

UNO

¿Qué vale la
pena querer?

Puede ser increíblemente difícil tener clara la Pregunta. Un día parece que tenemos todo bajo control y al siguiente resulta ser todo lo contrario.

Una conversación sobre qué tipo de vida se merece nuestra humanidad se vuelve una lista de consejos y trucos para vivir una muy larga, feliz y saludable. La pregunta de una vida próspera puede convertirse de repente en una sobre qué vida queremos en ese momento.

De todas las comunidades con las que hemos tenido esta conversación, una se destaca por cómo ha podido mantener la Pregunta clara de manera más natural.

Dentro de las paredes de concreto de la penitenciaría federal de Danbury, los estudiantes presos de *La vida que vale la pena vivir* no tienen ningún problema para distinguir entre lo que quieren y lo que realmente vale la pena querer.

Se reconocen a sí mismos, de cierta manera, como "criminales". (Una vez, Matt, accidentalmente y con la cara enrojecida, se lo dijo a un estudiante del curso que dimos en una instalación para hombres y él lo aceptó por completo). Esto significa que comienzan el curso con la idea errónea de que han pasado una buena parte de su vida buscando una idea incorrecta de la vida.

Era más o menos lo que querían, pero no algo que valiera la pena querer. Esto les dio a los hombres de la penitenciaría de Danbury una ventaja sobre todos los demás estudiantes de este curso en el "mundo exterior".

Al aceptar el desafío de responder la Pregunta, queremos ayudarte a distinguir las preguntas que se relacionan entre sí pero que a su vez son muy diferentes, y que se presentarán mientras intentamos enfocarnos en la escurridiza Pregunta.

Con este fin, describiremos cuatro modalidades diferentes de existir en el mundo, cada una con una pregunta característica. Diferenciarlas te ayudará a no perderte entre todas las preguntas que estaremos considerando.

La primera es la *reflexiva*, un estado de actividad y espontaneidad encarnadas que también podríamos llamar "piloto automático". Las tres modalidades restantes son *reflectivas* y las llamaremos "efectividad", "autoconciencia" y "autotrascendencia". Cada una tiene su propia pregunta, así que hay cuatro respuestas. Ninguna es mala por sí sola, se necesitan todas para que tengan sentido.

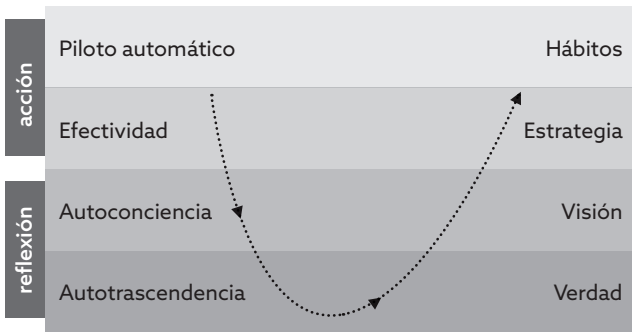
Experimentamos estas cuatro modalidades como "niveles", así que podemos imaginarnos nuestras interacciones con ellas como una aventura al bucear en las profundidades del mar. Está la superficie y después hay tres zonas debajo del agua, cada una con sus propias características.

Funciona igual que bucear: solemos movernos entre niveles contiguos, no saltamos sobre ninguno. Al aproximarnos a una reflexión, que es lo que debemos hacer, es claro que hay que movernos entre los niveles más profundos. Cuando nos movemos hacia la acción, que también es necesario, nos movemos entre los niveles superiores.

Cada nivel depende de las respuestas que se den a las preguntas de los niveles superiores, especialmente cuando esas preguntas no se han respondido de manera explícita. Si no hemos respondido una de estas preguntas, o tal vez ni siquiera se nos ha ocurrido hacerlo, todo lo que hagamos, digamos o pensemos mostrará la evidencia de una respuesta a ella.

Vivimos en las respuestas a los profundos interrogantes de la vida incluso cuando no podríamos decirlas en voz alta si

nos preguntaran de manera directa. He ahí la importancia de sumergirnos y acostumbrarnos a las profundidades.



Sin embargo, sería grosero dejarte a la deriva sin primero decirte qué debes esperar, así que este capítulo ofrece una orientación sobre estos cuatro niveles.

Vida en la superficie: piloto automático

El nivel superior es lo que llamaremos “piloto automático”. Cuando solo vivimos en este nivel, ni siquiera somos conscientes de *por qué* hacemos lo que hacemos, simplemente lo hacemos.

Este nivel es una práctica espontánea encarnada: reflejo y hábito. Vivimos con el conocimiento guardado en nuestros músculos y huesos.

La maquinaria de nuestras vidas, individuales y colectivas, continúa trabajando y no pensamos en preguntar *cómo* o *por qué*.

La mayoría de nuestras vidas se vive en la superficie, y así debe ser. Cuando la vida en la superficie sigue adelante, estamos "fluyendo" y viviendo vidas dignas de nuestra humanidad compartida. Estamos listos y operando sin problemas, absortos en nuestras actividades y cumpliendo con ellas.

En el mejor de los casos, lo que hacemos reflexivamente se ha perfeccionado para darnos los resultados que queremos, y de lo que en realidad vale la pena. En este caso, nuestra vida reflexiva refleja nuestros valores más arraigados y lo que es verdad independientemente de nuestros valores.

Somos el tipo de personas que el filósofo griego Aristóteles (384-322 a.C.) llamaría *sabias*. Tenemos el tipo de sabiduría práctica de un gran carpintero, aunque en nuestro caso sabemos construir una vida en lugar de una silla.

Sin embargo, un estado de virtuosa fluidez no es el único momento en el que hacemos lo que hacemos solo porque sí. Vivimos por reflejo cuando nuestras acciones no son reflectivas. Esta es la tristemente célebre "vida no examinada" que, según Sócrates, no vale la pena vivir.

Este nivel también puede ser en el que nuestra rutina diaria no tenga más justificación que "siempre lo hemos hecho así" en nuestra vida en grupo, como en nuestro lugar de trabajo. No es necesario el pensamiento colectivo para operar de esta manera, podemos vivir en piloto automático por nuestra cuenta.

Separados de modalidades de reflexión más profunda, la reflexividad es solo una rutina vacía. La máquina sigue trabajando, pero no sabemos por qué, lo cual puede (y debería) ser profundamente inquietante.

Justo debajo de la superficie: efectividad

Es probable que todos hayamos experimentado la forma más inútil del piloto automático y cómo puede hacernos sentir atorados, forzándonos a dar un paso atrás y reconsiderar nuestros hábitos.

Posiblemente también reconozcamos el sentimiento de alivio cuando, al fin, alguien llega y pregunta "¿lo que hacemos realmente nos está ayudando a conseguir lo que queremos?" o "¿cómo podemos conseguir más de lo que queremos?". Esta es la pregunta de la efectividad, sin importar cómo se presente. Es el núcleo del "pensamiento creativo", que está tan de moda estos días.

Cuando el piloto automático no funciona, la pregunta de la efectividad llega como un gran alivio. Podemos dar un paso atrás, pensar en nuestras acciones y considerar si nos llevan a donde queremos ir. Tanto para organizaciones como individuos, este puede ser un momento decisivo que centre nuestras rutinas y las afine alrededor de nuestros objetivos.

Hay una cierta crueldad útil para la reflexión en este nivel. "Siempre lo hemos hecho así" ya no es suficiente y se diseñan nuevos procesos, se cultivan nuevas prácticas. Si lo hacemos bien, la reflexión en este nivel optimiza nuestras rutinas y dirige nuestra energía.

Como equipo, este es el momento en que diríamos que "todos avanzamos en la misma dirección". Después de una temporada reflexionando en este nivel, podemos regresar a la vida reflexiva con la seguridad de que nuestros nuevos hábitos nos darán los resultados que buscamos.

La desventaja de este nivel de reflexión, sin embargo, es que no explora los objetivos. No hay ninguna preocupación por si las metas que tenemos son las correctas, o siquiera nuestras. Un sistema eficiente te consigue más de lo que quieres, sin importar qué sea, y eso puede ser peligroso si no lo has pensado bien.

Una estrategia efectiva para enfocarte exclusivamente en tus metas profesionales e ignorar las relaciones más importantes en tu vida es peor para ti que una estrategia ineficaz. Si el fin es malo, mejores medios no son la solución.

Un ejemplo de permitir que nuestra vida profesional sobrepase nuestras relaciones puede sonar un poco ridículo, pero no solemos aventurarnos más allá de los primeros dos niveles superiores. Actualmente, muchas personas piensan en la pregunta de la efectividad como la más reveladora que existe.

Bajo su hechizo, nos asombramos al ver a quienes la han dominado. Silicon Valley cautiva la imaginación porque continuamente ofrece productos y servicios que pueden hacerlo todo, son los maestros de la efectividad. Así que parecen ser los maestros de lo que en realidad importa.

Seamos honestos: hay cosas más importantes que la efectividad. Una gran mentira del siglo XXI es que la pregunta de la efectividad es la más profunda que podemos cuestionarnos. La verdad es más cercana a esto: estos días, la pregunta de la efectividad es la más profunda que muchos de nosotros sabemos responder.

Las profundidades: autoconciencia

Muchos de nosotros, sin embargo, hemos experimentado el vacío de la efectividad, dándonos cuenta de que debe haber una pregunta mucho más profunda. Es más que aceptable saber cómo conseguir más de lo que queremos, pero es mucho más importante preguntar qué queremos *realmente*, qué buscamos y a dónde queremos ir.

Esta es la pregunta de la autoconciencia y nos invita a un proceso de introspección. Desde el ajetreo del piloto automático y el despiadado cálculo de la reflexión estratégica, entramos a un espacio privado.

Miramos adentro y evitamos distraernos con lo que es más fácil de conseguir, preguntándonos en su lugar qué deseamos en lo más profundo de nuestro ser. Es ahí donde hacemos un inventario de lo que realmente valoramos sobre todas las cosas.

La pregunta puede volverse recurrente con facilidad. "¿Qué quiero? Más autoridad en el trabajo. Bueno y, ¿por qué la quiero? ¿Qué es lo que realmente quiero con ella? Un sentimiento de eficacia, tal vez, y la seguridad de que las personas que respeto me respetan. Pero ¿qué quiero ganar de esta eficacia y respeto?".

Mientras más ahondemos en esto, tendremos más conciencia de que lo que queremos no es un conjunto de cosas discretas, soluciones, sentimientos ni rasgos de personalidad. Lo que en realidad queremos es un poco más holístico que eso: lo que nos impulsa es la visión de una buena vida, una respuesta amplia a la Pregunta.

En algún lugar dentro de nosotros tenemos una visión de la vida que queremos para nosotros mismos, para nuestras

comunidades y, tal vez de manera mucho más clara, para nuestros hijos o las personas jóvenes que queremos. Este tipo de visión es muy amplia.

Cuando hablamos de la "visión de una buena vida", no nos referimos a una lista que especifique cada detalle de una. Nos referimos a algo más general: lo que vemos cuando imaginamos llevar bien una vida, que nos vaya bien y que se sienta como se debe.

Incluso en un nivel tan general, esta visión implica algo un poco más *específico*. Tal vez lo que queremos es vivir una vida con valentía, una que haga espacio para otros, una con abundante provisión, o tal vez una que tenga lo suficiente.

¿Queremos una vida de alegría eufórica o de serenidad pacífica? ¿Valoramos una vida independiente o interdependiente? Hay muchas opciones y todas son nuestras.

El nivel de autoconciencia puede ser un lugar solitario, ya que, mientras exploramos las profundidades de nuestras intuiciones y preferencias, es imposible escapar del hecho de que estas visiones de una buena vida y nuestras razones para preferirlas son solo nuestras.

Incluso si hacemos esta reflexión de manera grupal, nos damos cuenta de que nuestra visión colectiva es inevitablemente nuestra. Es posible que no sea atractiva, o incluso imposible de entender, para aquellos fuera de nuestro grupo.

Si queremos vivir con integridad, será necesario orientar el resto de nuestra vida, incluyendo nuestras estrategias efectivas y hábitos reflexivos, alrededor de la visión de vida que hemos encontrado a partir de la reflexión.

La tarea que se nos presenta en el nivel de autoconciencia es orientar nuestras vidas de manera explícita e intencional

hacia aquello que llame a nuestros corazones (tanto automática como implícitamente).

Los cimientos: la autotrascendencia

Una vida intencionalmente orientada hacia los deseos más profundos de nuestro corazón suena bastante bien. Llegar a ese nivel de autoconciencia e integridad es un logro importante, pero incluso si llegamos a una autoconciencia que esté actualizada lo suficiente, es posible que aún sintamos un cierto descontento. Hay dos versiones diferentes de esta experiencia.

Por un lado hay un caso de "éxito": hemos podido orientar nuestras vidas para lograr lo que queremos y, en gran parte, lo estamos consiguiendo. Sin embargo, sigue faltando algo. Sin duda, este es un problema privilegiado, como las crisis de la mediana y cuarta edades para quienes son lo suficientemente "afortunados" para alcanzarlas.

Muchas personas pasan toda la vida subiendo una escalera solo para descubrir en la cima que la escalera llevaba al lugar incorrecto. Sin embargo, la escalera del éxito no es el único camino hacia esta perspectiva.

Hay momentos en los que la frustración de ser excluidos de lo que siempre nos han dicho que es "la buena vida" crea una preocupación análoga: a veces, cuando tenemos la nariz contra el cristal, comenzamos a preguntarnos si ese objeto brillante en el escaparate de la vida vale el esfuerzo.

Ta-Nehisi Coates habla de algo parecido cuando, desde su posición como un hombre negro estadounidense que creció

marginado, cuestiona el valor del sueño americano que cautivó a tantas personas.

Ya sea que venga del "éxito" o de la frustración, cuando descubrimos que hemos construido nuestras vidas alrededor de una visión que se siente vacía, sin importar cuánto la queramos, entramos en momentos de crisis. Hacer la pregunta de efectividad no funciona. De hecho, nuestra implacable búsqueda de lo que queremos, de la visión de una buena vida hacia la que hemos orientado nuestras vidas, parece ser parte del problema.

La pregunta de la autoconciencia tampoco ayuda. Podemos intentar enfrentarnos a la crisis aplicando la lección que aprendimos en este nivel una y otra vez, pero no tardará en convertirse en un ciclo sin fin de una introspección sin actividad.

Tristemente, la respuesta no está dentro de nosotros, porque si *queremos* las cosas que ahora percibimos como deficientes, no estaríamos en esa posición si no las quisiéramos de verdad.

La única pregunta apropiada para estos momentos no es "¿qué queremos?", sino "¿qué vale la pena querer?". Es importante familiarizarnos con esta pregunta tarde o temprano para no encallar nuestras vidas en un arrecife de exitosa realización personal o desperdiciarlas en visiones de una vida que no es digna de nuestra humanidad.

Como dijimos con anterioridad, lo que realmente queremos no es solo un conjunto de cosas, experiencias o características, sino una visión de vida completa. Aquí sucede lo mismo. Podemos preguntar e intentar responder la pregunta "¿qué vale la pena querer?" respecto a los muchos participan-

tes de nuestras vidas: ¿qué vale la pena querer cuando se trata de dónde vivo y con quién?, ¿qué vale la pena querer en la esfera de lo económico, ecológico y gubernamental?

Sin embargo, cuando se trata de lo que vale la pena querer, el valor que buscamos no está en los componentes de nuestras vidas. Podremos encontrarlo, más bien, en la unidad holística de una vida próspera. Al responder la pregunta "¿qué vale la pena querer?" en cualquier aspecto de nuestra vida, nuestras respuestas dependen de aquella que responda la versión más grande de nuestra pregunta. Algo así: ¿cuál es la forma de una vida próspera? Esto es a lo que llamamos la Pregunta.

Acción	Piloto automático	Hacemos lo que hacemos porque así son las cosas.
	Efectividad	¿Lo que hacemos nos consigue lo que queremos?
Reflexión	Autoconciencia	¿Qué queremos en realidad?
	Autotrascendencia	¿Qué vale la pena querer?

La pregunta de la efectividad te llevó a encontrar estrategias confiables para conseguir lo que querías en ese momento. La pregunta de la autoconciencia te llevó a una visión orientada de una buena vida, tu brújula. La pregunta de la auto-trascendencia, en cambio, te cuestiona sobre la *validez* de esa visión.

¿Es real tu visión de una buena vida, esa que quieres para ti, tu comunidad y tu mundo? ¿Es lo que tú percibes como

una buena vida? ¿Tu brújula apunta al verdadero norte o te está engañando?

En otras palabras, ¿en verdad vale la pena la vida que buscas? ¿Cómo lo sabrías? ¿En qué te basarías para hacer esta afirmación? ¿Qué o quién vale tanto la pena que deja claro el valor de todo lo demás en una vida organizada alrededor de buscarlo?

Cuando alcanzamos este nivel, ya no somos el centro de nuestra misión. Nuestros deseos ya no son el corazón del problema. Pasa lo opuesto, de hecho: esta pregunta busca quitarnos del centro. Nos invita, o tal vez incluso nos exige, la autotrascendencia.

En ese nivel es sencillo perder nuestro rumbo, debido a que ahí la pregunta ya no se trata de nuestras intuiciones o deseos, sino de la verdad. Es un terreno desconocido para muchos de nosotros, ya que las preguntas de efectividad y autoconciencia suelen disfrazarse de estrategias para dejar de enfrentarnos a interrogantes sobre la verdad.

Sugieren que, en lugar de eso, nos preguntemos si estamos consiguiendo lo que de verdad queremos de manera efectiva y conformarnos con eso. Sin embargo, vuelve a surgir esa molesta pregunta: ¿lo que queremos realmente vale la pena?

Al lidiar con preguntas sobre la *verdad* necesitamos un conjunto de habilidades y hábitos mentales diferentes. En este caso se trata de una *consulta normativa*: una reflexión cuidadosa sobre cómo deberíamos ser nosotros y el mundo.

La buena noticia es que aunque el nivel de autoconocimiento puede llevar al aislamiento, en el nivel de autotrascendencia nos damos cuenta de que realmente no estamos solos.

Volvemos a ver a otras personas porque las preguntas las involucran.

Para ser honestos, es probable que nos resulten molestas. Las afirmaciones que hacemos sobre valor y verdad en este nivel no son privadas, en realidad se imponen sobre otras personas. Decir frente a Buda que el deseo es la causa del sufrimiento, frente a san Pedro que Jesús es el Salvador o frente a Ida B. Wells que el linchamiento es una traición a la humanidad es hacer una afirmación sobre algo que es verdad para todos.

La verdad de nuestra humanidad compartida es justo eso: una verdad compartida. Por ello debemos enfrentarnos entre nosotros para defender que lo que afirmamos es verdadero, aceptando que no todos llegaremos a las mismas conclusiones.

No son solo nuestros contemporáneos a quienes volvemos a ver, sino también a los ancestros. Han estado en las profundidades todo este tiempo, esperándonos. Cuando comenzamos a hacer preguntas sobre lo que es una buena vida, nos damos cuenta de que, aunque esto sea un territorio que no hemos explorado, nos encontramos en medio de conversaciones que las grandes tradiciones del mundo han tenido por miles de años.

Moisés, Platón, Confucio, Buda, Jesús, Mahoma, incluso pensadores más recientes como Mary Wollstonecraft, Friedrich Nietzsche y Martha Nussbaum hicieron esta pregunta mucho antes que nosotros. Sus respuestas no pueden ser las nuestras sin contextualización, eso ignoraría la pregunta de autoconciencia, que deberemos intentar responder durante nuestro camino de regreso a la superficie. Sin embargo, sus

respuestas pueden ayudarnos y es posible que la manera en que formularon sus preguntas sea aún más útil.

En su presencia, y en este espacio compartido, nos daremos cuenta de que podemos interrogar la verdad de una buena vida. Y que, con humildad, podremos responder esa pregunta.

El camino de regreso

La travesía desde el piloto automático hasta el profundo y extraordinariamente abundante espacio al que nos lleva la autotranscendencia es una tarea larga y difícil.

Una vez exploradas las profundidades, debemos regresar a la superficie. Atrapar la verdad no sirve de nada si no la aceptamos como nuestra. Esta verdad aprendida en el camino de la autotranscendencia debe convertirse en nuestra propia visión.

Además, cualquier trabajo que hagamos en estos niveles más profundos no es más que conocimiento esotérico a menos que tengamos estrategias para emplear lo que hemos aprendido en nuestra vida. Hay un límite para qué tan intencionalmente podemos vivir día a día, así que necesitamos tener prácticas que puedan expresar nuestra nueva perspectiva.

Lo que nuestra mente aprende debe entretrejerse con nuestro cuerpo, y esta es una relación para nada simple. Es un proceso al que, como la mayoría de estos, debes regresar una y otra vez. Y durante algunas de estas exploraciones, lo que hay que tener en mente en las profundidades es si nuestras prácticas son más inteligentes que nuestras ideas.

Regresar a la superficie con frecuencia se sentirá exactamente así: ¡regresar a donde puedes respirar! Vuelves al lugar donde cobra vida lo que aprendiste, donde las visiones de una buena vida se vuelven, poco a poco, una buena vida de verdad. Si parece tonta la idea de nunca explorar las profundidades, también lo sería intentar pasar toda la vida debajo del agua.

Una reflexión infinita (si fuera posible) sería sofocante. Sin embargo, si aprendemos a hacer estas exploraciones de manera recurrente, es posible que encontremos nuestro camino a una vida próspera.

El camino por seguir

El resto de este libro está diseñado como un *tour* guiado por las profundidades. Cada capítulo del 2 al 12 se apropia de una parte de la pregunta de autotranscendencia y te presenta a algunos amigos cuestionadores que te ayudarán a encontrar tu propia respuesta.

Después de eso hablaremos del viaje de regreso con tres capítulos que te prepararán para crear tu camino desde la autotranscendencia hasta la autoconciencia y prácticas hacia la vida que crees que vale la pena vivir. Sin embargo, primero debemos hacer un inventario de las preguntas más comunes que tal vez no hemos considerado lo suficiente.

Tu turno

1. Piensa en tu vida los últimos días, sin juzgar los hechos. ¿Qué preguntas has tenido en la mente? Escribe tus observaciones.

Lee la lista de preguntas. Aunque no podrás dividir todas entre las categorías de este capítulo (*¿Dónde puse mis llaves? ¿Por qué se llama ornitorrinco?*), marca las preguntas que sí (*¿Cómo puedo pasar menos tiempo respondiendo correos? ¿Por qué me molestó tanto eso que pasó hace unos días? ¿Debería dejar de comer carne?*), las que tengan que ver con la efectividad, autoconciencia o autotrascendencia. ¿Dónde has estado poniendo más peso? ¿Cuáles te interesan más?

2. Si das un paso atrás, ¿en qué nivel te sientes más cómodo? ¿Dónde te gusta pasar tu tiempo? ¿Te asusta alguno de los niveles de reflexión?
3. ¿Cómo te hace sentir la idea de que haya una respuesta verdadera a la Pregunta? ¿Es más probable que asumas que tus respuestas son las verdaderas o que creas que todas las respuestas son equitativamente correctas?

Nuestra vida **reflexiva**
manifiesta nuestros valores
más arraigados y lo que es
verdad independientemente
de **nuestros valores**.