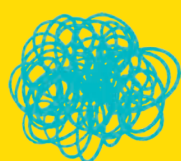


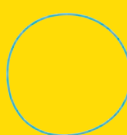
JULIAN BAGGINI



CÓMO PENSAR COMO



UN FILÓSOFO



Los 12 principios clave para un pensamiento
más compasivo, equilibrado y racional

PAIDÓS

JULIAN BAGGINI

CÓMO PENSAR COMO UN FILÓSOFO

Los 12 principios clave para un
pensamiento más compasivo,
equilibrado y racional

Traducción de Pablo Hermida Lazcano

PAIDÓS Contextos

Título original: *How to Think Like a Philosopher: Essential Principles for Clearer Thinking*, de Julian Baggini

Publicado originalmente en inglés por Granta Books. Esta edición se ha publicado por acuerdo con Casanovas & Lynch Literary Agency.

1.^a edición, mayo de 2025

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Julian Baggini, 2023

Julian Baggini asevera su derecho moral a ser identificado como autor de esta obra.

© de la traducción, Pablo Hermida Lázcano, 2025

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2025

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-4391-9

Composición: Realización Planeta

Depósito legal: B. 6.978-2025

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción	7
1. Presta atención	13
2. Cuestionatelo todo (incluidas tus preguntas)	31
3. Cuida tus pasos.	49
4. Sigue los hechos	79
5. Cuida tu lenguaje	101
6. Sé ecléctico	129
7. Sé psicólogo	151
8. Reconoce lo que importa	175
9. Pierde tu ego.	203
10. Piensa por ti mismo, no en solitario	225
11. Conecta	251
12. No te rindas	273
Conclusión	293
Glosario de conceptos clave	299
Los entrevistados	313
Agradecimientos	327
Notas.	329

CAPÍTULO 1

Presta atención

La Naturaleza no va a consultarlo con usted; poco le importan sus deseos, y si le gustan o no sus leyes. Deben aceptarla tal y como ella es, y, por consiguiente, también aceptar todos sus resultados. Es decir, el paredón es el paredón, etc., etc.

FIÓDOR DOSTOIEVSKI, *Memorias del subsuelo*

Siendo estudiante de posgrado, mi supervisor temporal, Tim Crane, me dio la más suave y firme patada en el trasero de mi vida. Avanzado mi segundo año de tesis doctoral, Crane vio que necesitaba ponerme las pilas si aspiraba a completar mi doctorado. El principal consejo que me dio fue aprender a llegar a ser un mejor corrector. No se refería a que mi trabajo tuviese demasiadas erratas (aunque estoy seguro de que las había). Quería decir que debía aprender a revisar mi trabajo con lupa en busca de cualquier cosa que no fuera del todo correcta.

Podría parecer un consejo curioso por ser tan inespecífico. No me estaba diciendo que yo estuviera haciendo deducciones inválidas, resumiendo argumentos de un modo erróneo o confundiendo los hechos, aun cuando probablemente fuese culpable de los tres cargos. Sin embargo, daba en el clavo respecto de la mejor

manera de solucionar esos y otros fallos. Tenía que prestar mucha más atención a cada palabra y a cada inferencia.

Logré terminar mi tesis en poco más de tres años. El consejo de Crane funcionó porque ponía el caballo delante del carro. Todos los errores formales que se cometen en el razonamiento son, en esencia, consecuencia del descuido cognitivo. De ahí que la expresión «pensamiento descuidado» resulte acertada. El mal razonamiento sucede cuando no tenemos suficiente cuidado. La atención es la salsa secreta del buen razonamiento que los manuales formales de lógica y pensamiento crítico pasan por alto.

Sucede asimismo que el buen razonamiento no logra abrirse camino cuando no va acompañado por la atención a la esencia del razonamiento. Por ejemplo, ¿a qué se debe que medio siglo después del apogeo del movimiento por los derechos civiles todavía fuese necesario iniciar el movimiento Black Lives Matter («Las vidas negras importan»)? ¿Por qué décadas después de que las mujeres conquistasen el derecho al voto continúa existiendo la misoginia sistémica en todas las sociedades democráticas? ¿Por qué los hospitales y los fondos de salud necesitan grupos de defensa de los pacientes cuando su único propósito es ayudarlos? No es por la ausencia de argumentos convincentes. Hace mucho tiempo que no se cuestiona con seriedad que las personas deberían tener los mismos derechos y oportunidades con independencia de su sexo, color de piel u origen étnico. Todos los médicos creen que el bienestar de los pacientes debería ser su preocupación primordial. Sin embargo, estos principios, que casi todo el mundo suscribe, no se han abierto camino a través de las capas de prejuicios e ignorancia que los siglos de opresión y poder de las élites han introducido en la psique colectiva. Una cosa es pensar con claridad y otra tomarse algo en serio.

Cuando solo hemos reflexionado sobre un asunto en un nivel abstracto, no lo hemos examinado lo suficiente. El pensamiento se empobrece cuando solo se ocupa de los conceptos y se lleva a cabo íntegramente en nuestra cabeza. Esta clase de cognición dis-

tante no conecta lo suficiente con nuestra experiencia vivida del mundo como para modificar nuestras conductas, ni siquiera nuestras creencias profundas. Para que el pensamiento salga de nuestra cabeza y penetre en nuestro corazón y nuestras acciones, ha de estar enraizado en la atención minuciosa al mundo y a las demás personas.

La práctica de la atención posee una fuerte dimensión social. No puedes atender solo a cómo te parece a ti el mundo, tienes que atender a cómo les parece a los otros. Así pues, al pensar en temas como el racismo, la misoginia y la capacidad de acción de los pacientes, necesitamos prestar una atención particular a las experiencias y los testimonios de las demás personas, especialmente de las más afectadas.

En la historia de la filosofía —sobre todo, aunque no solo, en Occidente—, no siempre se ha reconocido por completo esta necesidad. Solo recientemente muchos filósofos han llegado a apreciarla como es debido, de un modo más evidente en la joven área de la epistemología social. Este floreciente campo examina el papel previamente subestimado de las comunidades, las redes y las otras personas en la formación del conocimiento.

Un concepto clave de la epistemología social es el testimonio. Nadie puede verificar la verdad de todo por sí mismo. Hemos de confiar en el testimonio de otros. Pero ¿de quiénes? ¿Cuándo? ¿Con qué propósitos? ¿Y qué testimonios se excluyen de forma injusta? ¿Por qué no se escuchan los testimonios de algunas personas?

Cuando las perspectivas de algunos son injustamente marginadas o ignoradas y a las de otros se les concede un peso excesivo, incurrimos en la injusticia testimonial. Filósofas contemporáneas como Miranda Fricker y Rae Langton han puesto de relieve cómo se han silenciado, o al menos amortiguado, las voces de las mujeres. Langton ha argüido que las formas en las que se presenta, se discute y se describe la sexualidad en la sociedad, especialmente en la pornografía, socavan la capacidad de las mujeres para tomar

decisiones sexuales. Las negativas nunca se toman en serio, en gran parte porque la gente se ha acostumbrado a pensar que «no» significa en realidad «se está haciendo de rogar», «no quiere parecer fácil» o, con mayor crudeza, «en realidad todas lo están deseando».

Havi Carel ha escrito extensamente acerca de cómo, en los contextos médicos, no se aprecia que los pacientes posean un conocimiento único de su propio cuerpo y estado de salud. Una cultura en la que los médicos son los únicos expertos conduce asimismo a una subestimación sistemática de los conocimientos del personal sanitario subalterno, como las enfermeras, y de los pacientes. Los trabajos de Carel con los profesionales médicos han obrado cambios en la práctica clínica, demostrando que esos pensamientos no son meras especulaciones teóricas.

Escuchar a los demás no es lo mismo que *deferir* a ellos. Por ejemplo, si yo sostengo que los silbidos de admiración son sexistas y alguien señala a una mujer a la que le encantan, eso no demuestra que yo esté equivocado, sobre todo porque muchas otras mujeres discrepan de ella. Tampoco se logra la respuesta correcta simplemente realizando una encuesta entre las personas afectadas de modo más directo. En las sociedades patriarcales en las que las normas sexistas están profundamente arraigadas, la mayoría de las mujeres pueden declararse satisfechas con el *statu quo*. A veces, los médicos saben más que sus pacientes.

Aceptar a ciegas lo que otro dice no significa escucharlo con atención, sino oír de forma pasiva lo que declara y admitirlo. La escucha auténtica consiste en involucrarse además de oír, y ello puede entrañar desacuerdos. Creer que alguien no es capaz de lidiar con las críticas y los cuestionamientos no demuestra respeto hacia esa persona.

La escucha inteligente requiere asimismo prestar atención a tus interlocutores. Por ejemplo, muchos quieren hacer lo mejor para las personas transgénero y desean con razón escuchar sus experiencias y sus anhelos. Ahora bien, no todas las personas

transgénero creen las mismas cosas, por lo que ni siquiera los grupos de defensa más poderosos y vociferantes hablan en nombre de todas.

Si todo cuanto se precisa para pensar bien es prestar atención, ¿por qué esforzarnos en intentar mejorar nuestras destrezas en lógica o nuestra formación científica o estadística? Merece la pena de veras hacer todas estas cosas porque nos proporcionan las herramientas para prestar más atención y nos enseñan de qué debemos estar pendientes. No obstante, es notable lo que puede lograrse con solo concentrarse mucho. De hecho, yo sostengo que pensar *consiste* en buena medida en prestar atención. Eso no significa que sea una tarea fácil. La atención exige un esfuerzo tremendo, como sugieren los orígenes de la palabra. Esta deriva del latín *ad*, «hacia», y *tendere*, «estirar», por lo que su significado literal es «estirar hacia». Se requiere un esfuerzo para acercarse a aquello a lo que se atiende. El verbo inglés *attend* significa también «estar presente» o «asistir», como en «asistir a una boda». Necesitamos estar plenamente presentes cada vez que prestamos atención. El verbo francés relacionado *attendre*, que significa «esperar», es un recordatorio de que a menudo se necesitan paciencia y persistencia para que la atención dé frutos.

Para argumentar en favor de la primacía de la atención, vamos a dedicar algo de tiempo a examinar algunos casos en la historia de la filosofía occidental. Consideremos, por ejemplo, el «Pienso, luego existo». Aun aquellos que no saben prácticamente nada sobre la filosofía pueden citarlo de forma habitual, y muchos conocen incluso su versión latina: *cogito ergo sum*. Estas tres palabras, escritas por el filósofo francés del siglo XVII René Descartes, parecen encarnar todo cuanto creemos saber acerca de la filosofía. Esta consiste en pensar por nosotros mismos (*cogito*), trata de la existencia (*sum*) y, lo que es más importante, versa sobre la construcción de argumentos lógicos (*ergo*).

Brinda asimismo un modelo de la forma más breve posible de un argumento. Se parte de una premisa (en este caso, «pienso») y

se infiere la conclusión («existo»), de suerte que la acción real sucede en el movimiento señalado por «luego». Los argumentos lógicos de esta índole extraen las consecuencias de las cosas que creemos verdaderas para revelar conclusiones nuevas y sorprendentes. Lo hacen de modo formal, conectando de manera explícita las premisas con la conclusión. Por lo general se considera que este es el paradigma del razonamiento, y los filósofos son especialistas en desplegarlo. Y así, por consiguiente, parece lógico que sea con la filosofía como podamos aprender a razonar mejor.

Sin embargo, me temo que esto corre el riesgo de exagerar la importancia de los argumentos formales en filosofía y, más en general, en el razonamiento. Por ejemplo, creo que los dos párrafos precedentes son un ejercicio de razonamiento: estaba argumentando en favor de lo que un argumento filosófico exige. Ahora bien, al defender esta tesis, no estaba tanto construyendo un argumento cuanto intentando *describir* con precisión la filosofía. Tan solo figura al final un argumento muy breve, en el que sostengo que si razonar consiste en extraer conclusiones y si la filosofía está especializada en ello, entonces la filosofía es la mejor maestra de las destrezas de razonamiento. No obstante, el argumento se limita a explicar las implicaciones de lo que ya se ha enunciado. Para saber si ese argumento es sólido, tu principal tarea no es analizar la progresión de las premisas a la conclusión. Antes bien, tienes que comprobar sus supuestos: ¿son los argumentos de este tipo paradigmas de buen razonamiento y son los filósofos especialistas en ellos? Con el fin de responder estas preguntas, has de prestar mucha atención para ver qué papel desempeñan en realidad las inferencias lógicas en el razonamiento y con cuánta frecuencia y destreza las despliegan los filósofos. Lo que estás haciendo a lo largo de todo este proceso es observar de cerca y ver si la descripción capta aquello que pretende describir. Se requiere mucha más atención que inferencias.

Cuando prestamos mucha atención, puede que nos sorprendan nuestros hallazgos. Consideremos el «Pienso, luego existo».

¿Se trata de veras de un argumento? Eso parece: después de todo, contiene la conjunción *luego*. Ahora bien, si es un argumento, no es muy interesante. Podemos generar la conclusión «luego existo» prácticamente a partir de cualquier enunciado encabezado por «yo» (explícito o elíptico). ¿Por qué no «Bebo, luego existo» o «Soy rosa, luego existo»? Ambos parecen igual de válidos.

Desde el punto de vista de la lógica formal, el argumento es circular: la conclusión solo es verdadera porque ya está contenida en la premisa. Cuando digo «pienso», «bebo» o «soy rosa», estoy afirmando ya la existencia de un sujeto: yo. El «argumento» de Descartes se limita a sustraer la actividad o cualidad atribuida al yo, dejándonos tan solo con su existencia. Así pues, en cierto sentido, la conclusión nos dice *menos* que la premisa en la que se basa. Si parece informativa es solo porque explicita («existo») lo que estaba previamente implícito en «pienso».

Para comprender que «pienso» implica «existo» basta con entender la lengua española. La misma implicación se establece en cualquier tiempo verbal: «Pensaba, luego existía», «Beberá, luego existirá». Incluso podemos generar la extraña versión con mezcla de tiempos: «Está muerto, luego existió». No se necesita formación filosófica para entender esto.

¿Quiere esto decir que Descartes fue un peso ligero filosófico en lugar del destacado genio de renombre? ¿Acaso la filosofía no es el pináculo del pensamiento humano, sino el pedante arte de afirmar lo obvio? Confío en que ni lo uno ni lo otro. Descartes no era idiota. Cuando escribió «Pienso, luego existo», era consciente de que su enunciado poseía la misma estructura lógica que «Bebo, luego existo». Ahora bien, creía asimismo que había algo que hacía diferente el «pienso». En *Los principios de la filosofía* escribió: «Pues si dijera que veo o que camino, e infiriera de ello que yo soy; en el caso de que entendiera al decir tal que hablo de la acción que se realiza con mis ojos o con mis piernas, esta conclusión no es infalible».¹

¿Por qué no? Porque una conclusión solo es tan fuerte como

sus premisas, y en este caso la premisa no es segura. Cuando digo «camino», podría estar equivocado. Podría estar soñando o podría estar en una simulación informática creyendo que estoy recorriendo las calles, cuando en realidad estoy sentado en una silla en un mundo virtual plenamente inmersivo. Por tanto, aunque en términos formales «Camino, luego existo» es válido, el argumento falla si no soy capaz de establecer que «camino» es verdadero.

En circunstancias normales, no tendríamos ningún motivo para dudar de que «camino» es verdadero si parecemos estar andando. No obstante, Descartes estaba llevando a cabo un proyecto filosófico particular, no aconsejando sobre lo que deberíamos pensar en la vida cotidiana. Estaba intentando establecer qué podemos saber que es verdadero con absoluta certeza a fin de sentar las bases firmes de *todo* conocimiento. Así pues, necesitaba saber qué *debe* ser verdadero, más allá de toda duda.

El proyecto de Descartes deviene más claro todavía cuando entendemos que no solo estaba intentando establecer *si* existía, sino también qué *clase de cosa* era. Lógicamente, yo podría decir «Bebo, luego soy una cosa bebedora» o «Soy rosa, luego soy una cosa rosa». Ahora bien, dado que no podemos estar absolutamente seguros de que en efecto estamos caminando ni de que vemos los colores como son en realidad, estos argumentos se basan en premisas que pueden ponerse en duda. La bebida podría ser una ilusión háptica y olfativa; podría ser temporalmente daltónico.

«Estoy pensando» es diferente, ya que, en la propia acción de dudar, estás cultivando el pensamiento, lo cual demuestra que no puede ser falso. Si piensas que no estás pensando, eso solo prueba que estás pensando al fin y a la postre.

Podemos ver ahora que Descartes no estaba construyendo un argumento lógico en absoluto. Antes bien, estaba prestando mucha atención a sus experiencias para ver lo que podía y no podía ponerse en duda. Lo que descubrió fue que casi todo lo que damos por sentado podría ser falso. Las otras personas podrían ser sofisticados robots o títeres; podríamos estar viviendo en un sue-

ño o en un mundo virtual, en vez de en uno orgánico de carne y hueso. Sin embargo, de lo que no podemos dudar es de que pensamos o, en términos más generales, de que somos conscientes. Si saboreo una onza de chocolate, el chocolate podría no existir, pero el sabor sí. Si estoy escuchando una pieza musical, puede ser que nadie ni nada la esté tocando, pero yo siga oyéndola. Si estás leyendo ahora estas palabras, este libro podría no existir, pero las palabras están en tu mente.

De ahí que, en las *Meditaciones*, la obra que expone con más claridad su concepción de la naturaleza del yo, Descartes no presente su conclusión en forma de argumento. No aparece ningún «luego». Antes bien, refiere que sus experimentos con la duda arrojan la conclusión de que «esto es lo único inseparable de mí. Yo soy, yo existo: esto es seguro».

Por consiguiente, las líneas más célebres de la filosofía occidental no son un argumento, sino una destilación de una intensa serie de observaciones. El lema de los filósofos no debería ser *co-gito ergo sum*, sino *attendo, ergo sum philosophus*: atiendo, luego soy filósofo. Lo que yace en el corazón del mejor filosofar es el hecho de prestar mucha atención, no de construir argumentos.

Si Descartes no estaba planteando un argumento, ¿cómo evaluamos su observación? Prestando una atención más minuciosa aún. Descartes no se detuvo en la tranquilizadora conclusión de que existimos de hecho. Fue más allá, concluyendo enseguida que también podía conocer varias características importantes de su yo, a saber: que su mente era indivisible, inmaterial y enteramente distinta y separable de su cuerpo. Y lo mismo sucede con la tuya.

Desde entonces, la mayoría de los filósofos han juzgado que Descartes se precipitó. Su error consistió en pensar que, por ser capaz de concebir su mente sin su cuerpo, este ha de ser diferente de aquella. Sin embargo, yo puedo imaginar que el agua no es H₂O o que los duendes son reales: ello no significa que pueda haber agua que no sea H₂O ni que haya duendes al fondo del jardín. No podemos saltar de la mera concebibilidad (o inconcebibi-

lidad) a conclusiones relativas a la realidad empírica. No es preciso conocer el problema de semejantes «argumentos de la concebibilidad» para detectar el error de Descartes. Si nos fijamos bien, podemos ver que la senda cartesiana que conduce desde «existo» hasta «soy una mente inmaterial» es falsa. Prestemos mucha atención al progreso de un argumento y, en la mayoría de los casos, apreciaremos los pasos falsos y sospechosos.

Lo que estoy sugiriendo es que, en un sentido real e importante, atender *es* razonar. Consideremos la objeción más poderosa a la tesis cartesiana. Apenas cabe dudar de a quién tenía en mente el filósofo escocés del siglo XVIII David Hume cuando escribió: «Algunos filósofos se figuran que lo que llamamos nuestro yo es algo de lo que en todo momento somos íntimamente conscientes; que sentimos su existencia, y su continuidad en la existencia, y que, más allá de la evidencia de una demostración, sabemos con certeza de su perfecta identidad y simplicidad».² Hume tenía mucho que decir respecto de los problemas que plantea esta tesis, pero su jugada maestra llegó cuando repitió el experimento de introspección de Descartes, solo que con más cuidado.

En lo que a mí respecta, siempre que penetro más íntimamente en lo que llamo *mí mismo* tropiezo en todo momento con una u otra percepción particular, sea de calor o frío, de luz o sombra, de amor u odio, de dolor o placer. Nunca puedo atrapar a *mí mismo* en ningún caso sin una percepción, y nunca puedo observar otra cosa que la percepción.

Compruébalo tú mismo. Intenta detectar el «yo» que tiene tus pensamientos y experiencias. Al hacerlo en este instante mientras escribo estas palabras, observo una ligera punzada en mi estómago, un tenue pitido en mi oído, un leve dolor en el arco de mi pie, el sonido de una radio en la habitación de al lado, la repetición de una irritante melodía pegadiza (*Owner of a Lonely Heart* de Yes, por alguna razón inexplicable). Advierto que ni siquiera soy cons-

ciente de las palabras que estoy tecleando hasta una fracción de segundo antes de que mis dedos pulsen las teclas. Una vez descritas estas experiencias, lo he descrito todo. No hay ningún «yo» adicional que pueda observar además de ellas. Diríase que mi yo es simplemente un «haz de percepciones», según la expresión de Hume.³

Hume era consciente de que su observación no era un argumento. «Si tras una reflexión seria y libre de prejuicios hay alguien que piense que él tiene una noción diferente de *sí mismo*, tengo que confesar que ya no puedo seguirle en sus razonamientos», escribió. No podemos discutir con alguien que defiende una idea basada en la incapacidad de prestar la debida atención. Lo único que podemos hacer es pedirle que preste más atención, en este caso a nuestra «fenomenología»: el carácter de nuestra experiencia subjetiva.

No todos los filósofos han acabado de entender el mensaje de Hume, como me aclaró en cierta ocasión Daniel Dennett. Dennett trabaja tanto en ciencia cognitiva como en filosofía, lo que para algunos de sus colegas significa que en realidad no es un filósofo. A mí me parece una fortaleza de su labor el hecho de que preste tanta atención a los hechos de la experiencia y a los hallazgos de la psicología y la neurociencia, y que intente lograr que los demás también lo hagan. «Me aseguro de restregar en la cara a mis estudiantes la fenomenología de la sorpresa. Se quedan perplejos al descubrir lo mal resueltas que están las periferias de su visión, el hecho de no tener visión de los colores hacia los lados, y ese tipo de cosas. Creo que gran parte de la tarea que llevan a cabo los filósofos de la mente del género no empírico está, por así decirlo, guiada de manera subliminal por un conjunto de presunciones compartidas acerca de lo que es la fenomenología, que es simplemente falso».

Es como si estuviéramos tan apegados a la apariencia superficial de las cosas que fuésemos incapaces de ver cómo son estas en realidad, aun cuando solo se requiera la atención cuidadosa para

revelar la verdad. Somos como los niños que dibujan el cielo en la parte superior de la página sin conexión alguna con el horizonte. ¿Cuánto más acerca de nosotros mismos se esconde a plena vista?

Mucho, según los integrantes de la escuela dominante de filosofía en la Europa continental desde comienzos del siglo xx, la fenomenología introducida por Edmund Husserl y desarrollada por pensadores de la talla de Simone de Beauvoir, Jean-Paul Sartre y Martin Heidegger. El énfasis en la fenomenología fue una respuesta a la filosofía del filósofo prusiano del siglo XVIII Immanuel Kant, quien sostenía que no tenemos conocimiento alguno de las cosas tal como son en sí mismas (*noumena*), sino solo tal como se nos aparecen (*phenomena*).

Los fenomenólogos se toman esto en serio, y concluyen que el mundo tal como se nos da en la experiencia *es* nuestro mundo, el único que podemos aspirar a comprender. Hemos de suspender cualquier creencia que podamos tener en un mundo que existe de forma independiente, una «puesta entre paréntesis» que Husserl denomina *epoché* fenomenológica. «Volver a las cosas mismas»,⁴ como instruía Husserl, requiere examinar con más detalle el mundo tal como lo experimentamos, «las cosas mismas» sin preconcepciones metafísicas acerca de las «cosas *en* sí mismas». Este enfoque demanda una descripción precisa, lo cual exige mucha atención. Como decía Husserl: «No pretendo instruir, sino solo guiar, señalar y describir lo que veo».⁵

El enfoque fenomenológico sugiere que no podemos distinguir con claridad entre la atención a nuestro yo experiencial y la atención al mundo que nos rodea. Para atender al mundo, hemos de observar cómo se nos presenta este, pues no hay nada más a lo que atender. Incluso la ciencia, que va más allá de cómo se nos aparecen inmediatamente las cosas, se limita a profundizar más en la estructura del mundo fenoménico.

En la filosofía japonesa vemos también un énfasis central en la atención, lo cual explica sin duda por qué ha habido más interés en Japón en la fenomenología que en cualquier otro movimiento

moderno de la filosofía occidental. Cuando entrevisté al filósofo japonés Yasuo Kobayashi sobre lo que distinguía su tradición, él apuntó a ese énfasis en la atención por encima del argumento. Para él, la filosofía no es principalmente «una reconstrucción conceptual del mundo», sino que «se basa en una suerte de reacción estética» entre el ser humano y el mundo.

El hábito intelectual de prestar mucha atención arroja dividendos fuera de la filosofía pura. Una de las cosas que distinguen a los grandes científicos es su capacidad de reparar en cosas que otros han pasado por alto. Consideremos el descubrimiento de la penicilina en 1928. Todo empezó cuando Alexander Fleming observó unos extraños patrones en unas placas de Petri que contenían bacterias que había dejado al marcharse de vacaciones. Al esmerar la atención, descubrió el «jugo de moho» en el que encontraría la penicilina.

Cuando leemos acerca del descubrimiento de Fleming, resulta tentador imaginar que nosotros también nos habríamos percatado de los patrones en las placas de Petri. Sin embargo, en realidad, nuestra atención es captada con facilidad por nuestras creencias y expectativas previas. Si no estamos observando de manera activa, podemos pasar por alto cosas evidentes. Por ejemplo, podemos encontrar muchos vídeos en línea que demuestran la «ceguera al cambio», donde no advertimos un cambio en una escena que resulta obvio una vez que somos conscientes de él.⁶ Varios experimentos demuestran que los individuos pueden no darse cuenta siquiera de que, en mitad de la conversación, otra persona sustituye a su interlocutor.⁷ En otro, los espectadores están tan concentrados en seguir una pelota que no reparan en una persona disfrazada de gorila que atraviesa la pantalla golpeándose el pecho.⁸ Nuestra atención puede estar mal dirigida de numerosas formas, especialmente si no estamos intentando centrarla de manera activa.

No obstante, los filósofos no siempre han sido buenos jueces de lo que es digno de nuestra atención. Desde que Aristófanes se

burlara de los filósofos por vivir en las nubes que dan título a su obra teatral satírica, estos han sido acusados de perder el contacto con el mundo de la vida cotidiana. Platón parecía considerar esto una especie de cumplido, a pesar de que su mentor, Sócrates, es el blanco de muchas de las bromas de Aristófanes. En el diálogo de Platón *Teeteto*, Sócrates dice que los filósofos «no saben dónde están los tribunales ni el consejo ni ningún otro de los lugares públicos de reunión que existen en las ciudades».⁹ Así, Tales de Mileto, «cuando estudiaba los astros, se cayó en un pozo, al mirar hacia arriba, y se dice que una sirvienta tracia, ingeniosa y simpática, se burlaba de él, porque quería saber las cosas del cielo, pero se olvidaba de las que tenía delante y a sus pies. La misma burla podría hacerse de todos los que dedican su vida a la filosofía».

Creo que Platón estaba equivocado en este punto. Los mejores filósofos no asumen conocer la diferencia entre lo importante y lo trivial, lo grande y lo pequeño. Semejantes asunciones ciegan su percepción. Un ejemplo de ello es el prejuicio contra el olfato y el gusto como sentidos animales inferiores, que en Occidente se remonta a los escritos de Aristóteles y Platón. Durante siglos, cuando los filósofos estudiaban la percepción sensorial se centraban en la vista y el oído, descuidando incluso el tacto como demasiado carnal. Ignoraban la comida y la bebida, pese a tratarse de las únicas prácticas culturales que involucran los cinco sentidos. Ahora que se ha superado este prejuicio, se están llevando a cabo trabajos fascinantes en la filosofía de la comida.

El filósofo francés Roger-Pol Droit hizo un llamamiento a prestar atención filosófica a la vida cotidiana en un ingenioso y popular libro cuyo título en inglés, *How Are Things?* [¿Cómo son las cosas?], opera en dos niveles: a los filósofos siempre les ha preocupado la naturaleza fundamental de la realidad (el campo de la ontología), pero él sostiene que deberían preguntarse más específicamente cómo son las cosas *concretas* como los paraguas, una cómoda, un billete de tren o un abrebotellas. ¿Qué dicen es-

tas sobre cómo vivimos y quiénes somos? El libro de Droit podría parecer una fruslería lúdica, pero tiene un propósito serio. El autor está alentando una orientación filosófica hacia el mundo al examinarlo con ojos diferentes. En sus palabras: «Intento transformar la actitud, cambiar la mirada y la forma misma de sentir nuestra vida cotidiana y nuestro mundo ordinario».

Droit evoca la naturaleza infantil de la filosofía que muchos han señalado, de manera notable Isaiah Berlin, quien decía: «Los filósofos son adultos que persisten en hacer preguntas infantiles». ¹⁰ Droit afirma: «Creo que siempre hay algo infantil en la raíz misma de la filosofía, en el primer asombro de los niños, incluso si se trata de una filosofía muy sofisticada».

Encontramos el énfasis en la vida cotidiana en muchas de las tradiciones filosóficas mundiales. Los filósofos chinos, indios y japoneses nos instruyen sobre las formas adecuadas de comer, sentarnos e interactuar con los demás en el día a día. Si deseamos comprender la vida y la naturaleza humanas en su integridad y no prestamos atención a lo cotidiano, pueden pasarnos inadvertidos los detalles vitales.

Si estás dispuesto a poner mucha atención, necesitas asegurarte de que te hallas en el estado mental apropiado para hacerlo. Por ese motivo, en muchas tradiciones, la preparación mental ha sido un ejercicio intelectual primordial. A título de ejemplo, Zhu Xi, el gran filósofo confuciano de la dinastía Song, escribió que «si quieres leer libros, primero has de serenar la mente para dejarla como el agua de un estanque o como un espejo reluciente». ¹¹ Aconsejaba sentarse en silencio y respirar sosegadamente antes de comenzar la lectura, algo que sin duda haría a cualquiera más capaz de asimilar cabalmente el contenido de la página.

Las escuelas indias de filosofía también insisten en la necesidad de prestar mucha atención, y por ello ponen tanto énfasis en las prácticas de la meditación para aquietar la mente y tornarla receptiva a la percepción y la comprensión verdaderas. Tal es la importancia de esto que numerosos textos filosóficos indios con-

tienen instrucciones precisas sobre cómo sentarse y respirar, algo que se antojaría extraño en Occidente.

En estas tradiciones, la preparación mental y la atención encierran una dimensión moral. El estado mental apropiado se describe como «claro» y «puro». Un buen pensador se distinguiría de uno malo no solo por su inteligencia, sino también por la sinceridad de sus intenciones. El clásico indio de los *Nyaya Sutras*, por ejemplo, distingue la *discusión*, que es sincera y se basa en el conocimiento genuino, de la *disputa*, que aspira simplemente a ganar el debate por cualquier medio necesario.

La filosofía occidental tan solo contiene alusiones ocasionales a esta conexión entre virtud personal y excelencia en el razonamiento. Un raro ejemplo es la identificación de Bernard Williams de la *exactitud* y la *sinceridad* como las dos principales «virtudes de la verdad». Este entendía que el pensamiento no era solo una destreza técnica, sino también una expresión del carácter. «Las virtudes de la exactitud son las que se hallan conectadas con el descubrimiento de la verdad, el intento de hacer bien las cosas y demás; y las virtudes de la sinceridad consisten en comunicarlas bien a otras personas con honestidad, diciendo lo que uno cree». La sinceridad protege contra el autoengaño y facilita la exactitud. Para Williams, a menos que la investigación se lleve a cabo de acuerdo con estas virtudes, no podemos tener ninguna esperanza de llegar a la verdad. Por eso «Nietzsche siempre decía, hasta el final de su vida, que la honestidad era la virtud intelectual abrumadora, que requería coraje». Una de las razones por las que tiendo a coincidir con él es que Williams fue uno de los filósofos morales británicos más perspicaces de la segunda mitad del siglo xx. Sus obras rezumaban sinceridad porque siempre parecían estar lidiando con lo importante, sin apresurarse a llegar a una conclusión prematura.

La virtud intelectual y moral figura asimismo en un comentario que Wittgenstein le hizo en cierta ocasión a Bertrand Russell: «¿Cómo puedo ser un lógico antes que un ser humano decente?».

Suena extraño, pero, como explica Ray Monk, el biógrafo tanto de Wittgenstein como de Russell, para pensar con claridad sobre algo tenemos que «eliminar las cosas que se interponen en el camino del pensamiento claro», entre las que se incluyen nuestros defectos personales. Tanto la filosofía como la honestidad acerca de uno mismo requieren no solo inteligencia, sino también la voluntad de ser honesto. De ahí que Monk sostenga que cuando Russell caía en diversas formas de autoengaño, no era porque careciese de inteligencia, sino de «fortaleza de carácter».

Monk está señalando una intrigante conexión entre el buen carácter y el buen razonamiento. La observación de Wittgenstein de que «la lógica y la ética son una misma cosa» puede sonar inverosímil, pero el «implacable afán de claridad», como dice Monk, exige una claridad mental y una pureza de intención que son imposibles de alcanzar para quien se engaña a sí mismo o engaña a los demás. Para pensar bien debemos empezar por examinarnos a nosotros mismos con una honestidad brutal para asegurarnos de que estamos razonando por los motivos correctos.

De ahí que el carácter del razonador no sea irrelevante a la hora de evaluar sus razonamientos. Cuando los generales y políticos rusos argüían que habían iniciado su «operación militar especial» en Ucrania para combatir a los fascistas y defenderse de la agresión de la OTAN, su falta de integridad nos daba buenos motivos para negarles cualquier beneficio de la duda y acoger con escepticismo hasta sus más plausibles pronunciamientos. Una persona inteligente con malos motivos es peligrosa, toda vez que puede generar argumentos persuasivos al servicio de sus intereses más que de la verdad. Necesitamos atender a todas las dimensiones de un razonamiento, incluidos los motivos e intereses del argumentador, incluso —especialmente— cuando los argumentadores somos nosotros mismos.

Cómo prestar atención

- Antes de pensar detenidamente en algo, adopta el estado mental apropiado para pensar. Necesitas una mente clara y la energía para concentrarte. Si los ejercicios formales como las meditaciones a través de la respiración te sirven de ayuda, utilízalos.
- Atiende a lo que de veras es el caso, no a lo que supones que es el caso. Observa cómo es realmente tu experiencia y cómo son las cosas en verdad. Despojarnos de nuestras preconcepciones es más difícil de lo que parece, ya que la mayoría de ellas son profundas e implícitas.
- Ten cuidado de no sacar conclusiones precipitadas sobre lo que se sigue de tus observaciones. Se cometen muchos errores por no distinguir entre lo que algo nos dice y lo que asumimos que significa en realidad o que se sigue de ello.
- Cuidado con los secuestradores de la atención. ¿Qué podría estar distrayéndote de ver con claridad o de fijarte en las cosas adecuadas?
- Desconfía del sesgo de confirmación o de mi lado. Si los hechos encajan con tus preconcepciones, asegúrate de no haber seleccionado a conveniencia tus evidencias o ignorado otros hechos incómodos.
- Escucha e interactúa con los demás, especialmente con aquellos cuyas experiencias están próximas a lo que estás pensando. Respétalos, pero sin deferir automáticamente a ellos.
- No asumas que ya sabes lo que es importante o trivial. Mantente atento a lo que podrías pasar por alto por suponer que carece de relevancia.