promesa incumplida y si es posible revisar un acuerdo. Un conflicto repetido puede revelar expectativas implícitas incompatibles; hacerlas explícitas permite negociar sin confundir cada desacuerdo con una deslealtad personal.

20. Comprender como disciplina inacabada

Comprender es una tarea inacabada porque las personas cambian, los contextos se transforman y ninguna mirada agota lo que sucede. La empatía puede acercarnos a una experiencia ajena, pero también puede engañarnos si confundimos nuestra imaginación con el testimonio de quien la vive.

La ecuanimidad no consiste en neutralidad frente al daño ni en ausencia de emoción. Consiste en procurar que la emoción informe sin monopolizar el juicio, que las convicciones puedan someterse a examen y que la firmeza no requiera desprecio. Es compatible con denunciar abusos, proteger límites y actuar con urgencia cuando la situación lo requiere.

La convivencia tampoco puede sostenerse sobre la obligación de comprender a todos en todo momento. Necesitamos descanso, distancia, intimidad y libertad para decidir con quién compartimos la vida. Respetar la autonomía de los demás incluye aceptar que el acceso a su experiencia no nos pertenece.

Podemos resumir esta orientación en cuatro movimientos revisables: escuchar antes de concluir, contrastar las interpretaciones con los hechos, reconocer las consecuencias de nuestros actos y ajustar nuestras relaciones cuando aparece nueva información. Ninguno ofrece una receta infalible; juntos ayudan a evitar la rigidez.

Lo aprendido en este volumen dialoga con la libertad personal del primero. Ser libres no implica vivir sin obligaciones; comprender al otro no exige renunciar al propio criterio. Autonomía y convivencia se fortalecen cuando las relaciones permiten disentir, cooperar, pedir apoyo y reparar daños sin humillación.

El arte de comprender es, finalmente, una práctica de atención responsable. No promete armonía permanente ni una humanidad libre de conflicto. Propone algo

más modesto y exigente: mantener abierta la posibilidad de aprender, actuar con justicia cuando podamos y reconocer la dignidad de personas a quienes nunca conoceremos por completo.

Una disciplina de comprensión responsable incluye la posibilidad de detenerse. No toda relación puede repararse, ni todas las interpretaciones deben resolverse antes de actuar. En ocasiones la respuesta más justificada será pedir información adicional; en otras, establecer distancia o proteger a una persona en riesgo. La apertura intelectual no exige suspender indefinidamente el juicio moral.

Notas de enfoque y límites

Los ejemplos son escenarios conceptuales, no estudios empíricos. Las interpretaciones son del autor salvo atribución expresa.

Bibliografía

- Aristotle. *Nicomachean Ethics* (ancient). Cambridge University Press, Roger Crisp translation, second edition 2014.
- Immanuel Kant. *Groundwork of the Metaphysics of Morals* (1785). Cambridge University Press, Mary Gregor translation, *Practical Philosophy* (1996).
- John Stuart Mill y Harriet Taylor Mill. *On Liberty: With Related Writings* (Hackett, 2026; ed. P. Norris Turner et al.). Obra original de 1859.
- Hannah Arendt. *The Human Condition* (1958). University of Chicago Press, 1958.
- Carol Gilligan. *In a Different Voice* (1982). Harvard University Press, 1982.
- Nel Noddings. *Caring: A Feminine Approach to Ethics and Moral Education* (University of California Press, 1984).
- Martha C. Nussbaum. *Frontiers of Justice* (2006). Belknap Press of Harvard University Press, 2006.
- Amartya Sen. *The Idea of Justice* (2009). Harvard University Press, 2009.
- Miranda Fricker. *Epistemic Injustice: Power and the Ethics of Knowing* (2007). Oxford University Press, 2007.
- Jürgen Habermas. *The Theory of Communicative Action*, vol. 1: Reason and the Rationalization of Society (Beacon Press, 1984; trad. Thomas McCarthy; original alemán 1981).
- Iris Marion Young. *Responsibility for Justice* (2011). Oxford University Press, 2011.
- Kwame Anthony Appiah. *The Ethics of Identity* (2005). Princeton University Press, 2005.
- Edith Stein. *Zum Problem der Einfühlung* (Halle, 1917). Traducción inglesa: *On the Problem of Empathy*, trad. Waltraut Stein (Washington, DC: ICS Publications, 1989).
- Paul Bloom. *Against Empathy: The Case for Rational Compassion* (Nueva York: Ecco, 2016).

LA LIBERTAD DE EXISTIR

Volumen III

Menos es más

Autosuficiencia, sencillez y libertad

Juan Segurola

Primera edición · v1.0 · ES

© 2026 Juan Segurola

Todos los derechos reservados

Parte I · El sentido de lo suficiente

Capítulo 1. Lo suficiente como elección

La expresión «menos es más» solo resulta útil si continúa siendo una pregunta y no se convierte en una orden. ¿Menos de qué, para quién, en qué circunstancias y a qué coste? Una persona sin acceso fiable a vivienda, alimentación, atención sanitaria o tiempo no gana libertad porque se le pida desear menos. La cuestión de la suficiencia adquiere sentido cuando parte de necesidades y oportunidades reales, no de un ideal estético de vacío.

Decir «esto es suficiente para mí» puede ser un acto de autogobierno. Consiste en reconocer el punto a partir del cual una compra, una obligación, un logro o una posesión adicional deja de aportar algo significativo a la propia vida. Pero ese punto no puede fijarse de una vez para siempre: cambia con la edad, la discapacidad, los cuidados, el empleo, la comunidad y los acontecimientos imprevistos. La libertad de decidir qué es suficiente comprende también la libertad de revisar ese juicio.

Suficiencia no equivale a privación. La privación designa la falta de bienes u oportunidades necesarios para vivir con dignidad; la suficiencia designa una relación deliberada con los bienes y las oportunidades después de examinar su función. La distinción importa porque una decisión voluntaria de reducir las posesiones no puede equipararse a la pobreza involuntaria. Su apariencia externa puede parecer similar aunque sus condiciones de elección sean radicalmente distintas.

Tampoco decidir qué es suficiente implica retirarse de las responsabilidades compartidas. Una vida privada más ligera puede coexistir con amplios compromisos con hijos, familiares, vecinos o una profesión. Incluso puede hacer esos compromisos más sostenibles al reducir exigencias evitables. La medida relevante no es el número de objetos que quedan en una estantería, sino si la organización resultante aumenta la capacidad de actuar con integridad, atención y justicia.

Pensemos en dos hogares que deciden poseer menos objetos. Uno cuenta con buenos servicios públicos, ingresos seguros y fácil acceso a reparaciones; el otro tiene empleo inestable y debe desplazarse mucho para obtener servicios básicos. Lo que parece la misma elección de vida implica niveles diferentes de riesgo y esfuerzo. Una filosofía de la sencillez debe atender suficientemente al contexto para no presentar el privilegio como sabiduría universal.

Una primera práctica útil es, por tanto, descriptiva y no moralizante: identificar lo esencial, lo que produce placer auténtico, lo que sostiene las relaciones, lo que se conserva por costumbre y lo que genera cargas superiores a su valor. El objetivo no es producir la vida más pequeña posible, sino una vida que pueda habitarse de manera más deliberada. Lo suficiente es un límite revisable al servicio de la existencia, nunca un juicio sobre quienes lo sitúan en otro lugar.

La pregunta por lo suficiente posee antecedentes filosóficos. El argumento de Harry Frankfurt según el cual la igualdad económica carece de importancia moral intrínseca y lo relevante es que cada persona tenga lo suficiente distingue la importancia de tener lo suficiente de la comparación entre personas. Este libro también examina los umbrales, pero exige atender al acceso real, las obligaciones de cuidado y la posibilidad de rechazar la explotación. Se trata de un diálogo temático, no de una afirmación de derivación intelectual. [1]

Una elección no es plenamente autónoma solo porque nadie la ordene. Importa si la persona podría rechazarla sin perder vivienda, atención sanitaria o reconocimiento social. El umbral de suficiencia debe ser revisable y apoyarse también en instituciones, no únicamente en la fuerza de voluntad individual.

Capítulo 2. Necesidades, deseos y expectativas

Las necesidades, los deseos y las expectativas se superponen, pero no son intercambiables. Una necesidad atañe a condiciones cuya ausencia puede perjudicar gravemente la vida o la capacidad de decidir; un deseo identifica algo atractivo; una expectativa añade una predicción o una sensación de derecho sobre lo que debería suceder. Distinguirlos no desprecia el placer ni la aspiración. Permite ver razones muy diferentes detrás del mismo impulso de obtener algo.

Un deseo no se vuelve ilegítimo simplemente porque no sea necesario. La música, los viajes, la belleza, las herramientas, las celebraciones y el juego pueden ampliar la experiencia humana más allá de la supervivencia. La dificultad aparece cuando una posibilidad deseable se endurece hasta convertirse en condición de autoestima: «si no consigo esto, mi vida está incompleta». Esa transición puede convertir un bien opcional en una fuente persistente de presión.

Las expectativas son especialmente poderosas porque a menudo permanecen sin examinar. Podemos esperar que nuestros ingresos aumenten cada año, que nuestra casa se parezca a las que vemos en internet o que todo el tiempo libre se llene de experiencias memorables. Ninguna de esas previsiones está garantizada, y muchas dependen de condiciones ajenas al control individual. La decepción resulta más manejable si preguntamos si una expectativa era una promesa, un plan razonable, una comparación social o simplemente un hábito mental.

Las categorías, sin embargo, deben permanecer abiertas a las circunstancias individuales. Un dispositivo que es un lujo para una persona puede ser indispensable para quien depende de tecnología de apoyo. Un transporte fiable puede resultar esencial donde no existen servicios públicos accesibles. Sería imprudente clasificar los bienes solo por su apariencia, sin examinar cómo contribuyen a la libertad práctica de una persona concreta.

Imaginemos el deseo de una vivienda mayor. Puede expresar comparación social, una necesidad legítima de accesibilidad, una familia numerosa o la búsqueda de un espacio tranquilo para trabajar. Aconsejar «simplificar» antes de comprender esas razones es superficial. Una indagación más responsable pregunta qué problema resolvería el espacio adicional, si existen alternativas y qué compromisos económicos y relacionales crearía el cambio.

Una distinción práctica consiste en expresar cada anhelo mediante tres frases: qué necesito proteger, qué disfrutaría y qué estoy suponiendo que ocurrirá. El ejercicio no siempre ofrecerá una respuesta clara. Su valor reside en impedir que las tres clases de razones se fundan en una exigencia incuestionable. Podemos conservar la ambición y el aprecio por las cosas sin permitir que cada deseo pasajero gobierne nuestras decisiones.

La reflexión antigua sobre los deseos, especialmente en la Carta a Meneceo de Epicuro, ofrece una comparación útil: distinguir deseos puede ayudar a juzgar sin condenar el placer. La distinción aquí propuesta entre necesidades, deseos y expectativas es una herramienta de trabajo contemporánea, no una reconstrucción de las categorías de Epicuro. Su prueba es si aclara situaciones individuales y no si impone una única vida austera. [2]

Los deseos no se dividen definitivamente entre auténticos y fabricados. Un deseo aprendido por imitación puede transformarse en un proyecto valioso; una preferencia aparentemente espontánea puede ocultar presión. Es mejor preguntar si resiste el examen de sus costes, alternativas y efectos sobre terceros.

Capítulo 3. La libertad frente al consumo

Las sociedades de consumo no se limitan a proporcionar objetos; también difunden relatos sobre lo que esos objetos dicen de sus propietarios. Una compra puede prometer estatus, seguridad, novedad, pertenencia o un alivio temporal del malestar. Esos significados no son completamente imaginarios — los bienes pueden facilitar de verdad el trabajo, la comunicación y el placer—, pero sus promesas simbólicas merecen examen cuando empiezan a definir el valor personal.

Liberarse de la presión del consumo no exige hostilidad hacia el comercio, la invención o la comodidad material. Significa conservar la capacidad de distinguir una compra que sirve a un propósito elegido de otra que responde sobre todo a una urgencia fabricada. La publicidad puede informar y manipular; conviene reconocer ambas posibilidades sin imaginar que los consumidores son completamente pasivos ni que todas las elecciones son igualmente libres.

El precio es solo una dimensión de una decisión. También existen costes de mantenimiento, almacenamiento, atención, eliminación, deuda y tiempo necesario para ganar el dinero de la compra. Un objeto barato puede resultar costoso si se rompe pronto; una herramienta cara y duradera puede ser sensata cuando se utiliza a menudo y se repara. La sencillez invita a evaluar la relación completa en vez de obedecer la regla de gastar siempre menos.

La comparación social agrava el problema cuando las posesiones visibles de otra persona se convierten en el patrón de nuestra vida invisible. Pero la comparación inversa es igualmente sospechosa: considerar una casa casi vacía o un gasto reducido como prueba de superioridad moral. Se puede comprar demasiado por inseguridad o exhibir austeridad por el mismo motivo. Ninguna apariencia demuestra la calidad del juicio o del cuidado.

Pensemos en sustituir un teléfono que todavía funciona. Puede ser razonable si dejan de existir actualizaciones de seguridad, cambian las necesidades de

accesibilidad o el dispositivo dificulta el trabajo; también puede tratarse de un impulso movido por la novedad. La pregunta importante no es si sustituirlo es virtuoso o pecaminoso, sino qué razones pueden defenderse cuando desaparece el entusiasmo inicial. A veces basta una breve espera para apreciar la diferencia.

Esta libertad también es colectiva. El diseño de productos, la protección de consumidores, el derecho a reparar, las condiciones laborales y la disponibilidad de alternativas públicas determinan qué opciones resultan realmente accesibles. La reflexión personal importa, pero no debe ocultar las responsabilidades de instituciones y empresas. Una vida menos extractiva no nace solo de la moderación individual; también requiere condiciones que hagan viables las decisiones responsables.

Una comparación externa permite precisar la diferencia entre consumo y buena vida. El marco de How's Life? 2024 de la OCDE entiende el bienestar como multidimensional: importan los ingresos y el patrimonio, pero también la vivienda, la salud, las relaciones sociales, el equilibrio entre trabajo y vida personal, la calidad ambiental y la desigualdad. Este contexto empírico no demuestra que una forma particular de vida minimalista sea preferible. La tesis filosófica aquí formulada es más limitada: las compras deben valorarse por las funciones y libertades que sostienen, y no como indicadores fiables del valor personal. [3]

Una persona puede rechazar una compra y seguir dependiendo de infraestructuras construidas alrededor de ella. Poseer menos dispositivos no suprime las exigencias de empresas, centros educativos, bancos o administraciones. Por eso la moderación personal y el rediseño colectivo responden a problemas distintos.

Parte II · Dependencia y autonomía práctica

Capítulo 4. Saber hacer: habilidades cotidianas

La autosuficiencia práctica comienza con una pregunta sencilla: ¿qué puedo aprender a hacer que amplíe mis opciones fiables? Cocinar algunas comidas, mantener equipos básicos, entender una factura, organizar documentos o reconocer cuándo hace falta un profesional puede reducir la indefensión innecesaria. El objetivo no es convertirse en experto en todo, sino evitar la pérdida completa de criterio cada vez que una tarea resulta desconocida.

Saber hacer algo es distinto de estar obligado a hacerlo sin ayuda. Una persona puede comprender una reparación y, aun así, contratar sensatamente a un técnico por motivos de seguridad, coste, discapacidad, tiempo disponible o exigencias legales. La competencia favorece una delegación informada; no exige independencia heroica. La libertad adquirida puede consistir precisamente en reconocer los límites de la propia experiencia.

El aprendizaje es más duradero cuando se vincula con propósitos reales. Memorizar una lista de habilidades domésticas para satisfacer un ideal de autosuficiencia puede convertirse en otra carga. Comprender cómo preparar alimentos adecuados a las propias necesidades, gestionar un presupuesto modesto o formular preguntas informadas sobre un servicio guarda una relación más clara

con la autonomía. Cada habilidad debe juzgarse por las opciones que abre, no por su pertenencia a una imagen tradicional de virtud doméstica.

La división del trabajo práctico también tiene dimensiones éticas. Si un miembro del hogar es celebrado como independiente mientras otro realiza la limpieza invisible, la planificación, el cuidado infantil o la coordinación emocional, la independencia aparente puede descansar sobre un reparto desigual del trabajo. Una práctica creíble de sencillez hace visibles esas contribuciones y distribuye los deberes atendiendo a capacidades y consentimiento.

Un ejercicio útil consiste en representar tres clases de dependencia: las habilidades que razonablemente podemos adquirir, los servicios que conviene seguir utilizando y las relaciones de apoyo mutuo que debemos proteger. Ese mapa revela que la autonomía nunca consiste en ausencia de dependencia. Es una manera de organizarla para que resulte comprensible, negociable y compatible con la dignidad.

El aprendizaje práctico también puede ser placentero. Reparar un objeto pequeño, cultivar una planta, preparar una comida o comprender un proceso puede ofrecer satisfacción independiente de la eficiencia medible. Pero una actividad no tiene por qué transformarse en afición, fuente de ingresos u obligación de mejorarse. La libertad incluye aprender despacio, descansar y decidir que una habilidad concreta no merece ser adquirida.

Aprender todas las destrezas domésticas puede convertirse en una afición costosa reservada a personas privilegiadas. Hay que considerar el coste del tiempo: reparar un aparato puede convenir en un hogar y ser peligroso o económicamente irracional en otro.

Capítulo 5. Delegar sin perder autonomía

Suele presentarse la delegación como lo contrario de la autosuficiencia, pero esa oposición confunde hacerlo todo personalmente con conservar la capacidad de elegir. Una persona autónoma puede acudir a especialistas, compartir responsabilidades y apoyarse en instituciones públicas sin renunciar al derecho a comprender, preguntar o revisar el acuerdo. La dependencia se convierte en dominación cuando se ocultan alternativas, se imponen decisiones o abandonar la relación tiene un coste intolerable.

Una buena delegación exige claridad sobre el resultado esperado, los límites de la autoridad y la información que debe seguir siendo accesible. Al contratar a un profesional es razonable preguntar qué incluye el trabajo, qué podría fallar, qué alternativas existen y cómo se evaluará el resultado. Estas preguntas no suponen rechazar el conocimiento experto: permiten colaborar con él sin ceder responsabilidades que nos corresponden.

Por supuesto, no todas las personas tienen el mismo poder de negociación. La edad, la discapacidad, la pobreza, el idioma, el cansancio o la urgencia pueden dificultar la evaluación independiente. En tales casos importan más la asistencia fiable, las explicaciones accesibles, las decisiones compartidas y los derechos

exigibles que una exhortación abstracta a «ser independiente». Una filosofía de la suficiencia debe reconocer los apoyos que hacen posible decidir.

Imaginemos a una persona mayor que delega la banca electrónica en un familiar. La comodidad puede ser real, pero hacen falta salvaguardas: registros comprensibles, permisos delimitados, protección frente a la coacción y posibilidad de cambiar el acuerdo. Delegar no funciona mejor porque el familiar controle todo con eficiencia, sino cuando la persona recibe apoyo adecuado y conserva tanta autoridad efectiva como sea posible.

Conviene distinguir la delegación que amplía opciones de aquella que las reduce silenciosamente. La pregunta no es únicamente «¿puedo hacerlo sin ayuda?», sino «¿comprendo el acuerdo, puedo decidir significativamente y puedo obtener otra ayuda o salir de él sin penalización injusta?». La autosuficiencia puede crecer a través de una interdependencia digna de confianza.

Delegar implica al menos tres dimensiones: capacidad para definir el objetivo, autoridad para cambiar la instrucción y posibilidad práctica de acudir a otro proveedor. Un contrato puede preservar las dos primeras mientras los costes o la distancia eliminan la tercera.

Capítulo 6. Tiempo propio y compromisos

El tiempo no es solo un recipiente que debemos llenar con eficiencia. Es también la condición en la que pueden desplegarse la atención, el afecto, el descanso, las tareas prácticas y los proyectos. Una vida con menos posesiones puede estar desbordada por obligaciones; una agenda intensa, en cambio, puede expresar cuidados libremente elegidos o un trabajo significativo. Lo decisivo no es el número de citas, sino que los compromisos sigan siendo comprensibles, proporcionados y revisables.

El tiempo propio nunca está completamente separado de los demás. La crianza, los apoyos a personas con discapacidad, el empleo remunerado y las responsabilidades colectivas plantean exigencias que no desaparecen por preferir la sencillez. Precisamente por eso importa un reparto justo del trabajo. Un ocio conseguido mediante las tareas invisibles de otra persona no es una conquista completa de autonomía: quizá solo desplace la carga.

Las expectativas pueden multiplicarse sin consentimiento explícito: contestar inmediatamente cada mensaje, asumir una tarea adicional por ser competente o convertir un favor en una obligación permanente. Reconocer esos patrones no significa tratar toda petición como una intromisión. Permite distinguir las urgencias de las comodidades, los compromisos recíprocos de las suposiciones unilaterales y la solidaridad auténtica de la sobrecarga habitual.

Pensemos en alguien que reserva una tarde semanal para leer o caminar. Una norma rígida que nunca cediera ignoraría las emergencias; un límite que siempre cediera dejaría de existir. Resulta más útil explicar el compromiso, admitir excepciones legítimas y revisar si las responsabilidades se distribuyen justamente. Los límites pueden ser firmes sin volverse hostiles ni absolutos.

Para recuperar tiempo podemos cancelar una suscripción innecesaria, agrupar gestiones, rechazar una obligación recurrente o solicitar ayuda. Pero la eficiencia no es la única medida. Conversar, contemplar, jugar o simplemente estar presentes no son fracasos de productividad. Una vida suficiente incluye tiempo que no necesita justificarse mediante resultados cuantificables.

Proteger el tiempo propio plantea un problema distributivo: ¿quién asume el trabajo cuando alguien rechaza un compromiso? Establecer un límite puede corregir una explotación, pero no está automáticamente justificado si desplaza la carga hacia otra persona cuidadora ya sobrecargada.

Capítulo 7. Sencillez sin imposición

La sencillez es más defendible como invitación a examinar las propias necesidades que como norma para clasificar a otras personas. Una vivienda pequeña, pocas posesiones o una rutina repetitiva pueden liberar a alguien y limitar a otra persona. La accesibilidad, la estructura familiar, las experiencias de escasez, el clima, la cultura y los placeres personales cambian lo que una vida razonable necesita.

Un principio se vuelve dogmático cuando quienes lo siguen dejan de observar las circunstancias. Alguien que ha vivido privaciones puede valorar comprensiblemente las reservas, la decoración o la seguridad de poseer bienes. Una persona que cuida a niños o familiares puede necesitar objetos que desde fuera parecen excesivos. Interpretar cada posesión adicional como debilidad moral convertiría una práctica de libertad en una nueva presión para conformarse.

Tampoco debería convertirse la sencillez en una excusa para retirarse de las obligaciones sociales. Consumir menos puede reducir algunas cargas ambientales, pero los problemas colectivos requieren instituciones justas, productos duraderos, transporte accesible e infraestructuras públicas. Las personas difieren enormemente en su capacidad para modificar esas condiciones. La responsabilidad debe guardar proporción con las capacidades, la influencia y las alternativas disponibles.

Es posible proponer argumentos a favor de la sencillez sin desprecio: explicar el beneficio concreto, reconocer los inconvenientes y dejar espacio al desacuerdo. Una amistad puede viajar con frecuencia porque así mantiene sus vínculos; otra puede preferir una vida local tranquila. Ambas decisiones pueden examinarse atendiendo a sus efectos y obligaciones sin suponer que un único estilo de vida contiene toda la sabiduría.

La prueba de la sencillez voluntaria consiste en comprobar si nos deja más atentos, capaces de cuidar y libres para elegir de nuevo. Cuando produce vergüenza, miedo al disfrute u obsesión por contar posesiones, quizá se haya convertido en otra dependencia. La libertad de tener menos incluye la libertad de reconocer que, en una circunstancia concreta, necesitamos más.

La sencillez voluntaria también pertenece a una tradición intelectual documentada: Richard Gregg utilizó la expresión en el siglo XX y Duane Elgin desarrolló posteriormente el tema. El argumento presente no deduce de esas obras un deber moral de simplificar. Pregunta, en cambio, en qué condiciones una reducción

libremente elegida amplía la autonomía y protege a quienes no pueden elegir dejar atrás la privación. [4, 5]

Una vida sencilla puede resultar atractiva y exigente sin convertirse en distintivo de virtud. El peligro aparece al deducir el carácter de alguien de sus posesiones visibles e ignorar dependencias ocultas, como la limpieza externalizada o el patrimonio familiar.

Capítulo 8. Elegir lo que merece permanecer

Deshacerse de objetos es fácil en comparación con decidir qué merece un lugar duradero en nuestra vida. La pregunta importante no es cuánto podemos desechar, sino qué queremos preservar: herramientas que permiten actuar, libros que alimentan el pensamiento, relaciones de cuidado mutuo, rituales significativos, documentos fiables y espacios donde la atención pueda asentarse. La suficiencia incluye mantenimiento y compromiso, no solo eliminación.

Un objeto puede ser valioso por su uso reiterado, por su significado emocional, por su accesibilidad o por formar parte de una historia compartida. No deberíamos suponer que el valor sentimental es irracional. Tampoco tenemos que conservar todo cuanto pertenece al pasado. La memoria puede sobrevivir mediante objetos seleccionados, relatos, fotografías o relaciones; importa más la elección que una regla universal sobre qué guardar.

Las posesiones también implican obligaciones futuras. Una compra requiere almacenamiento, reparación, seguros, energía y, finalmente, gestión de residuos. Por otra parte, conservar una herramienta que funciona bien puede ser más responsable que sustituirla por una alternativa supuestamente más sencilla. Una decisión coherente considera toda la vida del objeto, incluidos los costes ambientales y económicos que no se ven inmediatamente.

Imaginemos que decidimos si conservar un equipo para una actividad ocasional. Venderlo puede liberar espacio, pero alquilarlo quizá resulte caro, inaccesible o poco práctico; conservarlo puede permitir una práctica independiente. La decisión exige considerar frecuencia, recursos, alternativas y el placer o la seguridad implicados. El minimalismo no ofrece una respuesta automática.

Lo que merece permanecer cambia con el tiempo. Evolucionan la salud, las relaciones, el trabajo, los intereses y las condiciones materiales. Por eso conviene revisar periódicamente los compromisos con delicadeza, no como castigo. La finalidad no es acabar la vida con el menor número posible de cosas, sino dejar espacio para aquello que merece hacerse, comprenderse, compartirse y experimentarse.

Conservar y desechar tienen consecuencias asimétricas. Tirar un objeto puede generar residuos inmediatos; guardarlo exige atención; reemplazarlo después puede ser caro o imposible. Por eso falla una regla basada únicamente en su uso presente.

Parte III · Seguridad, trabajo y herramientas

Capítulo 9. Seguridad, incertidumbre y deseo de acumular

Acumular recursos puede ser una respuesta razonable a la incertidumbre. Un fondo de emergencia, medicamentos necesarios o herramientas que se usan de forma habitual protegen la capacidad de decisión. El problema no se reconoce contando objetos, sino examinando cuándo una reserva suficiente se convierte en búsqueda ilimitada de certeza: ningún inventario elimina del todo la enfermedad, la pérdida o el cambio.

La seguridad es también social. Depende del acceso a vivienda, ingresos, atención sanitaria, vínculos fiables y derechos exigibles. Decir a alguien con recursos precarios que debe poseer menos confunde la sencillez voluntaria con la exposición involuntaria al riesgo. La ética de la suficiencia debe comenzar preguntando qué riesgos existen realmente y quién tiene medios para afrontarlos.

Podemos preguntarnos qué cantidad de reserva cubre un riesgo identificado, durante cuánto tiempo y a qué coste de mantenimiento. Esa reflexión permite distinguir una prevención proporcionada de una acumulación que consume tiempo, atención y espacio sin mejorar de forma apreciable la seguridad. Los umbrales serán distintos para una persona que vive sola, una familia dependiente de un salario o alguien con necesidades asistenciales continuas.

La suficiencia no exige despreocuparse del futuro. Propone preparar lo que podamos y reconocer el límite de lo controlable. Aprender a revisar las previsiones cuando cambian los hechos es una forma más sólida de prudencia que obedecer una cifra fija de ahorro, posesiones o consumo.

Buscar seguridad es racional cuando los riesgos están correlacionados: desempleo, enfermedad y costes de vivienda pueden aumentar a la vez. Acumular se vuelve contraproducente si un colchón privado siempre creciente sustituye cualquier debate sobre seguros, apoyo mutuo o garantías públicas.

Capítulo 10. Comodidad, dependencia y resiliencia

La comodidad libera energía y tiempo; por ello no es enemiga automática de la autonomía. Una lavadora, una rampa o un servicio de transporte pueden ampliar las actividades disponibles. Criticar toda dependencia tecnológica o social ignoraría que las capacidades humanas se apoyan en infraestructuras compartidas.

La resiliencia no consiste en hacerlo todo sin ayuda. Consiste, en parte, en conservar alternativas cuando falla un proveedor, una conexión o una rutina. Saber reparar algo sencillo, disponer de información accesible y construir relaciones de cooperación son recursos complementarios, no una prueba de autosuficiencia absoluta.

Las alternativas tienen costes. Mantener todas las habilidades, duplicar equipos o desconfiar de cualquier servicio puede consumir más recursos que los que protege. La pregunta útil no es si dependemos, sino si la dependencia es transparente, revisable y compatible con nuestra dignidad.

La resiliencia compartida incluye vecinos, servicios públicos y redes profesionales capaces de responder a una crisis. La sencillez madura no glorifica el aislamiento: procura reducir vulnerabilidades evitables sin convertir la autosuficiencia en una obligación que excluya a quienes necesitan apoyos.

Suele alabarse la resiliencia como cualidad individual, aunque unas infraestructuras redundantes y unas instituciones fiables pueden importar más que la improvisación heroica. Quien carece de ahorros no puede elegir resiliencia mediante una simple actitud.

Capítulo 11. Trabajo, dinero y sentido de lo suficiente

El dinero amplía opciones, pero su valor depende también de las condiciones en que se obtiene y utiliza. Un ingreso mayor puede aportar seguridad, tratamiento médico o educación; también puede implicar jornadas que erosionan el descanso y los vínculos. Una vida suficiente no se define únicamente por maximizar ingresos ni por renunciar a ellos.

El trabajo merece examinarse en varias dimensiones: remuneración, utilidad social, condiciones de seguridad, autonomía, aprendizaje y tiempo disponible. Hay ocupaciones imprescindibles que reciben una compensación injusta. Presentar el trabajo precario como una oportunidad de practicar sencillez confundiría una desigualdad con una preferencia personal.

En una decisión concreta podemos comparar el dinero adicional con los costes de desplazamiento, la salud, las tareas de cuidado y las posibilidades de negociar condiciones. No existe una fórmula universal: cambiar de empleo, reducir horas o aceptar una responsabilidad exigente puede resultar razonable según la situación. El criterio es hacer visibles los intercambios que una idea abstracta de éxito suele ocultar.

El concepto de suficiente también debe poder modificarse con la edad, las obligaciones y la incertidumbre. No es una cifra moral que podamos imponer a otros. Es una práctica reflexiva que reconoce tanto la necesidad material como el valor del tiempo no vendido.

Las decisiones sobre ingresos y tiempo no pueden resolverse suponiendo que trabajar menos horas siempre implica mayor libertad. La OCDE identifica la calidad del empleo, los ingresos y el patrimonio (incluida la inseguridad financiera), la vivienda y el equilibrio entre trabajo y vida personal como dimensiones diferenciadas del bienestar. Reducir jornada puede ser una mejora real cuando los ingresos y las responsabilidades de cuidado siguen siendo sostenibles, pero también puede aumentar la precariedad o trasladar trabajo no remunerado a otras personas. El criterio no es una cifra aislada de horas, sino preservar opciones efectivas y una participación justa. [3]

El trabajo remunerado proporciona seguridad y consume tiempo y atención. Reducir la jornada debe evaluarse considerando pensiones futuras, penalizaciones profesionales, obligaciones de cuidado y poder negociador, no solo el salario presente.

Capítulo 12. La tecnología como instrumento, no como amo

La tecnología puede facilitar la vida cotidiana y también orientar silenciosamente nuestras decisiones. Una aplicación que simplifica un trámite puede exigir atención constante, recoger datos o impedir usar servicios alternativos. Evaluar una herramienta exige mirar más allá de la novedad y considerar quién define sus reglas.

No toda delegación de memoria, cálculo o coordinación empobrece el pensamiento. Externalizar tareas repetitivas puede liberar recursos para aprender y cuidar. El riesgo aparece cuando perdemos la capacidad de comprender una decisión relevante, corregir un error o rechazar una recomendación automatizada.

Para decidir si una tecnología nos conviene pueden ayudar cuatro preguntas: qué problema resuelve, qué recursos consume, qué datos exige y qué sucede si deja de funcionar. Una persona puede elegir soluciones distintas según accesibilidad, discapacidad, costes y competencia técnica. La sencillez no equivale a elegir siempre lo analógico.

Conservar una relación libre con la tecnología exige también exigir responsabilidades a fabricantes, plataformas y poderes públicos. La protección de los usuarios no puede descansar solo sobre decisiones individuales cuando los diseños, monopolios e incentivos condicionan las opciones disponibles.

La reflexión de Ivan Illich sobre las herramientas convivenciales ofrece una comparación pertinente para valorar la tecnología por lo que permite hacer a las personas por sí mismas y con otras. Esa comparación no demuestra que toda herramienta compleja sea opresiva. La distinción práctica que se desarrolla aquí pregunta si una tecnología sigue siendo comprensible, cuestionable, reparable o sustituible en las condiciones concretas de uso. [6]

Un servicio digital eficiente puede reducir molestias y a la vez aumentar la vigilancia o concentrar el poder de decisión. Comodidad y autonomía no son intercambiables: una plataforma puede ahorrar tiempo y dificultar su abandono.

Parte IV · Espacios, relaciones y responsabilidad

Capítulo 13. El hogar como práctica de libertad

Un hogar no es simplemente la suma de sus objetos. Es un entorno donde buscamos descanso, seguridad, intimidad, accesibilidad y posibilidades de encuentro. Su calidad depende de cómo permite vivir, no de cuánto se parece a una imagen de austeridad o lujo.

Ordenar puede facilitar actividades, pero un ideal rígido de orden puede convertir el espacio doméstico en un lugar de vigilancia. Las familias y las personas que comparten vivienda no necesitan idénticas rutinas; necesitan acuerdos proporcionales sobre limpieza, uso común, cuidado y privacidad.

El diseño también influye en la autonomía. Iluminación, ventilación, mobiliario accesible, posibilidad de reparación y costes energéticos pueden importar más que

la cantidad de objetos. Las decisiones sobre vivienda están limitadas por precios, normas urbanísticas y condiciones laborales: no son siempre elecciones libres.

Practicar sencillez en casa puede significar mantener lo útil, eliminar obligaciones que no aportan valor y reservar espacio para actividades significativas. Pero una vivienda pequeña que impide cuidar, trabajar o descansar no se vuelve suficiente por recibir la etiqueta de minimalista.

Una vivienda menor puede liberar recursos e intensificar los conflictos si sus habitantes necesitan intimidad, apoyos de movilidad o un lugar tranquilo donde trabajar. Los metros cuadrados por sí solos no miden la suficiencia doméstica.

Capítulo 14. Relaciones más allá de la posesión

La lógica de la posesión puede infiltrarse en nuestras relaciones cuando confundimos afecto con disponibilidad permanente o compromiso con control. Nadie es un objeto de nuestra biografía; cada persona conserva deseos, límites y proyectos que pueden diferir de los nuestros.

Reducir expectativas de control no exige indiferencia. Amar implica a menudo cumplir promesas, negociar sacrificios y responder ante necesidades legítimas. El desafío consiste en distinguir una obligación aceptada de la exigencia unilateral que silencia a la otra persona.

Una relación sencilla no es necesariamente una relación con pocos encuentros o pocas palabras. Puede ser intensa, compleja y duradera. Su sencillez aparece en la claridad de los acuerdos, en la posibilidad de expresar desacuerdo y en la renuncia a utilizar culpa o dependencia como instrumentos de dominio.

Cuando existe violencia o coacción, no basta con recomendar comunicación tranquila o desapego. La protección, la ayuda especializada y las condiciones materiales para salir de una situación peligrosa tienen prioridad. La libertad interpersonal necesita límites que sean reales, no solo ideales.

Las relaciones no son objetos, pero el lenguaje de deshacerse de lo sobrante puede convertir engañosamente las obligaciones humanas en cargas prescindibles. Los límites son necesarios ante un vínculo perjudicial; no sustituyen los deberes hacia menores o personas verdaderamente dependientes.

Capítulo 15. Límites ecológicos y responsabilidad desigual

Los materiales, la energía y la capacidad de absorción de los ecosistemas imponen límites físicos. Reconocerlos permite discutir necesidades, durabilidad, reparación y formas de bienestar menos intensivas en recursos. No demuestra, por sí solo, que todas las personas deban reducir su consumo en la misma proporción.

Las responsabilidades varían según el nivel de consumo, el poder de decisión, las emisiones asociadas y la disponibilidad de alternativas. Una persona sin transporte público no dispone de las mismas opciones que otra con servicios accesibles. La acción individual importa, pero las infraestructuras y políticas determinan muchas posibilidades.

Comprar un producto reparable, compartir herramientas o reducir desperdicios puede ser beneficioso. Sin embargo, conviene examinar los ciclos de vida completos y no sustituir evaluación por gestos simbólicos. Una reparación muy costosa en recursos, por ejemplo, no es automáticamente preferible a toda sustitución.

La conveniencia ecológica de examinar la demanda tiene un fundamento empírico más sólido que una instrucción universal de poseer menos objetos. Global Resources Outlook 2024, del PNUMA, documenta el aumento del uso de recursos y sus presiones ambientales. El Grupo de Trabajo III del IPCC estudia la mitigación mediante cambios en la prestación de servicios, las infraestructuras y la demanda, destacando la interacción entre decisiones individuales y sistemas más amplios. Estos resultados justifican analizar las consecuencias materiales de nuestras prácticas, no distribuir la culpa por igual ni afirmar que cualquier reducción produce necesariamente un beneficio ambiental. [7, 8]

La sencillez ecológica tiene una dimensión política: estándares de producto, protección ambiental, vivienda, energía y distribución de costes. Evitar la culpa indiscriminada favorece una ética más exigente, porque dirige la responsabilidad hacia decisiones y estructuras que realmente pueden modificarse.

Una reducción voluntaria de la demanda puede ayudar, pero su efecto depende de cadenas de suministro, efectos rebote e infraestructuras. El dinero ahorrado en una compra puede financiar otra actividad más intensiva en recursos; un producto eficiente puede estimular un mayor uso.

Capítulo 16. Cuidado e interdependencia material

Toda vida cotidiana depende de trabajo visible e invisible: alimentación, limpieza, cuidados, mantenimiento y apoyo emocional. Hablar de autosuficiencia sin reconocer esos trabajos puede ocultar que nuestra libertad descansa sobre el esfuerzo de otras personas.

La interdependencia no implica que todas las obligaciones carezcan de límites. Quien cuida necesita descanso, recursos y capacidad de decisión; quien recibe cuidado conserva, en la medida de lo posible, voz propia. Una distribución justa debe considerar la intensidad, duración y voluntariedad de las responsabilidades.

Imaginemos una familia que desea reducir gastos mediante más tareas domésticas. Si el ahorro depende de trasladar silenciosamente horas de trabajo a una sola persona, quizá no haya aumentado la autonomía del conjunto. La contabilidad de la suficiencia debe incluir tiempo, esfuerzo y oportunidades perdidas, no únicamente dinero.

Una vida más sencilla puede liberar tiempo para cuidar, pero también necesita servicios y acuerdos institucionales que eviten la sobrecarga privada. La buena voluntad no sustituye a unas condiciones materiales justas.

El cuidado revela los límites del ideal de independencia completa. Todas las personas atraviesan periodos de recibir y ofrecer ayuda, aunque las cargas se distribuyen de forma desigual por género, ingresos y políticas públicas.

Parte V · Límites y síntesis

Capítulo 17. Sencillez voluntaria e injusticia social

La misma ausencia de bienes puede expresar libertad o privación según sea elegida o impuesta. Reducir posesiones desde una posición segura no equivale a vivir sin acceso fiable a vivienda, alimentación o atención sanitaria. La ética de la sencillez pierde credibilidad cuando borra esta diferencia.

La responsabilidad personal no desaparece ante la injusticia estructural, pero tampoco la sustituye. Decidir con cuidado qué comprar puede ser razonable; garantizar condiciones dignas de trabajo y servicios esenciales exige decisiones colectivas y mecanismos de rendición de cuentas.

La diferencia entre sencillez voluntaria y privación forzosa también es analíticamente importante. El marco de bienestar de la OCDE considera expresamente la desigualdad y las privaciones junto con los promedios nacionales, y distingue el bienestar presente de los recursos necesarios para sostenerlo. No es legítimo evaluar bajo el mismo criterio moral a quien carece de vivienda segura o de cuidados adecuados y a quien decide prescindir de compras discrecionales. El argumento de este capítulo exige primero acceso justo a capacidades básicas, antes que preferencias estéticas por la austeridad. [3]

Las propuestas de reducción del consumo deben evaluar a quién afectan. Un encarecimiento uniforme de recursos básicos puede perjudicar más a quienes tienen menos posibilidades de adaptación. Una política justa distingue usos esenciales y suntuarios, capacidades de pago y alternativas reales.

La sencillez voluntaria es valiosa cuando amplía opciones, no cuando legitima que algunas personas deban conformarse con menos derechos. Nuestra libertad de elegir una vida sobria debe ir acompañada del reconocimiento del derecho ajeno a superar privaciones.

La distinción de Kate Raworth entre fundamento social y techo ecológico ofrece un marco para comprender por qué la seguridad material mínima y la contención ecológica deben examinarse conjuntamente. Los enfoques de las capacidades asociados a Amartya Sen y Martha Nussbaum ayudan además a explicar por qué oportunidades formalmente iguales no garantizan elecciones reales equivalentes. El libro dialoga con estas ideas como puntos de comparación; los juicios sobre responsabilidad son propios del autor. [9, 10, 11]

La misma invitación a consumir menos tiene sentidos opuestos para un hogar acomodado y para otro que no puede cubrir sus necesidades básicas. Una retórica simétrica puede esconder capacidades y responsabilidades asimétricas.

Capítulo 18. Cuando menos no es mejor

La regla de reducir falla cuando la escasez daña capacidades importantes. Menos alimentación, descanso, atención, accesibilidad o información puede significar menos libertad, no más. Incluso objetos aparentemente superfluos pueden sostener una identidad, una relación o una actividad esencial para alguien.

En ocasiones, disponer de redundancia protege: medicamentos de reserva, copias de documentos o dispositivos de accesibilidad. Otras veces, un sistema adicional crea dependencia y mantenimiento. No hay contradicción en decidir que más recursos son necesarios en un ámbito y menos resultan convenientes en otro.

La reducción también puede convertirse en competencia moral. Contar pertenencias, exhibir austeridad o juzgar hábitos ajenos reproduce la búsqueda de aprobación que la sencillez pretendía cuestionar. Cuando el medio se transforma en una identidad rígida, deja de servir a la vida.

La pregunta fértil es qué combinación de recursos, vínculos y compromisos hace posible una vida responsable. A veces la respuesta será reducir; otras, invertir, pedir ayuda o mantener algo complejo porque presta un servicio valioso.

Hay situaciones en las que más es inequívocamente mejor: aislamiento de una vivienda insegura, medicamentos, dispositivos de movilidad o protección frente a la violencia. Una preferencia abstracta por menos debe ceder ante esos bienes concretos.

Capítulo 19. Construir una práctica personal sostenible

Una filosofía de suficiencia necesita pasar de la declaración general a decisiones revisables. Podemos comenzar identificando tres ámbitos de fricción: un gasto que no aporta bienestar, una obligación aceptada por inercia y una capacidad práctica que querríamos desarrollar. Ninguna lista sirve por igual a todas las personas.

Antes de cambiar, conviene establecer qué funciones deben preservarse: salud, cuidado, seguridad económica, participación y descanso. La mejora debe evaluarse por sus consecuencias, no por el número de objetos eliminados. Una prueba pequeña, reversible y de duración definida ofrece información más fiable que una promesa de austeridad permanente.

La revisión puede preguntar si el cambio liberó tiempo, disminuyó costes sin trasladarlos a otra persona, mejoró la atención o redujo un riesgo real. Si no lo hizo, revisar la decisión no representa fracaso: expresa independencia frente a una norma que había dejado de resultar útil.

El proceso debe dejar espacio al placer, la cultura y el encuentro. Una práctica que elimina aquello que hace deseable la existencia termina traicionando su fundamento. La suficiencia sostenible se adapta a nuestra situación y al cuidado de los demás.

Una práctica sostenible necesita retroalimentación en vez de una promesa irreversible. Un hogar puede revisar gastos y compromisos trimestralmente, registrar consecuencias imprevistas y revertir un cambio cuando perjudica la salud o las relaciones.

Capítulo 20. Suficiencia, autonomía y vida propia

Menos es más solo cuando aquello que retiramos deja espacio para algo valioso. La máxima no describe una ley universal; funciona como invitación a examinar el precio de lo que poseemos, perseguimos o mantenemos por costumbre. El criterio final no es la austeridad, sino la libertad responsable.

A lo largo del volumen hemos distinguido necesidad y expectativa, preparación y acumulación, comodidad y dependencia, cooperación y subordinación. También hemos reconocido que las elecciones individuales se desarrollan dentro de estructuras sociales y ecológicas que distribuyen recursos y posibilidades de forma desigual.

Una vida propia no exige resolver para siempre estas tensiones. Exige pensar con suficiente claridad para reconocerlas, actuar con prudencia y corregir el rumbo cuando cambian las condiciones. Aprender, pedir ayuda y asumir obligaciones legítimas son compatibles con la autonomía; el aislamiento y la autosuficiencia absoluta no son ideales necesarios.

La conclusión práctica permanece abierta: conservar lo que sostiene la existencia, soltar aquello que la estrecha y cuidar las relaciones y condiciones materiales que hacen posible elegir. Sencillez significa, en último término, no dedicar la vida entera a administrar aquello que debía ayudarnos a vivirla.

La suficiencia no es un estado final en el que desaparece la deliberación. Es un método personal y político para decidir qué merece protección cuando compiten recursos, deseos y obligaciones.

La conclusión es deliberadamente condicional: no cabe inferir una vida más libre de un menor número de posesiones sin examinar capacidades, instituciones y relaciones.

Epílogo · Una suficiencia que puede revisarse

Este libro no proporciona una medida única de lo que basta. Invita a reconocer que los recursos tienen valor instrumental: deben sostener la experiencia, el juicio, el cuidado y las posibilidades reales de actuar.

La decisión de vivir con menos no debe imponerse a quienes ya carecen de lo necesario ni convertirse en una prueba de superioridad moral. Conservar la capacidad de cambiar de opinión es parte de la libertad que la sencillez pretende proteger.

Contexto bibliográfico

Las interpretaciones son propias del autor salvo atribución expresa; las obras indicadas señalan puntos de diálogo temático y los informes institucionales aportan contexto empírico. No se afirma haber verificado páginas concretas de las obras filosóficas.

Referencias Referencias numeradas en orden de primera aparición. Las referencias 12 a 14 ofrecen contexto bibliográfico adicional.

- [1] Frankfurt HG. Equality as a moral ideal. *Ethics*. 1987;98(1):21-43. doi:10.1086/292913.
- [2] Epicurus. Letter to Menoeceus. In: Diogenes Laertius. *Lives of eminent philosophers*. Vol. 2. Hicks RD, translator. Cambridge (MA): Harvard University Press; 1925. Book X, sections 122-135.
- [3] Organisation for Economic Co-operation and Development. *How's life? 2024: well-being and resilience in times of crisis*. Paris: OECD Publishing; 2024. doi:10.1787/90ba854a-en.
- [4] Gregg RB. *The value of voluntary simplicity*. Wallingford (PA): Pendle Hill; 1936. (Pendle Hill Pamphlet; no. 3).
- [5] Elgin D. *Voluntary simplicity: toward a way of life that is outwardly simple, inwardly rich*. New York: William Morrow; 1981.
- [6] Illich I. *Tools for conviviality*. 1st ed. New York: Harper & Row; 1973.
- [7] United Nations Environment Programme. *Global resources outlook 2024: bend the trend: pathways to a liveable planet as resource use spikes: summary for policymakers*. Nairobi: UNEP; 2024.
- [8] Creutzig F, Roy J, et al. Demand, services and social aspects of mitigation. In: *Climate change 2022: mitigation of climate change*. Working Group III contribution to the Sixth Assessment Report of the IPCC. Cambridge: Cambridge University Press; 2022. Chapter 5. doi:10.1017/9781009157926.007.
- [9] Raworth K. *Doughnut economics: seven ways to think like a 21st-century economist*. White River Junction (VT): Chelsea Green Publishing; 2017.
- [10] Sen A. *Development as freedom*. New York: Alfred A. Knopf; 1999.
- [11] Nussbaum MC. *Creating capabilities: the human development approach*. Cambridge (MA): Belknap Press of Harvard University Press; 2011. doi:10.2307/j.ctt2jbt31.

Bibliografía complementaria

- [12] Veblen T. *The theory of the leisure class: an economic study in the evolution of institutions*. New York: Macmillan; 1899.
- [13] Kittay EF. *Love's labor: essays on women, equality, and dependency*. New York: Routledge; 1999.
- [14] Kasser T. *The high price of materialism*. Cambridge (MA): MIT Press; 2002. doi:10.7551/mitpress/3501.001.0001.

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

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.

LA LIBERTAD DE EXISTIR

Volumen V

Soledad, divino tesoro

Independencia interior y libertad frente al grupo

Juan Segurola

Primera edición · v1.0 · ES

© 2026 Juan Segurola

Todos los derechos reservados

Prólogo

Este volumen examina la soledad no como doctrina de separación, sino como una condición desde la que puede ejercerse un criterio independiente sin negar la dependencia de las relaciones, los cuidados y las instituciones compartidas. Distingue la intimidad elegida del aislamiento impuesto. Su argumento es filosófico, no un protocolo clínico.

1. La diferencia entre soledad y aislamiento

La soledad describe la circunstancia de estar con uno mismo; el aislamiento designa una pérdida o ausencia de conexión significativa. Ambas situaciones pueden coincidir, pero no se implican necesariamente. Es posible estar a solas, en calma y abierto a los demás; también sentirse profundamente excluido entre muchas personas. El error consiste en evaluar la experiencia contando únicamente cuántas personas hay alrededor.

Este libro defiende, por tanto, la capacidad de estar a solas, no el deber de preferir la soledad. La reversibilidad ofrece un criterio útil, aunque no decisivo: ¿puede una persona pasar de estar sola a relacionarse con otras sin miedo, coacción ni pérdida de vínculos significativos? La pregunta no convierte la soledad en una prescripción universal, sino que examina si la elección aparente está realmente disponible.

La distinción entre soledad y aislamiento guarda proximidad filosófica con el análisis de Hannah Arendt sobre el aislamiento y la soledad entendida como desamparo (loneliness) [1] y con el estudio de D. W. Winnicott sobre la capacidad de estar solo [2]. Sus planteamientos no se presentan como origen de las pruebas aquí propuestas; el argumento desarrollado en este capítulo pertenece al autor.

La soledad elegida puede ofrecer un espacio donde afloran las preferencias sin tener que justificarlas de inmediato. Pero la elección importa: el mismo silencio que restablece a una persona puede pesar sobre otra cuya separación ha sido impuesta por enfermedad, discriminación, pobreza o duelo. Llamar liberador a todo retiro equivale a ignorar sus condiciones sociales.

Una persona puede elegir pasar una tarde sola después de una jornada exigente, mientras otra pasa esa misma tarde sin compañía porque el transporte, los recursos económicos o la salud dificultan la participación social. Contar únicamente las horas de soledad borra esa diferencia. Importan el acceso a los vínculos, la libertad de interrumpir el aislamiento y el significado que la propia persona atribuye a su situación. Una filosofía de la independencia debe preguntar por las condiciones de elección, no celebrar simplemente la apariencia externa del retiro.

Por eso una ética práctica de la soledad exige dos cosas a la vez. Las personas deben disponer de momentos libres de representación social y disponibilidad constante; las comunidades deben mantener caminos reales de regreso a la compañía. La libertad de cerrar la propia puerta es incompleta si tampoco se puede abrir y encontrar acogida. La independencia requiere tanto intimidad como relaciones accesibles.

El silencio tampoco posee por sí mismo valor moral. Puede favorecer la deliberación, pero también prolongar una evitación del conflicto que debería abordarse. El juicio depende del contexto: los motivos del retiro, su duración, sus consecuencias y las oportunidades de regresar al intercambio. Una defensa cuidadosa de la soledad protege ese margen de elección sin convertir el aislamiento social en una virtud.

Surge una objeción difícil: las personas no siempre distinguen si han elegido realmente su soledad. La vergüenza, el agotamiento o la decepción pueden narrarse como independencia, y una comunidad poco acogedora puede hacer preferible retirarse antes que afrontar nuevos rechazos. Esto no invalida la paz que alguien encuentre a solas, pero impide tomar la autodescripción como único criterio. Una prueba más exigente pregunta si la persona puede buscar contacto sin humillación, abandonar el aislamiento sin perder dignidad y acceder a relaciones posibles. Cuando faltan esas condiciones, elogiar la independencia puede transformar un fracaso social en una virtud privada. La libertad exige un mundo en el que distintas formas de vida sean realmente accesibles.

2. La necesidad de pertenecer

Pertenecer no es, por definición, un obstáculo para la autonomía. Las relaciones transmiten lenguaje, conocimientos prácticos, afecto y cuidados. Quien afirma «no necesito a nadie» puede confundir un momento de autosuficiencia con toda la historia de apoyos que lo hizo posible. La investigación sobre pertenencia ha defendido la amplia importancia de vínculos interpersonales estables [3]; ese resultado no prescribe la forma que cada relación deba adoptar.

La pregunta pertinente es qué cuesta pertenecer y qué permite hacer. Un grupo puede ofrecer refugio y exigir silencio ante la injusticia. Otro puede admitir el desacuerdo y facilitar el crecimiento de sus miembros. Ni el acuerdo constante ni la discrepancia permanente demuestran por sí mismos que una relación sea sana. La calidad del vínculo se pone a prueba cuando aparecen diferencias, necesidades y límites.

La independencia debe entenderse, por tanto, como independencia de criterio dentro de una vida interdependiente. Dependemos de infraestructuras, instituciones y otras personas sin entregarles todas nuestras decisiones. Reconocer honestamente esa dependencia puede resultar más emancipador que fingir que no existe. Esta distinción es compatible con el planteamiento de Deci y Ryan sobre autonomía y vinculación [4].

El deseo de pertenecer puede proteger frente al trato arbitrario mediante redes de reconocimiento mutuo. También puede empujar a aceptar normas que rechazaríamos tras examinarlas con calma. Ambas tendencias coexisten. Un equipo de trabajo puede apoyar a sus integrantes en una crisis y, al mismo tiempo, desalentar la denuncia de una práctica insegura. La cuestión moral no es elegir entre toda pertenencia y ninguna, sino distinguir obligaciones de cuidado de exigencias de lealtad acrítica.

La pertenencia resulta más compatible con la autonomía cuando disentir no supone la desaparición social. Los grupos pueden establecer procedimientos de explicación, revisión y salida respetuosa. En lo personal, mantener vínculos fuera de un único círculo reduce la tentación de confundir el juicio de una comunidad con el juicio del mundo entero. Esa pertenencia plural no elimina la dependencia, pero puede hacerla más negociable.

El problema se vuelve tangible cuando un grupo condiciona la aceptación a repetir un juicio que consideramos falso. Permanecer puede proteger relaciones importantes; disentir puede proteger la integridad intelectual. No existe una fórmula sin costes. Decidir responsablemente requiere valorar la gravedad del desacuerdo, las posibilidades reales de reforma desde dentro y las consecuencias personales de salir. También exige reconocer que algunas personas, especialmente quienes dependen de recursos familiares o comunitarios, no pueden marcharse con la libertad que supone la retórica de la elección.

La necesidad de pertenecer se revela cuando una comunidad convierte el acuerdo en precio de admisión. Alguien que acaba de incorporarse a un equipo descubre que participar en conversaciones informales exige secundar bromas o juicios que considera injustos. La negativa tiene un coste: disminuyen las invitaciones y la cooperación cotidiana se vuelve más incómoda. No se trata de elegir entre ser un individuo intrépido o someterse al grupo, sino de negociar una necesidad legítima de conexión preservando límites. Reconocer la pertenencia como motivación humana, según el marco tratado en [3], no justifica cualquier práctica colectiva. Una comunidad genuina puede sostener desacuerdos sin amenazar con la expulsión ante cada divergencia.

Existe el error contrario: considerar que desear pertenecer es una debilidad. La familia, las asociaciones, la profesión o la amistad pueden favorecer el aprendizaje, la corrección mutua y la protección frente al poder arbitrario. La independencia no consiste en carecer de obligaciones, sino en comprenderlas, cuestionarlas y asumirlas responsablemente. Alguien puede identificarse libremente con un grupo y conservar su criterio sobre sus decisiones. La referencia práctica no es la indiferencia afectiva frente a la aprobación, sino la posibilidad de disentir, reparar y salir. Las instituciones deberían hacer creíbles esas posibilidades, en lugar de limitarse a proclamar que todos tienen libertad para discrepar.

3. La aprobación como dependencia

La aprobación puede informarnos de que una acción ayudó a alguien o de que nuestros motivos resultan comprensibles. La dificultad comienza cuando se convierte en condición para reconocer nuestro propio valor. Entonces el silencio se interpreta como rechazo, la crítica como amenaza existencial y la diferencia ordinaria como prueba de fracaso.

Pensemos en quien cambia de opinión durante una reunión al escuchar pruebas mejores. Desde fuera puede parecer conformismo, aunque exprese responsabilidad intelectual. Otra persona mantiene su postura solo para parecer valiente: esa

independencia aparente también es cautiverio ante un público. La diferencia decisiva reside en los motivos para cambiar o permanecer, no en el gesto visible.

La aprobación solo constituye información útil cuando es posible examinar sus motivos. Una estudiante elogiada por una solución elegante puede aprender algo; si recibe elogios por no cuestionar jamás a su docente, puede aprender que obedecer es el precio de la seguridad. El mismo gesto externo tiene implicaciones muy distintas. Lo decisivo es si la evaluación ajena amplía la comprensión o sustituye el juicio por la expectativa de recompensa.

Existe una objeción a un énfasis excesivo en la independencia: las críticas de los demás revelan con frecuencia errores invisibles para nuestra reflexión privada. No somos autónomos si despreciamos todo juicio externo. Nos hacemos más capaces cuando preguntamos qué parte de una respuesta aporta evidencia, cuál expresa un valor y cuál reproduce una jerarquía o una costumbre. La dificultad consiste en tomar en serio la crítica sin concederle autoridad definitiva sobre nuestro valor.

Un ejercicio práctico consiste en separar una decisión del público que va a conocerla. Antes de comunicar un plan, conviene formular sus razones a favor y en contra, considerando a quienes puedan verse afectados. Tras escuchar reacciones, se revisan esas razones en vez de contar apoyos. Esto no elimina la necesidad humana de reconocimiento, pero vuelve visible la diferencia entre aprender de los demás y vivir gobernados por el aplauso.

Conviene distinguir la aprobación de una acción del permiso simbólico para existir siendo uno mismo. La primera puede merecerse, discutirse o revisarse; el segundo no debería depender de un público favorable. En el trabajo, una supervisora cuidadosa puede elogiar una propuesta fundamentada y rechazar otra sin menospreciar la dignidad de quien las presenta. El problema surge cuando la evaluación deja de versar sobre el acto y se extiende a la lealtad incondicional, hasta convertir la crítica en supuesta prueba de insuficiencia personal.

Imaginemos recibir elogios entusiastas por una decisión que contradice una convicción meditada. La satisfacción inmediata es real, pero puede ocultar un coste posterior: se aprende a utilizar el aplauso como prueba de que se eligió bien. Con el tiempo, ese atajo debilita el hábito de darse razones a uno mismo. Esto no significa que el reconocimiento sea corruptor. Puede ser merecido, informativo y necesario. La dificultad aparece cuando sustituye al juicio en lugar de responder a él. Una pregunta práctica sería si podríamos explicar una decisión en ausencia de espectadores o si su única justificación es la expectativa de admiración.

4. Aprender a estar con uno mismo

El tiempo a solas no produce automáticamente autoconocimiento. Puede convertirse en taller de indagación o en habitación donde se ensaya siempre el mismo temor. La diferencia depende de qué hacemos con la atención: observar un sentimiento, identificar la decisión a la que concierne y volver a la actividad ordinaria sin exigir una explicación definitiva de cada pensamiento.

Aprender a estar solo incluye habilidades modestas: preparar una comida, organizar el día, tolerar un intervalo de silencio, pedir apoyo antes del agotamiento

y aceptar que el aburrimiento no demuestra necesariamente vacío interior. Estas posibilidades se distribuyen de modo desigual. Las responsabilidades de cuidado, la vivienda inestable o una discapacidad pueden restringir severamente el tiempo disponible; una propuesta filosófica no debe ignorarlo.

Una objeción real es que la atención hacia uno mismo puede convertirse en ensimismamiento. Ocurre cuando reflexionar significa intentar alcanzar una certeza interminable acerca de los propios motivos. Una alternativa consiste en relacionar introspección y conducta. Preguntarse si uno es generoso se aclara al realizar un acto concreto de generosidad; pensar en un límite se aclara al comunicarlo con respeto y observar sus consecuencias.

Aprender a estar con uno mismo tiene, por tanto, una dimensión material y relacional. Disponer de un lugar seguro, descanso suficiente y protección frente a interrupciones constantes modifica lo que la soledad puede ofrecer. Las responsabilidades de cuidado pueden reducir ese tiempo a intervalos breves. El objetivo no es imponer una cuota diaria, sino asegurar ocasiones para pensar, sentir el cuerpo y decidir sin la presión inmediata de representar un papel para los demás.

La reflexión privada gana fecundidad cuando desemboca en alguna acción provisional. Podemos identificar una dificultad recurrente, escribir dos interpretaciones plausibles, buscar información que permita diferenciarlas y revisar la conclusión después de conversar o experimentar. No se trata de alcanzar un acceso perfecto a una esencia interior, sino de cultivar una comprensión revisable de nosotros mismos que permanezca vinculada al mundo, a los demás y a las consecuencias de nuestras elecciones.

Quien nunca ha dispuesto de una hora sin obligaciones puede sentirse incómodo durante su primer intervalo libre. Sin instrucciones, pantallas ni urgencias, la atención busca una nueva demanda. Es tentador interpretar esa incomodidad como prueba de que la soledad no le conviene. Una lectura más prudente es que la libertad requiere cierta práctica en adoptar pequeñas decisiones sin refuerzo externo. Elegir entre leer, pasear, descansar o no hacer nada puede revelar preferencias ocultas por la rutina. No hace falta prometer una transformación psicológica ni proponer una técnica especial. Basta un experimento cotidiano: reservar un espacio limitado en el que la propia actividad no requiera explicación pública.

5. Pensar distinto del grupo

Discrepar no posee una virtud intrínseca cuando consiste únicamente en contradecir de manera refleja. Un criterio independiente considera una proposición, sus pruebas y sus consecuencias antes de aceptarla o rechazarla. Los grupos pueden equivocarse; también quien piensa a solas. Ni la mayoría ni el disidente poseen el monopolio de la razón.

John Stuart Mill examinó las presiones hacia el conformismo en su reflexión sobre la individualidad, en el capítulo III de *On Liberty* [5]. La prueba de simetría del

disenso que se propone aquí es distinta, no una cita ni un resultado atribuido a Mill.

En la familia, el trabajo o la amistad, el desacuerdo se complica por obligaciones legítimas. Rechazar una práctica insegura puede ser necesario; negarse a una tarea coordinada solo para defender una identidad puede ser irresponsable. La libertad de decir no exige, por tanto, valor para explicar la negativa y humildad para revisarla cuando existan motivos.

Una prueba útil consiste en examinar si una postura resiste una objeción seria. Escuchar no exige rendirse; permite distinguir las razones de los hábitos. La independencia crece menos por ser diferente del grupo que por responder de aquello que se cree.

Sin embargo, exigir una justificación completa de todo desacuerdo puede ser injusto cuando existe desigualdad de poder. Una trabajadora joven puede detectar un riesgo sin disponer de todos los datos para demostrarlo. Una institución responsable debe permitir plantear e investigar inquietudes provisionales. Pedir razones no debería convertirse en una carga imposible para quien tiene menos autoridad. La libertad de discrepar depende también de procedimientos contra las represalias.

Los experimentos clásicos de Asch investigaron la tensión entre el juicio individual y una mayoría aparentemente unánime en condiciones concretas de laboratorio [6]. Muestran que la presión social puede modificar respuestas públicas en ese contexto; no prueban que toda comunidad sea coercitiva ni que llevar la contraria signifique tener razón. La conclusión filosófica de este capítulo es más modesta: el número de personas que afirman algo constituye una información distinta de las pruebas que sostienen esa afirmación.

El desacuerdo tiene también una forma relacional. Podemos formular una objeción concreta, reconocer los costes para otros y dejar abierta la posibilidad de corregirnos. Por el contrario, el disenso teatral puede volver a someter la identidad al reconocimiento social, esta vez por parecer contrario. Una prueba de independencia es la simetría: ¿aceptaría esta conclusión si la propusiera alguien que me desagrade?, ¿abandonaría mi postura si apareciera un argumento mejor?

Surge una dificultad práctica cuando disentir tiene consecuencias para otras personas. Quien objeta a un procedimiento profesional inseguro debería explicar el riesgo y utilizar cauces responsables; quien discrepa de una preferencia colectiva inocua puede ceder razonablemente. En ambos casos, juzgar incluye considerar los efectos de la conducta. Por eso conviene separar el valor del espectáculo de la negativa. No se trata de preservar una identidad individual impecable a cualquier coste social, sino de impedir que la comodidad, el miedo o el prestigio sustituyan a las razones. Poder revisar el desacuerdo tras una crítica es parte de la independencia, no su fracaso.

6. Vínculos libremente elegidos

Un vínculo elegido libremente no carece de obligaciones. El compromiso crea expectativas, ajustes mutuos y, a veces, sacrificios que no resultan agradables de inmediato. Lo que distingue una relación respetuosa es la posibilidad de discutir esas expectativas sin coacción ni amenaza a la dignidad básica.

Las relaciones pueden volverse restrictivas gradualmente: una pequeña concesión, después la costumbre de evitar ciertos asuntos y, finalmente, el temor a decepcionar al otro. El error opuesto consiste en interpretar todo compromiso como sumisión. La tarea ética es distinguir entre cuidado recíproco y un patrón en que una voz desaparece sistemáticamente.

La posibilidad de pasar tiempo separados puede fortalecer una relación porque elimina la exigencia de representar un acuerdo constante. Pero la autonomía requiere también disponibilidad: parejas, amistades y familiares no deberían tener que adivinar si recibirán ayuda cuando sean vulnerables. Los límites respetuosos son explícitos, revisables y atentos a sus consecuencias.

Las relaciones rara vez se eligen en condiciones de libertad perfecta. La amistad nace en espacios compartidos, la pareja en determinadas circunstancias y el cuidado en historias que no pueden reiniciarse a voluntad. Llamar libremente elegido a un vínculo no debe ocultar limitaciones económicas, discapacidad, reparto desigual del trabajo doméstico o temor a perder la vivienda. Tales factores cambian el coste de hablar, marcharse o pedir modificaciones. La autonomía relacional debe considerar esos costes, no limitarse a afirmar un derecho formal de salida.

La atención a los compromisos negociados en condiciones desiguales también se aproxima a los debates sobre autonomía relacional. Esto no significa que todas las relaciones puedan evaluarse como elecciones sin restricciones.

Los vínculos elegidos se fortalecen cuando ambas partes pueden renegociar los acuerdos cotidianos sin interpretar la negociación como traición. El dinero, el descanso, las amistades y las tareas compartidas se convierten entonces en oportunidades de deliberación conjunta. Disponer de intereses separados puede hacer más consciente la convivencia. La independencia defendida aquí no es un recurso competitivo frente a la pareja, sino una condición que puede proteger la reciprocidad.

El lenguaje de los límites personales puede utilizarse incorrectamente. Alguien puede invocar «mi independencia» para eludir promesas o el trabajo ordinario de reparar un daño. Otra persona puede invocar la lealtad para silenciar discrepancias. Un criterio más fiable pregunta si las obligaciones son recíprocas, proporcionadas y explicables. La autonomía auténtica no dispensa de responsabilidad; vuelve más significativo el compromiso porque ya no depende exclusivamente del miedo al abandono.

La expresión «libremente elegida» puede ocultar desigualdades de poder. Quien depende de otra persona para la vivienda, la situación migratoria o cuidados esenciales puede consentir formalmente sin disponer de alternativas realistas. La

evaluación moral no debe detenerse en la declaración inicial de elección. Importa cómo se gestionan las discrepancias, si pueden renegociarse los límites y si la parte más poderosa se responsabiliza de mantener opciones significativas para la otra. La libertad relacional se sostiene mediante prácticas de responsabilidad mutua; no queda garantizada para siempre mediante una promesa. Necesitar ayuda tampoco reduce la dignidad de quien la recibe.

7. Pedir ayuda sin perder el criterio

Pedir ayuda consiste en reconocer un límite, no en transferir la titularidad de la propia vida. Dependemos con frecuencia de conocimientos ajenos: un mecánico, una médica, una abogada o una amistad de confianza. Quien asesora bien aclara opciones, incertidumbres y consecuencias; quien asesora mal sustituye la explicación por exigencias de confianza.

Existen circunstancias en que la vulnerabilidad inmediata restringe la elección significativa. Los niños, las personas en crisis aguda y quienes carecen de recursos no siempre pueden negociar la ayuda en igualdad de condiciones. Defender la autonomía implica, por ello, crear instituciones y protecciones confiables, no limitarse a pedir fortaleza individual.

Una pregunta práctica dirigida a quien asesora es: ¿qué parte de esta recomendación es evidencia, cuál es interpretación y qué alternativas quedan? La respuesta no necesita abolir la dependencia. Puede convertirla en una relación donde las decisiones resulten más comprensibles y la capacidad de actuar permanezca visible.

Pedir consejo implica una asimetría de conocimiento: una persona sabe más sobre una cuestión específica y otra soporta buena parte de las consecuencias. Respetar la experiencia técnica significa reconocer esa diferencia sin concederle autoridad ilimitada. Una asesora financiera puede comprender un producto y desconocer la tolerancia al riesgo de una familia; un profesional sanitario puede explicar opciones mientras quien recibe atención conoce los costes vividos de cada alternativa. La buena decisión requiere el encuentro de esos saberes.

Una distinción práctica separa pedir información, delegar una tarea y delegar una decisión. Son actos con consecuencias diferentes. Podemos solicitar a alguien de confianza que reúna opciones sin otorgarle el poder de elegir; también podemos autorizar decisiones dentro de límites expresos. Aclarar esas fronteras ayuda a evitar que una cooperación legítima se transforme silenciosamente en transferencia de la propia autoridad.

John Hardwig analizó la dependencia epistémica en situaciones en las que importa el testimonio experto [7]. Las distinciones entre solicitar información, delegar una tarea y delegar una decisión constituyen una propuesta práctica del autor, no la terminología de Hardwig.

La pericia ayuda cuando se explicitan su ámbito y sus límites. Una médica puede presentar pruebas sobre beneficios y riesgos; una amistad puede conocer preferencias y restricciones; una abogada puede identificar consecuencias jurídicas. Ninguno de esos saberes resuelve automáticamente todas las demás

cuestiones. Quien solicita ayuda conserva agencia al distinguir la evaluación técnica, el juicio de valor y la decisión sobre qué costes y beneficios está dispuesto a aceptar.

Lo mismo ocurre en las relaciones íntimas. Solicitar apoyo puede mostrar vulnerabilidad, y recibirlo puede generar gratitud o reciprocidad. Ninguna de esas circunstancias concede autoridad ilimitada sobre nuestras decisiones. Quien ayuda puede establecer límites legítimos; quien recibe la ayuda puede rechazar condiciones que lesionen su dignidad. Cuando el cuidado implica dependencia intensa, la autonomía puede exigir información accesible, representación y garantías sostenidas, en vez de fingir que todos somos igualmente autosuficientes. La independencia más sólida es compatible con la interdependencia porque examina la responsabilidad y el poder en lugar de negarlos.

8. La soledad como posibilidad

El argumento del libro no sostiene que todas las personas deban buscar la misma cantidad de soledad. El temperamento, la edad, los cuidados, la cultura y las circunstancias vitales difieren. Importa conservar acceso a un tiempo en el que nadie deba justificar constantemente su presencia, representar pertenencia o anticipar un público.

El valor de ese tiempo aparece, paradójicamente, al regresar a los demás. Una decisión examinada sin presión inmediata puede expresarse con más cuidado; una emoción que ha podido asentarse puede tratarse sin acusaciones. La soledad puede preparar el encuentro, pero también convertirse en evitación. La medida es si la vida se vuelve más amplia y responsable, no cuántas horas vacías contiene la agenda.

La soledad es un divino tesoro solo cuando sigue siendo una posibilidad humana entre otras. No sustituye la justicia, la amistad, la vida pública ni el cuidado. Su promesa filosófica es más limitada y exigente: vivir con suficiente espacio interior para elegir vínculos deliberadamente, discrepar responsablemente y reconocer cuándo necesitamos a otra persona.

Otro límite es la idealización del retiro. La soledad puede ayudar a recuperar criterio, pero ciertos problemas exigen acción organizada, no solo claridad privada. La explotación laboral, la discriminación o la falta de cuidados públicos no se resuelven únicamente cultivando serenidad. Volver al mundo compartido no es una concesión que disminuya la independencia interior; muchas veces es la manera en que el juicio reflexivo se transforma en acción responsable.

El tesoro de la soledad es, por tanto, condicional y, de manera indirecta, compartible. Una comunidad puede respetar los tiempos privados, disminuir la obligación de exposición constante y no interpretar cada negativa como rechazo. Una persona puede cultivar un espacio propio de juicio sin dejar de responder por las consecuencias de sus acciones. El volumen concluye con dos afirmaciones inseparables: pertenecer no exige borrar y ser independiente no exige desaparecer de la vida de los demás.

Si la soledad es una posibilidad y no una doctrina, su valor puede variar a lo largo de la vida. Un estudiante puede necesitar distancia de un grupo competitivo; alguien que acaba de tener un hijo puede desear descanso sin interrupciones; una persona en duelo puede necesitar silencio y compañía fiable a la vez. Resultaría arbitrario prescribir una cantidad idéntica de soledad para todos. Importa que las personas puedan configurar su relación con las circunstancias y que la sociedad deje espacio para ello. En este sentido, defender la soledad está ligado a lugares de trabajo humanos, comunidades accesibles y reparto de los cuidados.

Podemos someter la tesis central a una última objeción: quizá la soledad solo importe porque mejora las relaciones sociales. Esa interpretación instrumental recoge parte de su valor, pero no todo. Una persona puede disfrutar de un paisaje sin espectadores, pensar una pregunta sin respuesta o descansar sin prepararse para volver como miembro más productivo del grupo. Las experiencias no necesitan demostrar utilidad pública para merecer protección. Al mismo tiempo, la libertad privada no justifica descuidar a quienes debemos obligaciones importantes. El tesoro es la libertad de transitar responsablemente entre presencia y retiro, no elevar ninguna de las dos situaciones a ideal absoluto.

Epílogo

La libertad en soledad es incompleta sin libertad en relación. El logro no consiste en encerrarse ni en estar siempre disponible: consiste en responder del propio criterio mientras reconocemos a las personas y circunstancias que hacen posible la vida.

Referencias (Vancouver)

1. Arendt H. *The Origins of Totalitarianism*. New York: Harcourt Brace Jovanovich; 1973. Part III, chapter 13, Ideology and Terror: A Novel Form of Government.
2. Winnicott DW. The capacity to be alone. *Int J Psychoanal*. 1958;39(5):416-420. PMID:13610513.
3. Baumeister RF, Leary MR. The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychol Bull*. 1995;117(3):497-529. doi:10.1037/0033-2909.117.3.497.
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. Mill JS. *On Liberty*. London: John W. Parker and Son; 1859. Chapter III, Of Individuality, as One of the Elements of Well-Being.
6. Asch SE. Studies of independence and conformity: I. A minority of one against a unanimous majority. *Psychol Monogr Gen Appl*. 1956;70(9):1-70. doi:10.1037/h0093718.
7. Hardwig J. Epistemic dependence. *J Philos*. 1985;82(7):335-349. doi:10.2307/2026523.

Alcance bibliográfico: [1] y [5] ofrecen contexto filosófico; [2] aporta un antecedente psicoanalítico; [3] trata la pertenencia; [4] aborda la autonomía y los vínculos; [6] examina la conformidad experimental; [7] estudia la dependencia epistémica. No se ha verificado de forma independiente la paginación de los pasajes concretos.

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

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.

LA LIBERTAD DE EXISTIR

Volumen VII

La raíz del conflicto

Creencias, poder, recursos y responsabilidad humana

Juan Segurola

Primera edición · v1.0 · ES

© 2026 Juan Segurola
Todos los derechos reservados

Prólogo

Este libro sostiene que el conflicto tiene raíces plurales e interrelacionadas: interpretaciones incompatibles, identidades sociales, recursos desiguales y autoridad discutida. Ninguna explica todos los casos. Los capítulos examinan cómo cobra importancia cada una y qué pueden hacer las instituciones sin prometer la desaparición del desacuerdo.

Los volúmenes anteriores examinan libertad, comprensión, sencillez, experiencia de vivir, soledad y acción con sentido. Este volumen aborda las tensiones que surgen cuando personas libres comparten un mundo. Su propósito no es imponer una doctrina ni presentar todos los conflictos como equivalentes, sino distinguir desacuerdo, desigualdad, coacción y responsabilidad. Se citan las aportaciones atribuidas a autores concretos; la síntesis normativa corresponde al autor. Los capítulos invitan al examen, no a la adhesión.

1. Cómo nace un conflicto

Un conflicto no comienza necesariamente con una agresión. Puede comenzar cuando dos personas atribuyen sentidos incompatibles a una misma decisión, cuando una necesidad queda desatendida o cuando una regla distribuye ventajas y cargas de manera desigual. Conviene distinguir el desacuerdo, que pertenece a la pluralidad humana, de su transformación en hostilidad. No toda diferencia requiere una solución inmediata y no todo acuerdo es justo. La cuestión inicial es identificar qué está realmente en disputa y quién soporta sus consecuencias.

El conflicto combina al menos tres planos: hechos comprobables, interpretaciones de esos hechos y condiciones materiales que limitan las elecciones disponibles. Una persona puede interpretar un retraso como falta de respeto; otra, como resultado de una obligación inaplazable. La comprobación del hecho no elimina necesariamente el problema de reconocimiento. Inversamente, una conversación respetuosa no resuelve por sí misma la escasez de vivienda, tiempo o recursos. Confundir estos planos conduce a intervenciones superficiales.

La psicología del conflicto ha mostrado que los incentivos cooperativos y competitivos pueden orientar trayectorias distintas de una controversia. Deutsch examinó las condiciones bajo las cuales los participantes pasan a relaciones constructivas o destructivas [1]. Su marco no autoriza a deducir una conducta individual a partir de una única variable: la historia del vínculo, la confianza y la asimetría de poder importan. El conflicto no es una esencia fija, sino un proceso susceptible de intensificación o transformación.

Un primer examen exige formular dos relatos. El primero describe lo que ocurrió sin adjetivos morales; el segundo declara qué significado le atribuye cada implicado. Si alguien afirma «me han excluido», debe preguntarse qué decisión produjo esa vivencia, cómo se tomó y si existían vías de participación. La distinción no desautoriza el sufrimiento: permite investigar si la interpretación coincide con un procedimiento injusto, con un malentendido o con ambos.

También debe distinguirse la responsabilidad de iniciar una acción de la responsabilidad de mantener una escalada. La reacción desproporcionada no

queda justificada por el agravio previo. Pero una invitación genérica a «dialogar» puede ser improcedente si una parte padece intimidación o daño. En tales circunstancias, establecer límites, garantizar seguridad y activar protección preceden a cualquier encuentro entre las partes.

Ninguna causa única explica todos los conflictos. La escasez puede intensificar la competencia, pero las instituciones prósperas también disputan estatus, jurisdicción y reconocimiento. La identidad puede convertir un desacuerdo limitado en una amenaza simbólica, aunque grupos de identidades opuestas pueden cooperar cuando las condiciones materiales son justas. Una explicación plural no elude el análisis: exige preguntar qué mecanismo actúa, a qué escala y mediante qué retroalimentaciones. La explicación económica ilumina la distribución sin agotar la experiencia de la humillación; la psicológica ilumina la hostilidad sin explicar por sí sola quién establece las reglas.

Cabe objetar que una teoría con múltiples raíces puede explicarlo todo y, por eso, no predecir nada. La objeción es válida si nos limitamos a acumular causas. Un análisis plural útil plantea diferencias contrastables: cuando la distribución es decisiva, modificarla debería aliviar la disputa; cuando falta un procedimiento creíble, los recursos quizá no restauren la confianza; cuando se castiga la disidencia, el diálogo privado puede ocultar el conflicto en vez de resolverlo. Hay que examinar estas posibilidades y corregir el diagnóstico cuando la evidencia lo exija.

Una diferencia se convierte en conflicto cuando una preferencia pasa a ser una pretensión que otros deben reconocer, resistir o acomodar. Esta distinción importa porque no toda discrepancia exige un acuerdo negociado. Dos personas pueden discrepar sobre el significado de lo ocurrido sin limitar sus respectivas elecciones; una disputa por el acceso a un recurso compartido altera necesariamente lo que cada una puede hacer. Conviene identificar el objeto del desacuerdo, las partes que pueden actuar, lo que está en juego y las instituciones que distribuyen los costes. También importa quién puede abandonar la relación, quién está obligado a permanecer y si el silencio es verdaderamente voluntario. Estas preguntas separan las fricciones propias de la pluralidad de los daños evitables y evitan reducir cualquier conflicto a un malentendido: a veces los intereses se comprenden perfectamente y siguen siendo incompatibles.

Podemos entender el nacimiento del conflicto sin imaginar una sociedad sin diferencias. Lo decisivo es construir procedimientos capaces de reconocer la discrepancia antes de que se convierta en una lucha por negar la legitimidad del otro. Comprender el mecanismo es una forma de responsabilidad, no una excusa para sus resultados.

2. Creencias, identidad y pertenencia

Las creencias sirven para orientarnos, pero pueden convertirse en señales de pertenencia. Cuando una opinión deja de ser una propuesta discutible y pasa a definir quiénes somos, corregirla puede sentirse como una pérdida de identidad. El desacuerdo deja entonces de versar solo sobre una afirmación y se interpreta como rechazo del grupo. Esta transición ayuda a comprender por qué discusiones aparentemente pequeñas suscitan respuestas extraordinariamente intensas.

Tajfel y Turner ofrecieron un marco influyente para estudiar la relación entre categorización, identidad social y conflicto intergrupal [2]. El reconocimiento de grupos propios y ajenos no implica necesariamente enemistad, pero puede favorecer comparaciones que alteran la valoración de una misma conducta según quién la realice. Ser conscientes de esa posibilidad no equivale a atribuir prejuicios a todos los integrantes de una comunidad: es una advertencia contra el automatismo de nuestras evaluaciones.

La pertenencia también protege. Familias, asociaciones y tradiciones ofrecen lenguaje, apoyo y memoria. Una filosofía de la autonomía que exigiera renunciar a todos los vínculos confundiría libertad con aislamiento. El problema aparece cuando el precio de pertenecer es renunciar al examen crítico, callar ante el abuso o aceptar que los demás carecen de derechos equivalentes. Una comunidad madura admite la discrepancia sin convertirla automáticamente en deslealtad.

Es útil distinguir tres preguntas: «¿qué afirmo?», «¿por qué la considero verdadera?» y «¿qué temo perder si cambia?». La tercera no prueba que la creencia sea falsa, pero revela intereses afectivos que pueden dificultar su revisión. Una controversia religiosa, política o cultural merece ser discutida con precisión; sería injusto reducir toda convicción profunda a un mecanismo psicológico. La investigación de motivos complementa, no sustituye, la evaluación de razones.

El lenguaje agrava a menudo el antagonismo. Cuando decimos «ellos siempre» o «nosotros nunca», convertimos una conducta contingente en una propiedad esencial de millones de personas. Una alternativa consiste en delimitar decisiones, responsables, fechas y efectos. Esta precisión impide que la crítica legítima de una institución se transforme en hostilidad indiscriminada hacia quienes comparten una identidad con sus dirigentes.

La identidad no es por sí misma un instrumento de exclusión. La memoria compartida puede sostener el cuidado y la acción colectiva; el peligro aparece cuando se convierte la lealtad en una exención frente al examen crítico. El Volumen V abordó la soledad y la pertenencia desde la capacidad individual de disentir. Aquí la cuestión se desplaza a las instituciones: ¿pueden sus miembros cuestionar a los dirigentes, impugnar categorías y abandonar una asociación sin perder derechos esenciales? La discrepancia interna pone a prueba no solo la independencia personal, sino las reglas que organizan la pertenencia.

Podría objetarse que una identidad común es imposible si todo compromiso resulta revisable. Sin embargo, la discrepancia no tiene por qué disolver una comunidad: puede aclarar qué obligaciones son compartidas y cuáles son impuestas. No se exige escepticismo permanente ante cada costumbre, sino distinguir el compromiso recíproco de la unanimidad forzada. Las comunidades necesitan cauces de disidencia, razones públicamente expuestas y protección frente a la exclusión. Tales procedimientos pueden fortalecer una pertenencia menos dependiente del silencio.

La identificación colectiva puede ofrecer solidaridad a quienes no han logrado hacer oír su voz individual. Sería erróneo considerar, por ello, que la pertenencia es en sí misma una ilusión peligrosa. El umbral crítico aparece cuando se

presume la intención de una persona por su identidad, cuando se llama traidores a quienes discrepan o cuando la pertenencia exige repetir creencias nunca examinadas. Una comunidad puede proteger una práctica heredada sin obligar a sus miembros a aceptar todas las explicaciones formuladas en su nombre. La prueba práctica consiste en observar si las personas pueden revisar sus convicciones, criticar a sus dirigentes y conservar vínculos a través del desacuerdo interno sin perder su condición de miembros reconocidos.

La libertad de conciencia se pone a prueba cuando defendemos el derecho de alguien a mantener una idea que nos parece equivocada, siempre que sus acciones respeten los derechos ajenos. No se pide indiferencia frente al daño. Se propone separar la dignidad de la persona de la solidez de sus argumentos y diseñar espacios donde cambiar de opinión no equivalga a perder toda pertenencia.

3. Intereses, recursos y desigualdad

No todos los conflictos nacen de interpretaciones. Algunos enfrentan necesidades materialmente incompatibles: un recurso limitado, una vivienda inaccesible, un horario de cuidados o una distribución de riesgos ambientales. La cortesía puede facilitar su negociación, pero no crea por sí misma recursos suficientes. Una explicación exclusivamente psicológica del conflicto corre el riesgo de responsabilizar a las personas perjudicadas por condiciones que no controlan.

La desigualdad altera el significado práctico de la elección. Formalmente, dos personas pueden aceptar un acuerdo; materialmente, una de ellas quizá no pueda rechazarlo sin perder ingresos, protección o vivienda. Evaluar la justicia de un procedimiento exige preguntar cuáles son las alternativas reales de cada parte. Sen ha insistido en la importancia de comparar las vidas que las personas pueden efectivamente llevar, en lugar de limitarse a modelos institucionales ideales [3]. Esa perspectiva sirve aquí como orientación normativa, no como medición empírica de cada caso.

Los recursos compartidos plantean un problema adicional. El acceso individual a agua, territorio o infraestructuras puede deteriorar un bien común si no existen reglas legítimas y capacidad de vigilancia. Ostrom documentó la diversidad de arreglos institucionales mediante los cuales ciertas comunidades administran recursos comunes [4]. Su trabajo desaconseja tanto la confianza ingenua en la cooperación espontánea como la presunción de que una única solución centralizada sirve para cualquier contexto.

Una disputa distributiva debería exponer con claridad cuatro elementos: el recurso disponible, las necesidades relevantes, la regla de reparto y los costes que esa regla impone. En una comunidad de vecinos, por ejemplo, la decisión sobre una obra no debería reducirse al número de votos. Importan la urgencia técnica, la capacidad económica de los residentes, la seguridad del edificio y la posibilidad de escalar pagos sin trasladar riesgos indebidos.

Debemos evitar dos simplificaciones simétricas. Una consiste en afirmar que todo conflicto encubre una lucha económica; la otra, que basta con mejorar actitudes personales para superar la desigualdad. Las ideas pueden organizar intereses materiales, y los recursos pueden reforzar identidades. Su interacción requiere

análisis contextual y evidencia, especialmente cuando se propone intervenir mediante políticas públicas.

Un conflicto distributivo no versa únicamente sobre cuánto recibe cada parte, sino sobre qué riesgos debe soportar. Una regla formalmente igual puede ser injusta si una parte puede resistir los retrasos mientras otra pierde vivienda, salud o ingresos durante la espera. Por eso los procedimientos deben considerar diferencias de exposición, información y poder negociador. La comparación relevante no suele darse entre igualdad perfecta y libertad ilimitada, sino entre arreglos viables que permiten distintos grados de capacidad real para decidir y actuar.

Cabe objetar que insistir en la desigualdad convierte cualquier negociación fallida en prueba de injusticia. Eso confundiría un resultado desfavorable con un proceso injusto. La distinción exige examinar derechos de partida, información accesible, posibilidades de impugnación y coste efectivo de obtener reparación. Tampoco debe responsabilizarse a una persona desfavorecida de corregir por sí sola la estructura que limitó sus opciones. El diagnóstico busca identificar instituciones responsables, no convertir la vulnerabilidad en falta moral.

Los conflictos por recursos incluyen a menudo una dimensión temporal que desaparece en una negociación inmediata. Un acuerdo puede beneficiar a quienes hoy participan y trasladar costes ambientales, deuda o infraestructuras agotadas a quienes no están representados. Las generaciones futuras no pueden consentir y las poblaciones desplazadas pueden carecer de voz en las instituciones que administran el recurso. Esto no proporciona una fórmula automática de reparto, pero obliga a explicitar quién soporta los costes diferidos, cómo se distribuye la incertidumbre y si las decisiones pueden revisarse antes de causar daños irreversibles. La enseñanza de la gobernanza de recursos compartidos no es que toda cooperación tenga éxito, sino que reglas claras, supervisión creíble y participación efectiva pueden modificar los incentivos que favorecen la apropiación unilateral.

La resolución responsable no promete que todos obtendrán lo que desean. Aspira a hacer explícitos los sacrificios, repartir las cargas justificadamente y permitir la impugnación de decisiones. Una convivencia justa no elimina la escasez; evita que esta se convierta en una autorización permanente para la arbitrariedad.

4. Poder, obediencia y legitimidad

El poder no se reduce a dar órdenes. Consiste también en establecer agendas, definir qué problemas merecen atención, controlar información o determinar qué opciones resultan imaginables. Puede facilitar coordinación legítima, por ejemplo en una emergencia; puede igualmente ocultar privilegios bajo la apariencia de necesidad técnica. La pregunta relevante no es simplemente si existe autoridad, sino cómo se justifica, se controla y se puede corregir.

La obediencia cumple funciones cotidianas. Seguir normas de circulación, protocolos clínicos o reglas de deliberación permite coordinar vidas distintas. Pero el cumplimiento de una orden no equivale a su legitimidad moral. Cuando una decisión perjudica a otros, la existencia de una jerarquía no disuelve la

responsabilidad personal. La integridad exige preguntar por los fines, los medios y los derechos afectados.

Arendt distinguió conceptualmente poder y violencia, aunque su enfoque admite interpretaciones y críticas diversas [5]. Recuperar esa distinción ayuda a evitar la idea de que la fuerza constituye por sí misma autoridad. Un gobierno puede imponer silencio sin producir confianza; una institución puede ser obedecida por temor y, sin embargo, carecer de justificación suficiente ante quienes soportan sus decisiones.

La legitimidad necesita procedimientos reconocibles: reglas accesibles, posibilidad de réplica, criterios públicos y controles frente al abuso. Sin embargo, una decisión formalmente regular puede vulnerar derechos básicos. La legalidad es condición relevante de la vida compartida, no una garantía automática de justicia. Las instituciones deben permitir revisión, reparación y límites efectivos a su propio poder.

En un equipo de trabajo, la autoridad técnica merece escucharse cuando presenta razones comprobables. No debería transformarse en inmunidad frente al error. Una persona con mayor experiencia puede equivocarse; quien detecta el fallo necesita una vía segura para comunicarlo. La confianza organizativa depende tanto de la competencia como de la posibilidad real de disentir sin represalias.

El poder de fijar la agenda es distinto del poder de ganar una votación abierta. Bachrach y Baratz analizaron la exclusión de asuntos de la decisión política, mientras que Lukes examinó cómo el poder puede moldear los términos mismos en que se entienden los intereses. Se trata de proximidades conceptuales, no de afirmar que este libro derive de esas teorías. Advierten que una institución no demuestra su legitimidad solo mostrando la corrección de decisiones adoptadas después de haber excluido determinadas preguntas. [6, 7]

La obediencia no es automáticamente legítima porque una orden sea legal, ni la negativa está justificada sin más porque alguien disienta sinceramente. La desobediencia civil puede buscar la corrección pública de una injusticia grave mediante una acción limitada y responsable; la objeción de conciencia plantea otra cuestión, relacionada con la complicidad. Se objetará que tolerar la desobediencia debilita toda norma. La respuesta es que un orden constitucional estable necesita cumplimiento ordinario y también vías efectivas de impugnación, control judicial y, excepcionalmente, resistencia fundada. Cuanto mayores sean los daños previsibles de resistir y menos se hayan explorado remedios pacíficos, mayor será la carga de justificación. Véase también el tratamiento de la desobediencia civil en Rawls [8].

La autoridad y la legitimidad guardan relación, pero no son idénticas. Un cargo público puede disponer de competencias legales y ejercerlas arbitrariamente; un representante comunitario puede gozar de confianza sin tener mandato jurídico reconocido. También el consentimiento exige una lectura cuidadosa: la ausencia de protesta no demuestra conformidad cuando disentir implica perder el empleo, sufrir exclusión o exponerse a violencia. Una prueba más exigente pregunta si las decisiones se justifican públicamente, si quienes resultan afectados pueden impugnarlas y si los responsables están sometidos a reglas que no redactaron

solo en beneficio propio. La rendición de cuentas debe superar la consulta simbólica: la crítica tiene que poder producir rectificaciones.

La autonomía no requiere rechazar sistemáticamente la autoridad. Requiere no delegar sin examen el juicio moral. La obediencia responsable reconoce funciones legítimas, pero mantiene abiertas preguntas sobre proporcionalidad, derechos y mecanismos de rendición de cuentas. Sin esas condiciones, el orden puede ser simplemente un conflicto silenciado.

5. La violencia y sus justificaciones

La violencia introduce una ruptura cualitativa: el desacuerdo se transforma en imposición mediante daño o amenaza. Puede expresarse en agresión física, intimidación, coacción y diversas formas de privación. Conviene no diluir el concepto hasta convertir cualquier malestar en violencia; tampoco restringirlo de modo que desaparezcan de nuestra atención daños sistemáticos producidos por arreglos institucionales.

Galtung propuso distinguir formas directas y estructurales de violencia en un artículo clásico de investigación para la paz [9]. Esa tipología ha influido ampliamente en el campo, pero no sustituye una evaluación jurídica o causal específica. Su valor aquí es conceptual: obliga a preguntar si una situación dañina procede de una acción identificable, de condiciones sociales persistentes o de una interacción entre ambas.

Las justificaciones de la violencia suelen presentarse como excepciones: una amenaza extraordinaria, una finalidad superior o la deshumanización de quien se considera enemigo. No todas las situaciones son moralmente equivalentes. Defender a una persona agredida no se identifica con iniciar una agresión. Pero incluso cuando una intervención coercitiva resulta defendible, necesita límites de necesidad, proporcionalidad, protección de terceros y supervisión. Los fines declarados no convierten cualquier medio en aceptable.

En la vida ordinaria, la escalada puede comenzar con la normalización del desprecio. Repetir que ciertos grupos merecen humillación no produce automáticamente agresiones, pero reduce los obstáculos morales para justificarlas. Criticar una política, una creencia o una conducta sigue siendo legítimo; presentar a las personas como inherentemente inferiores desactiva la reciprocidad que hace posible discutir.

La respuesta adecuada a una situación violenta no consiste siempre en reunir a víctimas y agresores para que «se entiendan». Puede requerir separación, apoyo independiente, investigación de hechos, protección inmediata y acceso a la justicia. Los procesos restaurativos, cuando proceden, deben tener salvaguardas, participación libre y reconocimiento de responsabilidades. Su uso nunca debería sustituir la protección de quien corre peligro.

La legítima defensa y la resistencia a un gobierno injusto no pueden reducirse a consignas según las cuales la violencia sería siempre necesaria o siempre inadmisible. Importan la inmediatez de la amenaza, la necesidad, la proporcionalidad, las alternativas y la responsabilidad hacia quienes no participan en el conflicto. La pretensión estatal de monopolizar legítimamente el uso de la fuerza exige límites institucionales; no demuestra que cada intervención

sea legítima. A la inversa, denunciar una injusticia no concede un mandato ilimitado para emplear fuerza en su nombre. La formulación sobre la pretensión estatal remite a la caracterización de Weber [10].

Una objeción seria al concepto de violencia estructural es que puede ampliarse hasta llamar violencia a todo sufrimiento evitable, borrando diferencias esenciales entre abandono, exclusión y agresión deliberada. Por ello conviene mantener clara la distinción entre coacción directa y patrones institucionales, e identificar un agente o proceso, un mecanismo causal y un remedio posible. La precisión conceptual no obliga, sin embargo, a ignorar daños previsibles que ocurren sin un agresor individual identificable. Obliga a describirlos correctamente.

Los argumentos públicos sobre el uso de la fuerza suelen borrar distinciones importantes. La legítima defensa no equivale al castigo; la protección inmediata difiere de la represalia; contener una agresión no es lo mismo que humillar al adversario. Las nociones de necesidad, proporcionalidad, discriminación entre objetivos y rendición de cuentas son útiles porque una intención presentada como protectora puede acompañarse de medios desmedidos. Estos criterios no resuelven todas las emergencias, y quien afronta un peligro real puede disponer de información muy limitada. Pero precisamente esa incertidumbre obliga a desconfiar de las declaraciones simples según las cuales cualquier uso de fuerza demostraría valentía o constituiría necesariamente un fracaso moral.

Una cultura de paz no promete ausencia completa de conflicto. Pretende impedir que la fuerza se convierta en argumento final, y que la humillación se disfraze de virtud. La prueba ética de una causa aparece con especial claridad en el trato que dispensa a quienes se le oponen.

6. Comprensión y responsabilidad

Comprender no es absolver. Podemos explicar qué experiencias, temores o incentivos influyeron en una acción sin negar el daño causado. La confusión entre explicación y justificación empobrece el juicio: si toda causa exculpara, ninguna conducta sería imputable; si rechazáramos comprender, renunciaríamos a prevenir la repetición. La responsabilidad exige sostener simultáneamente una descripción rigurosa y un criterio normativo.

Conviene separar intención, conducta, consecuencia y reparación. Una acción bienintencionada puede producir daño; una consecuencia grave no demuestra por sí sola una intención maliciosa. Esta distinción no determina automáticamente las obligaciones legales, pero ayuda a evitar respuestas impulsivas. Preguntar qué se sabía, qué era razonable prever y qué alternativas existían mejora la evaluación de responsabilidades.

El ejercicio de escuchar exige a veces formular la versión más fuerte de la posición contraria, sin inventar argumentos que la persona no sostiene. Podemos reconocer una necesidad legítima detrás de una exigencia desproporcionada, o un miedo real detrás de una conclusión equivocada. Reconocer no obliga a conceder. Es posible decir: «entiendo qué necesitas y por qué esta decisión te preocupa; no acepto la solución que propones».

Cuando existe una asimetría de poder, pedir ecuanimidad a ambas partes por igual puede ocultar obligaciones diferentes. Quien controla recursos, decisiones o mecanismos de protección tiene responsabilidades adicionales. La imparcialidad no consiste en repartir automáticamente la culpa por mitades; consiste en aplicar criterios consistentes a los hechos y escuchar las voces que normalmente quedan fuera del procedimiento.

La reparación tampoco se reduce a disculparse. Puede requerir restitución, cambio de reglas, reconocimiento público o garantías contra nuevas vulneraciones. En otros casos, lo responsable es aceptar que la confianza no puede restablecerse de inmediato. Una víctima conserva el derecho a establecer distancia; la reconciliación no es una deuda que pueda exigírsele.

Explicar y excusar responden a preguntas distintas. Explicar una acción es investigar cómo llegó a ser posible; excusarla es valorar si debe reducirse la responsabilidad. La distinción importa cuando las instituciones investigan conductas indebidas: una indagación que ignora incentivos repetirá fallos evitables, mientras que otra que convierte todo contexto en absolución negará la capacidad de decidir y el daño causado. La evaluación debe considerar coacción, conocimiento, alternativas y consecuencias.

Una objeción habitual sostiene que escuchar a todas las partes coloca al mismo nivel una amenaza y a quien la sufre. No tiene por qué ser así. Escuchar es una práctica de conocimiento, no una declaración de equivalencia moral. Si existe un riesgo creíble de represalia, la protección y la investigación independiente pueden preceder al encuentro directo. Después puede atribuirse responsabilidad sin exigir reconciliación a la persona perjudicada. Un proceso orientado a esclarecer los hechos no equivale necesariamente a uno orientado al perdón.

Comprender los motivos ajenos puede mejorar nuestra capacidad de anticipación y evitar escaladas innecesarias. También puede convertirse en una carga injustamente depositada sobre quienes ya han sufrido un daño. Una víctima no tiene que interpretar con benevolencia a su agresor antes de pedir protección o reparación. Comprender una explicación no equivale a excusar: averiguar cómo influyeron el miedo, la ideología o los incentivos no elimina las obligaciones de quien actuó. Al mismo tiempo, atribuir responsabilidad no exige fingir que todos decidieron en condiciones idénticas. La investigación pertinente relaciona capacidades, consecuencias previsibles, coacción, alternativas disponibles y deberes hacia otros, sin elegir entre culpabilidad absoluta y exoneración total.

Comprender el conflicto significa ampliar nuestras herramientas de juicio. No exige abandonar convicciones, pero sí distinguir entre lo que sabemos y lo que suponemos, entre las intenciones que atribuimos y los efectos que podemos comprobar. Esa disciplina ayuda a responder con firmeza sin convertir la firmeza en hostilidad.

7. Cooperación sin sometimiento

La cooperación suele describirse como un bien incondicional. Sin embargo, también puede utilizarse para exigir conformidad o trasladar cargas a quien dispone de menos capacidad para negarse. Una relación cooperativa merece ese nombre cuando los participantes conservan voz, límites y la posibilidad de revisar

el acuerdo. Colaborar no es obedecer sin reservas ni renunciar a intereses legítimos.

Fisher, Ury y Patton popularizaron un enfoque de negociación que distingue personas y problemas, explora intereses y propone criterios objetivos [11]. Conviene emplearlo como repertorio de procedimientos, no como promesa de acuerdos equitativos en cualquier circunstancia. Cuando hay amenazas, desinformación o dependencia extrema, la negociación puede necesitar garantías externas para no ratificar la desigualdad inicial.

Podemos evaluar una oferta preguntando qué necesidades satisface, qué obligaciones impone, cómo se resolverán futuras discrepancias y qué ocurrirá si una parte desea salir. La claridad sobre el desacuerdo protege más que la retórica de la armonía. Un compromiso ambiguo puede parecer cordial hoy y convertirse mañana en fuente de reproches porque cada persona creyó haber aceptado algo diferente.

La cooperación exige reciprocidad, pero no simetría exacta en cada contribución. En una familia, las capacidades y necesidades cambian con la edad, la enfermedad o las circunstancias laborales. Ser justos no implica imponer idénticas tareas a todos, sino reconocer el esfuerzo, distribuir responsabilidades de forma razonable y permitir que los arreglos se revisen.

El conflicto puede desempeñar una función correctora dentro de relaciones cooperativas. Un miembro que denuncia una regla ineficaz o discriminatoria no destruye necesariamente el proyecto común: quizá evite que la obediencia aparente encubra un deterioro. Por eso resultan indispensables procedimientos para disentir, registrar objeciones y rectificar decisiones sin represalias.

La distinción de Hirschman entre salida y voz ofrece una proximidad útil para pensar la participación: las personas pueden abandonar una organización o intentar cambiarla desde dentro. Aquí la cuestión institucional amplía la libertad personal desarrollada en el Volumen V. La salida no protege si abandonar significa perder servicios imprescindibles; la voz no funciona si las quejas quedan registradas pero no influyen en las decisiones. El Volumen VI trató el registro de objeciones pendientes en la colaboración. En las instituciones públicas, ese registro necesita además una regla que determine quién responde, cómo y con qué posibilidades de reparación. [12]

Podría objetarse que tales garantías ralentizan la cooperación o paralizan el liderazgo. Sin embargo, la ausencia de oposición puede trasladar los costes a quienes menos pueden protestar. Un diseño viable distingue decisiones urgentes de las que admiten consulta, conserva vías de recurso y permite revisar las razones de una excepción. Cooperar sin sometimiento no exige consenso en cada instante, sino una distribución de autoridad que pueda impugnarse después de decidir.

También hay ocasiones en que el compromiso resulta éticamente insuficiente. Repartir un bien disputado puede ser razonable; situarse a mitad de camino entre la igualdad de protección y una discriminación sistemática no constituye un término medio aceptable. Cooperar sin sometimiento puede incluir disenso organizado, huelgas, litigios o la negativa a participar en arreglos explotadores. Estas acciones deben evaluarse por sus consecuencias y proporcionalidad, pero

no cabe tratarlas automáticamente como fracasos del diálogo. Cooperación y resistencia pueden complementarse: un acuerdo institucional más justo puede surgir precisamente porque quienes quedaron fuera de pactos anteriores desarrollan poder colectivo para exigir una negociación en otras condiciones.

La cooperación libre requiere capacidad de decir no. Cuando esa posibilidad desaparece, puede subsistir la coordinación, pero se empobrece su fundamento moral. Una comunidad sólida no se mide por la ausencia de discrepancias visibles, sino por la forma en que trata a quienes las expresan.

8. Condiciones de una convivencia justa

La convivencia justa no depende de que todos compartamos una filosofía de vida. Depende de reglas que permitan a personas diferentes vivir sin sometimiento, resolver discrepancias y exigir explicaciones a quienes ejercen poder. Este mínimo común exige derechos, instituciones fiables y prácticas cotidianas de respeto. No basta con una disposición interior: debe adquirir forma material y procedimental.

Rawls desarrolló una teoría influyente sobre los principios e instituciones de una sociedad justa [8]. Su propuesta no agota las discusiones contemporáneas, pero muestra por qué resulta insuficiente evaluar un orden solo por la satisfacción inmediata de la mayoría. Debemos atender también a las libertades básicas, a la posición de quienes soportan desventajas y a las condiciones en que se negocian las reglas.

Una convivencia practicable necesita mecanismos de información comprensible, participación proporcional al impacto de las decisiones y protección frente a represalias. Las normas pierden legitimidad cuando se aplican selectivamente o cuando la reparación es inaccesible. La igualdad jurídica formal importa, pero su ejercicio requiere tiempo, recursos y oportunidades reales para reclamar.

También requiere aceptar límites a nuestra propia causa. La convicción de defender algo valioso no nos exime de justificar los medios. Defender la autonomía personal no permite desentenderse de sus efectos sobre otros; invocar el bien común no legitima borrar a las personas concretas. El equilibrio no consiste en una fórmula universal, sino en un examen público, revisable y atento al contexto.

En el ámbito personal podemos practicar una versión modesta de estos principios: explicar una decisión antes de imponerla, dejar constancia de lo acordado, admitir errores y corregir repartos injustos. En organizaciones y sociedades, esos gestos necesitan convertirse en procedimientos persistentes. La virtud individual no reemplaza instituciones adecuadas, pero estas tampoco funcionan sin ciudadanos capaces de exigir y respetar razones.

El pluralismo razonable, central en el liberalismo político posterior de Rawls, recuerda que las instituciones duraderas no pueden depender del acuerdo sobre una filosofía integral única. Las concepciones republicanas de no dominación asociadas con Pettit y la preocupación de Margalit por evitar la humillación ofrecen criterios próximos para juzgar el trato a las personas. Se reconocen proximidades, no filiaciones intelectuales directas. La tarea institucional consiste

en asegurar condiciones para que el desacuerdo no implique dependencia arbitraria ni degradación. [13, 14, 15]

La tolerancia tiene límites. Quien utiliza la libertad de asociación para intimidar a otros o suprimir su igual condición no puede reclamar inmunidad frente a restricciones legales proporcionadas en nombre del pluralismo. Pero surge otra objeción: ¿quién determina el límite de la tolerancia cuando los propios procedimientos están discutidos? Su legitimidad depende de razones accesibles, revisión independiente, igualdad de consideración y posibilidad de reforma. Ningún procedimiento elimina el conflicto; uno defendible modifica la manera de disputarlo sin dominación. La tesis de las raíces plurales concluye con una tarea abierta: mantener instituciones capaces de aprender qué daños producen sus propias reglas.

La convivencia justa no puede reducirse a esperar que las personas actúen con bondad. Necesita instituciones capaces de proteger derechos cuando fracasa la buena voluntad. La revisión independiente, las razones públicas de las decisiones, los procedimientos previsibles y los recursos accesibles protegen frente a la concentración del poder discrecional. Deben juzgarse por su funcionamiento para quienes tienen menos influencia, no solo por las promesas de sus estatutos. Pero las instituciones también pueden volverse rígidas. Un sistema bien diseñado ha de hacer visibles sus propios fallos y permitir corregirlos sin exigir que todo conflicto ponga en peligro el orden político en su conjunto.

Esta reflexión vuelve a un tema de la colección: la experiencia de existir entre otros. La libertad de pensar, sentir y actuar adquiere profundidad cuando reconoce que las demás personas también buscan vivir sin humillación ni dominio. No necesitamos eliminar toda tensión para convivir; necesitamos impedir que la diferencia se transforme en licencia para negar la dignidad ajena. La raíz del conflicto puede ser diversa. La respuesta responsable comienza por resistirse a convertir al otro en alguien sin voz.

Referencias (Vancouver)

1. Deutsch M. The resolution of conflict: constructive and destructive processes. New Haven (CT): Yale University Press; 1973.
2. Tajfel H, Turner JC. An integrative theory of intergroup conflict. En: Austin WG, Worchel S, editores. The social psychology of intergroup relations. Monterey (CA): Brooks/Cole; 1979. p. 33-47.
3. Sen A. The idea of justice. Cambridge (MA): Belknap Press of Harvard University Press; 2009.
4. Ostrom E. Governing the commons: the evolution of institutions for collective action. Cambridge: Cambridge University Press; 1990.
5. Arendt H. On violence. New York: Harcourt, Brace & World; 1970.
6. Bachrach P, Baratz MS. Two faces of power. Am Polit Sci Rev. 1962;56(4):947-52. doi:10.2307/1952796.
7. Lukes S. Power: a radical view. 2nd ed. Basingstoke: Palgrave Macmillan; 2005.

8. Rawls J. A theory of justice. Rev ed. Cambridge (MA): Belknap Press of Harvard University Press; 1999.
9. Galtung J. Violence, peace, and peace research. J Peace Res. 1969;6(3):167-91. doi:10.1177/002234336900600301.
10. Weber M. Politics as a vocation. En: Gerth HH, Mills CW, editores. From Max Weber: essays in sociology. New York: Oxford University Press; 1946. p. 77-128.
11. Fisher R, Ury W, Patton B. Getting to yes: negotiating agreement without giving in. 3rd ed. New York: Penguin Books; 2011.
12. Hirschman AO. Exit, voice, and loyalty: responses to decline in firms, organizations, and states. Cambridge (MA): Harvard University Press; 1970.
13. Pettit P. Republicanism: a theory of freedom and government. Oxford: Oxford University Press; 1997.
14. Margalit A. The decent society. Cambridge (MA): Harvard University Press; 1996.
15. Rawls J. Political liberalism. New York: Columbia University Press; 1993.

Epílogo de la edición integral · La libertad como tarea abierta

Al reunir estos siete libros, la libertad aparece menos como una posesión definitiva que como una tarea que cambia con las circunstancias. Hay momentos en que requiere una decisión; otros, una pausa. Puede expresarse en una negativa, en una colaboración, en la revisión de una creencia o en el reconocimiento de que necesitamos ayuda. Ninguno de esos gestos garantiza por sí solo una vida justa, pero todos pueden formar parte de ella.

Los recorridos de la obra permiten proponer tres preguntas ante una situación concreta. ¿Qué estoy dando por cierto y por qué? ¿Qué posibilidades reales tienen las personas afectadas? ¿Qué consecuencias previsibles tendrá mi decisión? No constituyen un método infalible. Ayudan a impedir que una preferencia personal se presente como una verdad universal.

También importa reconocer cuándo una reflexión necesita convertirse en una medida concreta. Escuchar no reemplaza la reparación de un daño. Comprender una causa no absuelve una conducta. La sencillez elegida no resuelve la pobreza impuesta, y la serenidad individual no sustituye la protección frente a la coacción. La atención a uno mismo y la responsabilidad por el mundo compartido necesitan corregirse mutuamente.

La independencia interior puede ayudarnos a soportar el desacuerdo, pero no elimina la necesidad de contrastar nuestras interpretaciones. La pertenencia ofrece apoyo y continuidad, aunque también puede exigir conformidad. Entre el aislamiento y la obediencia existen vínculos en los que es posible colaborar, disentir y mantener límites. Construirlos requiere tiempo, reciprocidad y condiciones que hagan viable una elección libre.

Una vida atenta deja espacio para la acción y para aquello que no tiene que convertirse en logro. Crear, trabajar y perseverar pueden dar sentido a una jornada; también pueden hacerlo el descanso, una conversación o la experiencia de estar presente. El equilibrio no adopta una forma única. Depende de capacidades, responsabilidades y necesidades que varían a lo largo de la vida.

El conflicto recuerda finalmente que las libertades se encuentran en un mundo limitado y desigual. No siempre podremos reconciliar todas las aspiraciones. Sí podemos examinar cómo se toman las decisiones, quién puede intervenir y quién soporta sus costes. La convivencia justa exige algo más que ausencia de discusión: exige que el desacuerdo no sirva de pretexto para negar la dignidad o la voz de otros.

El libro termina donde continúa la deliberación del lector. Sus capítulos pueden acompañar una elección, cuestionar una costumbre o ayudar a formular una pregunta. No tienen que convertirse en una identidad que defender. La libertad de existir permanece abierta a la experiencia, a la corrección y a quienes comparten nuestra vida.