





El arte de pensar



José Carlos Ruiz

El arte de pensar

*Cómo los grandes filósofos pueden estimular
nuestro pensamiento crítico*



Berenice

© JOSÉ CARLOS RUIZ, 2018

© EDITORIAL BERENICE, S. L., 2018
www.editorialberenice.com

Primera edición: abril, 2018

Director editorial: JAVIER ORTEGA
Corrección y maquetación de REBECA RUEDA
Impresión y encuadernación: CORIA GRÁFICA

ISBN: 978-84-17229-95-5
Depósito Legal: CO-438-2018

No se permite la reproducción, almacenamiento o transmisión total o parcial de este libro sin la autorización previa y por escrito del editor. Todos los derechos reservados.

Impreso en España / *Printed in Spain*

*A mis hijos Pedro y Elena:
Celebración y Refugio*



ÍNDICE

Introducción	13
Higiene mental preventiva	18
Pensamiento crítico: La belleza oculta de la felicidad.....	23
La curiosidad	28
El césped y el árbol.....	35
Pascal y Spinoza: La alegría de mejorar	39
Kant: Tontos y cobardes	46
El personaje	47
La valentía.....	49
¿Qué es ser un tonto?.....	51
El victimismo	54
Sócrates: Buenas personas.....	61
Daniel Bernoulli: Cómo tomar buenas decisiones	66
Barry Schwartz: El agobio de tener que elegir	72
El arte de estar satisfecho	78
Lipovetsky: El valor de la contradicción	83
Victoria Camps: La posverdad y el elogio de la duda.....	90
Pirrón de Elis: Escepticismo pragmático	96
Imprudencias y pamplinas	98
Montaigne: La autoestima o pensarse bien a uno mismo	102
Pensamiento sólido: La importancia del contexto	109
Ortega y Gasset: Circunstancias para el siglo XXI.....	113
El yo y el avatar	117
Pensar con perspectiva.....	120

Aristóteles: Cómo controlar la ansiedad.....	124
Vivir para el éxito.....	131
El reconocimiento social.....	133
Diógenes de Sinope: Pensar y vivir en la coherencia.....	136
Cínicos: Pensamiento crítico para las convenciones sociales	139
Antipatía.....	143
El reino de los maniqueos	148
Sócrates: Maneras de vivir.....	151
Mayéutica: Camelo contra la antipatía	156
Alain de Botton: Esnobismo y la manía de encasillar.....	160
Lutero y el <i>American dream</i> : El trabajo como engañifa	164
Hefesto y Afrodita: Pensando en el mérito o el mérito de pensar.....	172
Amancio Ortega: El virus de la falsa esperanza	180
Bertrand Russell: Pensar la envidia y la desgracia.....	185
Envidia 3.0: Lo que Facebook se llevó.....	187
Envidia cochina.....	189
Pensamiento visual: El caso de Bután.....	191
La admiración como antídoto.....	194
Sadismo social: La culpa.....	196
Contra la fragilidad emocional	201
Hobbes: Pensamiento crítico contra el miedo	205
Escuelas Helenísticas: Instrucciones para tiempos de crisis	209
Estoicismo: El arte de encajar el sufrimiento.....	212
Epicteto: Cosas que no dependen de mí.....	216
Cosas que dependen de mí.....	218
Lo verdadero y lo aparente	220
Ataraxia: El arte de no perder la calma	222
Séneca: Cómo pensar la ira.....	226
Conclusión	233
Bibliografía básica	235

*Aunque la cultura en general no es una garantía
para vivir mejor ni tener planes de vida más razonables,
despreciarla es carecer de armas para enfrentarse
a la brutalidad que todos llevamos dentro.*

Victoria Camps



INTRODUCCIÓN

Quién nos iba a decir que en pleno siglo XXI la felicidad se convertiría en un instrumento de tortura. Soportamos una maldición que pasa inadvertida para la mayoría de las personas: la maldición de la felicidad. Nos han condenado a ser felices por obligación y, lo que es más preocupante, por imitación. Y lo han hecho de una manera tan sutil y sofisticada que hemos llegado a creer que la idea es nuestra. Nos han sugestionado para sentirnos felices, pero ojo, que sentirnos felices no es lo mismo que serlo. Porque esta tiranía parte de una concepción interesada sobre una felicidad sentimental, emocional y ligera, algo instantáneo y fácil de adquirir. Nos han convertido en drogo-dependientes emocionales. La condena está clara, castigados por vida a inyectarnos esa felicidad postiza, y caemos en una búsqueda incesante de dosis en cualquiera de sus variantes, que se enmarcan dentro de la palabra de moda: *Tendencias*. Estas tendencias están relacionadas con el consumo experiencial, pues ahora lo que vende son las experiencias, las sensaciones que nos perturben, que nos trastornen, que nos exciten y sean capaces de alterar nuestro estado de ánimo, eso sí, siempre asociado a emociones positivas. Cada día diseñan nuevas dosis, a cual más apetecible, y han logrado tener una oferta tan sustancial y estimulante que es imposible probarlas todas.

La maldición consiste en querer saborear cada una de estas dosis, y por ello hemos caído en la trampa depravada de esta maldición: la hiperacción, la hiperactividad. Para no desarrollar el síndrome de abstinencia hipermoderno, procuramos consumir cuantas más porciones mejor. Sabiendo esto, el mismo Sistema nos anima a llevar una política de *check-list*. Nos espolea a tener nuestras listas para que vayamos verificando cada una de las dosis que consumimos: restaurantes de moda, viajes que no te puedes perder, el último *gadget* que acaba de salir al mercado, esas clases de *zumba-yoga-boxing* que son geniales, las sesiones de *mindfulness*, celebrar un *brunch* los viernes, tatuarse, ser hípster, maratoniano, vegano... Lo único que tenemos que hacer es tachar de la lista cada dosis consumida, no sin antes publicarlo en Facebook e Instagram.

Como la oferta de dosis es tan amplia, el Sistema logra tenernos ocupados, enganchados y sometidos a una incesante actividad, a una hiperactividad. Para colmo sabemos que muchas de estas dosis están diseñadas con fecha de caducidad, por lo que el tiempo apremia y la ansiedad termina haciendo su aparición. Castigados a no parar, a no detenernos. Obsesionados con la felicidad encapsulada en pequeñas raciones. El Sistema ha logrado prefabricar una idea popular de felicidad instantánea y soluble asociada al hiperconsumo, tanto emocional como material. Parar, detenerse, reflexionar... es agonizar, como bien decía el príncipe de Dinamarca, Hamlet: «Morir, dormir».

Se ha impuesto la dictadura de la acción frente a la reflexión y es más urgente que nunca reavivar el pensamiento crítico que agoniza. Porque en esta sociedad de la turbotemporalidad, del culto al instante, de la prioridad a lo inmediato, siempre termina haciendo acto de presencia el pensamiento crítico. Tarde o temprano el análisis, el estudio y la reflexión aparecerán en nuestras vidas, y en muchos casos vendrán acompañados de sufrimiento a causa de no haber sabido (o no haber querido) pensar críticamente, y para esto no hay consuelo. Por mucho

que mantengamos nuestras vidas bajo el paradigma de la hiperración, la reflexión siempre termina llamando a la puerta y molestando, cual invitado incómodo que se presenta en la tranquilidad de la noche y nos pilla desprevenidos, desorientados y sin nada en la nevera para ofrecerle.

Pensar bien, como todo elemento de valor, es un arte, y necesita muchas horas de trabajo y esfuerzo para pulirlo de cara a presentarlo en todo su esplendor, pues cabe recordar que actualmente se encuentra en peligro de extinción y progresivamente va languideciendo sin que nadie repare en él.

De un modo sutil, y si me apuran casi elegante, el Sistema liberal de mercado, el capitalismo, ha logrado el crimen perfecto. Lo admirable de este crimen es que no va a ser portada de noticieros, ni se celebrará funeral por la víctima, entre otras cosas porque nadie sospechará que está muerta. La falta de sospecha se justifica porque el Sistema ha sabido ocultar al peor enemigo que tenía enfrente: el Pensamiento Crítico. Para hacerlo ha lanzado cortinas de humo desviando la atención hacia otros adversarios y problemas (el cambio climático, los antisistema, el posthumanismo, el terrorismo fundamentalista, la crisis económica, la robotización de lo cotidiano...) mientras se encargaba de dejarlo moribundo y reemplazarlo por una copia que maneja a su antojo.

De la misma manera que ha sabido teledirigir la mirada social hacia estos «adversarios y problemas», también ha desarrollado una serie de alianzas para su propósito que se han encargado de crear las circunstancias adecuadas para que nadie eche de menos al Legítimo. No lo echamos en falta porque el propio Sistema ha construido una réplica virtual del mismo para presentarlo como real, un títere cuyos hilos son movidos siempre en la misma dirección y por las mismas manos. Y claro, el artificio de este Pensamiento Crítico virtual se presenta de manera tan realista que no logramos percibir que el auténtico está postrado en fase agonizante. Este farsante ha

usurpado el trono del Genuino y ahora comanda la dirección hacia la que debe caminar la sociedad. Pone el foco de atención en el eje emocional del ser humano en pos de ir construyendo una colectividad intelectualmente anestesiada, a la vez que ensimismada, en un concepto adulterado de felicidad.

Mientras esto sucede, y de manera sibilina, la sociedad se somete al imperio de las emociones y de la hiperactividad impulsada por un ejército de aliados como la aceleración, el ímpetu, la pasión, la vocación, el entusiasmo, el *mindfulness*, el *coaching*, la meditación, el yoga... (muchas son actividades a realizar en un periodo concreto de tiempo determinado, alejando así la pretensión de convertirlo en hábito) a la vez que indirectamente debilita al pensamiento crítico, creando las circunstancias necesarias para que su desarrollo no tenga cabida. La consecuencia del crimen la estamos sufriendo en carne propia: el desequilibrio.

El equilibrio es el principal mecanismo en el que se sustenta la formación del individuo y la única manera de conservarlo es haciendo uso del pensamiento crítico. Sabiendo esto, el liberalismo económico ha puesto en marcha una estrategia de acoso y derribo con el fin de debilitarlo al máximo. La consecuencia es notoria: vivimos en una sociedad desnivelada. El equilibrio entre razón y emoción definitivamente ha decantado la balanza hacia esta última. En su estrategia, el Sistema ha conseguido dos cosas: la primera es que no percibamos que estamos desequilibrados. La segunda, que es consecuencia de la anterior, es el ostracismo y olvido al que hemos relegado el pensamiento crítico.

Educar a personas equilibradas, que sean capaces de comprender y controlar sus emociones y que, al mismo tiempo, tengan la habilidad de hacer eso mismo con sus semejantes, ha sido el objetivo de la educación desde la Antigüedad. Ya Platón, en su mito del Carro Alado, nos exponía la necesidad de que el auriga que dirigía el carro y que representaba la parte racional

del ser humano fuese capaz de guiarlo hacia el Mundo de las Ideas, que tuviese la habilidad de controlar las pasiones innobles del ser humano (el caballo negro) y las pasiones nobles (el caballo blanco). No en vano, su máspreciado discípulo, Aristóteles, definía el comportamiento virtuoso (alcanzar la virtud) como aquel que se conseguía teniendo como referente al término medio, es decir, la consecución del equilibrio, y estos dos pensadores, a pesar de desarrollar filosofías divergentes, coincidían en que el buen uso del pensamiento crítico era la única vía para lograrlo.

Junto a este culto del uso adecuado del pensamiento, ambos entablaron una lucha encarnizada contra el mundo de la opinión y de las creencias, cada uno con su metodología. Platón se mostró enemigo de las imágenes proyectadas, en su caso en el fondo de una caverna, y situó la Episteme, el Conocimiento, como el grado de saber al que tenemos que aspirar. Aristóteles llegó a afirmar que lo que nos distingue del resto de seres vivos es el uso de la palabra. En su intento de definir cuál era la idiosincrasia del ser humano, el discípulo de Platón desarrolló una teoría sobre la felicidad basada en el buen uso de la razón.

«La razón de que el hombre sea un ser social, más que cualquier abeja y que cualquier otro animal gregario, es clara. La naturaleza, pues, como decimos, no hace nada en vano. Solo el hombre, entre los animales, posee la palabra». *Política*, Libro I.

Pero he aquí que vivimos en un mundo donde la imagen ha ganado el terreno a la palabra, donde la omnipantalla invade cada rincón de nuestra cotidianidad, marcando el devenir de la razón y sustituyendo a la palabra como fuente de análisis. Por esto es inmediato ponerse manos a la obra si queremos resucitar aquello que mejor nos definía como especie: el Pensamiento Crítico.

HIGIENE MENTAL PREVENTIVA

Hay muchos libros de autoayuda en el mercado, unos para decirnos que podemos conseguir cualquier meta que nos proponamos, incluida la felicidad, y nos indican cómo hacerlo. Otros para afrontar el sufrimiento que nos invade cuando no lo logramos. Es un negocio que se abastece. Escribimos algunos libros motivacionales donde indicamos a la gente que todo es cuestión de esfuerzo, de perseverancia, de emoción, de pasión... Después, cuando hacen lo que esos libros les prescriben y no logran alcanzar sus metas, entonces compran los otros libros de autoayuda que explican cómo lidiar con la tristeza y el desánimo que experimentan cuando fracasan. ¿Por qué sucede esto? La gran mayoría de las veces es porque nos dicen cómo tenemos que actuar pero sin tenernos en cuenta a nosotros. En otras ocasiones los que fracasamos somos nosotros por falta de voluntad, por no ser capaces de poner en práctica los consejos que nos ofrecen.

La verdadera ayuda no consiste en hacer lo que otros nos dicen que tenemos que hacer, sino más bien, en aprender a desarrollar el pensamiento crítico por nosotros mismos, desde nuestras circunstancias, con nuestra perspectiva y tomar las decisiones que más convengan teniendo siempre en cuenta el contexto.

Como trataremos de clarificar, el pensamiento crítico se fundamenta en dos elementos que tendremos que dominar si queremos usarlo adecuadamente: las circunstancias y el contexto. Porque el arte de saber pensar críticamente se reduce a conocer las circunstancias que nos rodean tanto a nosotros como a los demás y saber interpretar adecuadamente el contexto. Una vez conocidos y dominados estos dos instrumentos, las decisiones en torno al proyecto de vida que queramos plantearnos tendrán más probabilidades de éxito.

A lo largo del libro mostraremos cómo se puede usar lo que comúnmente se denomina el Pensamiento Crítico de cara a tener una personalidad equilibrada, sólida y feliz. La diferencia es de orden mayor. Pensar críticamente, poseer una buena capacidad analítica, es un instrumento esencial para forjarse una identidad propia y auténtica. No se trata de exponer qué es lo que hay que hacer, sino de meditar sobre nuestra filosofía de vida, sobre nuestro modo de pensar la existencia que estamos llevando y hacerlo desde nosotros mismos, pero sin olvidar que también tenemos que ejercer esta reflexión sobre los demás.

No son pocas las personas que se han adscrito al famoso dicho «más feliz que una perdiz», pero si buscamos el significado de esta frase, veremos que no tiene ninguno en especial, que no encierra ninguna sabiduría de fondo. Podría pensarse que las perdices son aves especialmente felices si las comparamos con el resto, pero mucho me temo que no es así. Se eligió a la perdiz simplemente porque rimaba: feliz-perdiz. Algunos, en su atrevimiento, hasta hacen la rima feliz-lombriz, y claro, cuando un extranjero intenta buscar la traducción de esta expresión e investigar su procedencia, se lleva tremendo chasco porque detrás de la misma no hay ninguna historia interesante de la que poder aprender algo. Es todo tan simple, tan evidente, tan inconsistente como vacío. Se necesitaba una palabra que rimase con *feliz*, y *perdiz* cumplía su cometido.

En algunas teorías sobre la expresión, esta se asocia a otra

de las frases comunes de los cuentos: «Fueron felices y comieron perdices», ya que la perdiz era un manjar para los pudientes y por lo tanto, símbolo de prosperidad material. De hecho, en países como Francia, existían criaderos de perdices para los que tenían poder adquisitivo. Por la deriva lógica del asunto, es posible que de ahí provenga la primera expresión «más feliz que una perdiz».

Llevamos escuchando que «fueron felices y comieron perdices» como resumen de lo que es una buena vida (vidorra), donde la felicidad se asocia a la prosperidad económica (de los nobles), y terminamos reduciendo el bienestar a un asunto monetario, todo muy escueto. Pero como la felicidad asociada al consumo material siempre levanta sospechas morales, en un ejercicio de prestidigitación, el Sistema ha orientado la mirada hacia el otro modelo de gozo menos susceptible de inmoralidad: la del consumo emocional.

Cuando se habla de felicidad, estamos usando la palabra de manera simple, y de un modo demasiado alegre, sin comprender debidamente lo que conlleva. Coligamos la felicidad con las emociones y los sentimientos, y cometemos el error de no asociarla con la razón. Es un error común, consecuencia de no pararnos a pensar, de no activar el interruptor del pensamiento crítico que viene de serie en nuestra configuración como humanos. Para entender qué es la felicidad es necesario un pensamiento analítico sobre nuestros modelos de vida, pero realizado desde nuestras circunstancias, desde nuestra realidad.

Lo que defenderemos es que la felicidad es un modo de ser, un modo de pensar y sentir la vida que se puede aprender. Hace poco se publicaban las conclusiones de un experimento longitudinal (realizado a lo largo del tiempo con el mismo número de individuos) sobre el nivel de felicidad a lo largo de la vida de una serie de personas, un experimento realizado en Harvard y denominado *Harvard Study of adult development*. Es un

proyecto de investigación que comenzó en 1938 examinando la vida de 700 hombres, intentando analizar los factores que hacían que algunas personas envejeciesen felices y con salud, y otras terminarían con debilitamiento mental e infelices. Se eligieron dos grupos de jóvenes de veinte años completamente distintos, por un lado casi 300 estudiantes de Harvard, la prestigiosa universidad norteamericana donde van las élites, y por otro lado, 400 jóvenes de un barrio humilde de Boston. Es un estudio detallado que todavía sigue adelante y se ha ampliado a las respectivas familias, mujeres, hijos y hasta nietos. ¿Imaginan si logran aislar los rasgos que nos proporcionan una vida feliz y sana? Pues bien, de entre los datos que obtuvieron sobre el bienestar de una persona por un lado, y la salud por otra, concluyeron que las relaciones con los amigos y con la pareja eran fundamentales. Según el estudio, la clave se encuentra en tener buenas relaciones sociales, y así, cuando una persona se jubilaba y reemplazaba la sociabilidad del trabajo por la de otros amigos, su nivel de salud y felicidad se mantenía intacto. Las palabras del actual director del estudio, el Dr. Waldinger, al respecto son las siguientes:

«Una y otra vez, en estos 75 años, nuestro estudio ha demostrado que la gente a la que le va mejor es aquella que se apoya en las relaciones con su familia, amigos y la comunidad».

Una parte importante de la felicidad pasa por las relaciones con los demás frente al aislamiento, pero relaciones inteligentes, las que saben cómo tratar a las personas, las que implican afectos verdaderos que provienen de un uso adecuado de la inteligencia. Esto supone aprender a observar a los demás y a nosotros mismos, analizar el contexto y las circunstancias que nos rodean, a la vez que tener en cuenta y comprender las circunstancias que rodean a los otros.

Saber qué necesita otra persona para ser feliz, para sentirse

bien y segura, y además ser capaces de proporcionárselo es un síntoma de una inteligencia suprema. Es una demostración de que utilizamos bien el pensamiento crítico. Porque la felicidad es un modo de ser en la vida que implica saber pensar adecuadamente para poder distinguir las cosas que nos benefician de las que nos perjudican.