Introducción

¿Cómo no te avergüenzas de no haber pensado más que en amontonar riquezas, en adquirir crédito y honores, de despreciar los tesoros de la verdad y de la sabiduría, y de no trabajar para hacer tu alma tan buena como pueda serlo?

Sócrates, en la *Apología de Platón*

Todos tenemos metas. Esta característica nos distingue de otros animales; somos criaturas auto-reflexivas. Llevamos la cuenta de promedios de calificaciones, cuentas bancarias, horas dormidas o calorías quemadas. Y constantemente buscamos mejorar. Nuestros métodos particulares pueden variar. Algunos de nosotros llevamos un diario, o hacemos pactos con amigos para mejorar. Quizá tú seas el tipo de persona que cada primero de enero anota todo en una libreta forrada de piel. Quizá solamente le preguntas de cuando en cuando a tu pareja, para saber si no te dispersas demasiado entre familia, trabajo, y una larga lista de "todo lo demás". Algunos de nosotros esperamos momentos críticos para rehacer el mapa de nuestras vidas —la graduación, el nacimiento de un hijo, una reorganización en el trabajo. Quizá una gran crisis es la que encienda el interruptor de la planeación.

Con frecuencia tomamos estas misiones de establecimiento de metas como respuesta a lo que nosotros percibimos como nuestras carencias. Tratamos de reconstruirnos de mejor manera. Sin embargo, mientras progresamos en una parte de nuestras vidas, inevitablemente cambia algo más. Creemos que estamos en camino de armar una nueva vida, pero nos damos cuenta de que las piezas no encajan. Tenemos que comenzar de nuevo. Pero ¿dónde? En estos momentos, comenzamos a percibir el problema: establecer y lograr metas es una cosa, pero ¿de dónde deben partir esas metas? Finalmente ¿a qué debemos tirarle?

Nosotros creemos que existe una forma más sostenible de abordar esta tarea profundamente humana —un método para pensar en las metas que se encuentra entre las más antiguas, más holísticas, y más probadas en las batallas: la filosofía. Quizá tú no creas que la filosofía sea práctica. Pero muchos filósofos, desde los más antiguos hasta los actuales, han entendido que esta disciplina es indispensable para lograr una vida buena.

En el siglo IV a. C., Aristóteles inició su curso sobre la felicidad diciendo a sus estudiantes, "Realizamos un examen… para que podamos llegar

a ser buenos, pues de otra manera, no tendríamos ningún beneficio". Tú quizá asocies la filosofía con la lógica, la naturaleza humana, el universo. Pero Aristóteles creía que enseñaba a sus alumnos la materia más práctica de la tierra: cómo llegar a ser mejores seres humanos al dirigir sus vidas hacia metas valiosas.

Siguiendo el camino de Aristóteles, hemos dedicado nuestras carreras a ayudar a estudiantes del siglo XXI a mirar sus problemas de "la vida buena" a través del marco filosófico que él inspiró, y esto resuena profundamente en nuestros alumnos. Si tú lees algo de los casi dos mil años de la historia de la filosofía, descubres el tema persistente de personas que buscan un fundamento sólido para sus metas, una visión que pueden utilizar para dirigir sus vidas.

En griego antiguo, *telos* equivale al objetivo que le da sentido y dirección a una actividad. Para criaturas teleológicas como nosotros, encontrar las metas de vida correctas es la tarea humana esencial. Aristóteles cree que somos como arqueros, tratando de atinarle a una meta lejana pero a la vista. El llamó a esa meta *eudaimonia.* La vida buena.

Otros filósofos de la antigüedad describen esta tarea fundamentalmente humana como "unir tus círculos" "unir tus planes a corto plazo con los bienes más esenciales"; tu momento presente y tu pasado y futuro; tu propia vida con la vida de quienes te rodean; tus deseos actuales con tu visión de cómo tu vida cuajará para formar un todo coherente y significativo. Los griegos y los romanos pensaban que este deseo de "unir" es lo que nos distingue de los demás animales: tenemos la capacidad de ver estas conexiones en nuestras vidas y de hacer ajustes para fortalecer los lazos. Y creían que para emprender este trabajo seriamente, necesitamos mucho *coacheo* filosófico. Sócrates, Platón, Aristóteles, los estoicos, santo Tomás de Aquino "y los filósofos que han continuado su obra en los siglos subsiguientes" todos han desarrollado métodos probados para darle dirección a nuestras vidas tumultuosas. Sorprende ver qué tan vibrantes y relevantes siguen siendo esas guías aún hoy en día. Muchos de estos filósofos vivieron sus propias vidas en tiempos profundamente volátiles. Desarrollaron sus teorías precisamente porque los círculos con dificultad se unían.

La filosofía tiene muchos años en el negocio del auto-cuidado práctico y atemporal. Pero en el mundo moderno, cuando queremos trabajar en nuestras metas, con frecuencia buscamos las investigaciones más recientes. Compramos libros populares de negocios y de psicología positiva, y buscamos planes de dietas y ejercicios para experimentar

con ellos. Si lo que buscamos es sabiduría para dirigir nuestras vidas "si realmente queremos hacer cambios y mejoras profundas y duraderas" una breve reflexión basta para darnos cuenta que estas no son las fuentes que debemos consultar. Con frecuencia, sólo contribuyen a nuestra desorientación. Consejos tomados de un libro de dietas de los 70 ("evita la grasa a toda costa") son completamente diferentes a lo que los médicos recomiendan hoy ("evita el azúcar si quieres perder peso"). Consejos psicológicos para lograr la felicidad cambian con frecuencia. En los 80, la tendencia era hacia la autoafirmación ("acepta y ama lo que eres"). En la última década, nos aconsejan más bien desarrollar "aguante" ("abróchate el cinturón y prepárate"). Y, en nuestros propios tiempos, todos estos consejos parecen ser… insuficientes.

A veces, ni siquiera estamos seguros de qué fuentes vale la pena consultar; nos sentimos atorados. ¿Realmente necesitas una carrera ambiciosa para sentirte realizado? ¿Qué tanto debes involucrarte en las vidas de tus hijos? ¿Cómo puedes tú, específicamente, contribuir a algo mayor? Quizá ni siquiera puedas pensar cómo resolver estas dudas. Quizá creas que tu vida es maravillosa pero no puedes articular por qué es así. Esta falta de claridad puede ser un problema al intentar hablar con tus amigos, tus padres, tu pareja o tus hijos sobre quién eres y por qué tomas las decisiones que tomas.

Todos buscamos dirección: una vida interior, un mentor confiable, o un libro de sabiduría que ilumine el camino y dé respuesta a los porqués que acompañan nuestras metas. Quizá te hayas topado con personas que tienen este tipo de plan. Muestran una satisfacción envidiable. Las grandes preguntas de la vida no parece descarrilarlos. De hecho, parecen convertirse en versiones mejores y más profundas de sí mismos de cara a las adversidades.

Ahora, imagina que tú tuvieras un plan así.

Podrías consultarlo cuando atraviesas un momento difícil o cuando quieras reflexionar sobre tu vida. Cuando te sientas perdido, podría servir de compás. Sus secciones contendrían las perspectivas que necesitas para conectar tus metas actuales con sus razones profundas.

Podrías comenzar a desarrollar tu plan afrontando algunos desafíos comunes de la vida buena:

¿A qué debo destinar mi tiempo y mi dinero?
¿Cómo debo amar la gente en mi vida?
¿Cómo balancear el aprendizaje, el trabajo, la familia, y las amistades?

Posiblemente, empezar a trabajar un plan para estos aspectos de tu vida te lleve a ser más atrevido. Abordarías preguntas más complejas:

¿Cuál es mi postura ante la religión?
¿Cuál es mi postura ante la política y la vida comunitaria?
¿A quién seguiré y por qué?

Al crecer tus habilidades y tu conocimiento, quizá empiezas a considerar algunas de las preguntas más difíciles de la vida:

¿A quién adoraré y por qué?
¿Qué haré cuando las personas que amo sufran y mueran?
¿Por qué confío que todo esto tendrá significado al final?

Algunas tradiciones religiosas parecen venir con un plan ya integrado: la Biblia, el Talmud, el Corán. Pero incluso la literatura sobre la sabiduría no funciona como un manual del usuario personal: tú tienes que hacer el trabajo de pensar racionalmente sobre cómo aplica a tu vida.

Muchos de nosotros preferimos seguir nuestros caminos sinuosos a través de la educación, la carrera profesional, las relaciones y construir sobre la marcha. Armamos nuestros planes para la salud y la longevidad; hacemos experimentos con dinero y con ejercicios de concientización y por el camino coleccionamos consejos. Nuestro contador interno lleva la cuenta de salarios, amigos y logros. Y utilizamos estas métricas para conducir nuestras vidas.

Pero he aquí una verdad importante (una que conocen demasiado bien los filósofos antiguos y modernos): tu plan para una vida buena tiene que ser constantemente revisado y re-escrito. La filosofía te puede ofrecer los métodos, pero el material es generado por las experiencias de ***tu*** vida enfrentadas a los problemas fundamentalmente humanos comunes a cada época.

No sólo es posible realizar este trabajo, sino que puedes empezar a hacerlo ya, y cosechar sus beneficios. Dotarte de los fundamentos filosóficos para lograrlo es la meta de este libro.

Para los antiguos, la pregunta era ¿puede la gente *aprender* lo que se necesita para lograr una vida buena? Y si la respuesta es sí, ¿se asemeja más a aprender a cocinar, o a resolver problemas matemáticos, o a tocar un instrumento musical? Los griegos debatieron esto implacablemente, y concluyeron que la felicidad es una forma de conocimiento que combina lo intelectual con las prácticas cotidianas.

Su enfoque de la filosofía a menudo se denomina ética de la virtud. La idea central es que existen metas para lograr una vida buena, y al-

canzarlas requiere desarrollar ciertos hábitos y características, que los antiguos llamaban virtudes. Las virtudes aparecen en cada aspecto de nuestras vidas diarias (nuestras finanzas, la crianza de nuestros hijos, nuestra perspectiva sobre la educación). La "ética" en la ética de la virtud, no es tanto una sistema fijo de reglas, sino más bien una *ethos* de trabajo (los principios internos que te impulsan hacia algo).

La ética de la virtud ofrece un juego de herramientas que a veces complementa y a veces confronta los consejos sobre felicidad que buscamos en otros ambientes. En este libro, te enseñaremos las principales habilidades y la historia filosófica detrás de cada una.

1. Preguntas fuertes: Plantear el tipo de preguntas que descubren nuestras motivaciones profundas para creer y hacer lo que creemos y hacemos.
2. Agencia: Desarrollar tus intenciones y contar historias verdaderas sobre lo qué haces y por qué lo haces.
3. Atención amorosa: Poner atención a las historias verdaderas de los demás, descubriendo bienes comunes y uniendo vidas.
4. Crear significados: Contemplar cómo cada episodio de tu vida encaja con los demás, razonar los cambios de rumbo cuando debes confrontarlos y unir todos los círculos.

Cada habilidad se construye sobre las demás, y en sus cimientos se encuentra la habilidad de encontrar razones filosóficas para cómo vives tu vida.

PREGUNTAS FUERTES

El trabajo central del filósofo siempre ha sido enseñar a otros el arte de amar la verdad. En griego, *philo* significa "amor" y *sophia* significa "sabiduría". Con frecuencia, buscamos descubrir la verdad sobre los problemas con los que siempre chocan los seres humanos. A veces, esto requiere de maquinaria pesada, como todo un sistema de argumentos, o una gran narración sobre la naturaleza, el amor, o el significado de la vida. Pero, con mayor frecuencia, el trabajo se realiza con instrumentos pequeños y delicados.

Las preguntas son como brochas, que se pueden utilizar para remover la tierra de la verdad subyacente que buscas. El filósofo sugiere las preguntas, conoce un poco las respuestas que otros han revelado, y te puede ayudar a ver cómo estas preguntas y respuestas aparecen en

tus circunstancias. Para eso nos han entrenado. Algunas de nuestras preguntas te pueden parecer sin sentido, pero, al contestarlas, descubres una capa más profunda de comprensión sobre lo que te motiva.

Hagamos el siguiente experimento de imaginación. Supongamos que existe una pastilla que cause un inmediato y *permanente* sentido de placer y bienestar. ¿La tomarías? Al considerar tu respuesta, quizá te des cuenta que no todas tus metas tienen que ver con sentir placer. Tomar la pastilla, ¿te convertiría en un mal amigo? Piensa en alguien que amas y que atraviesa un divorcio complicado; si tomas la pastilla, no podrías cuidarle con la empatía que necesita. ¿Tomar la pastilla eliminaría el malestar que te lleva a desarrollarte? Quizá te haga aburrido, o superficial, o insensible.

Tu respuesta a este experimento te puede ofrecer una imagen más clara del tipo de vida que tú encuentras valiosa. Te ayuda a iluminar tu visión sobre el valor relativo del dolor y el placer. Te revela otra capa de tus metas para una vida buena. De hecho, a veces tener una meta e imaginar una pastilla u otro método que mágicamente lo convierta en realidad puede ser un buen incentivo para reflexionar sobre *el papel que tú quieras desempeñar* en alcanzar y controlar esa meta, lo cual, es, en sí, una importante revelación filosófica.

Habituarse a hacerse preguntas filosóficas también puede ayudar a desarrollar nuestras vidas morales. ¿Te irrita leer ciertas noticias, o conversar sobre hechos actuales con tus parientes? Intenta el cuestionamiento como estrategia para acercarte a las noticias. Lee el encabezado, siente la punzada, pero luego, piensa, "¿qué se necesitaría para que yo cambiara de opinión sobre este tema?" Los filósofos saben que, con un escepticismo correcto, interacciones que parecen ser parte de un deporte sangriento pueden ser replanteadas como oportunidades para captar algo que te has estado perdiendo.

El escepticismo es en sí, una de esas herramientas delicadas; algunas de nuestras visiones fragmentadas sobre una vida buena empiezan a unirse, y debemos cultivarlas con cuidado. Una gran pregunta filosófica es una que querrás discutir con tus padres, tus hijos y tus amigos. Puedes comenzar con algunas como:

1. ¿En qué momentos de tu vida te has sentido con mayor control?
2. ¿Cuál es la diferencia entre amar a alguien por sí mismo, y amarlo por lo que te puede ofrecer?
3. ¿Ya has descubierto cuáles son los riesgos que vale la pena asumir en la vida?

Los ancianos creían que las conversaciones realmente buenas tenían el poder de descubrir nuestras vidas a los demás. Al entender mejor las razones que tenemos para hacer lo que hacemos, podemos apreciar mejor como nuestros amigos luchan por hacer que sus vidas sean mejores. Los filósofos a veces describen este proceso como llegar a vivir una "segunda vida" a través de las experiencias de quienes amamos.

De manera más importante, plantear preguntas filosóficas (y buscar sus respuestas) comienza a darnos un poder que los filósofos llaman *agencia personal* (la capacidad de entender y dirigir partes de nuestras vidas).

Por supuesto, una cosa es tener la capacidad de dirigir partes de tu vida, y otra es saber hacia qué la diriges. Con frecuencia, establecemos nuestras metas indirectamente, al observar las acciones de quienes nos rodean. Vemos que nuestros compañeros de la escuela primaria tienden a valorar la destreza atlética, y le rogamos a nuestros padres que nos inscriban en el básquetbol, y pasamos horas practicando el dribleo en nuestras cocheras. Nos preguntamos qué ascensos debemos buscar en el trabajo, y vemos qué puestos son los que valoran nuestros compañeros. A veces, nos movemos rápidamente entre ver que alguien tiene una meta y asumir que es nuestra, también.

Esta exploración de metas es una parte necesaria de un auto-descubrimiento saludable, pero también puede llevar a resultados desastrosos, en parte porque el modelo nos permite adoptar metas que pasan por alto nuestras razones, emociones, y conciencias. Así, podemos acabar luchando por cosas que, a la larga, no valoramos. Es por ello que la nueva casa pueda sentirse tan metafóricamente vacía como lo está en la realidad, o que la oficina de la esquina se pueda convertir más en una trampa que en un trofeo.

LA VIDA ENCUESTADA

Quizá reconozcas todo esto, y aun así, no te das cuenta de cuántas de tus metas llegan de fuera. En la era del *big data*, tendemos a creer que la felicidad que es algo debemos hacer "de manera científica", realizando estudios.

Por ejemplo, nuestro supermercado local en South Bend, Indiana, pide a los compradores escoger entre una carita feliz o una triste al hacer

el pago. Buscan correlacionar datos sobre el tipo de experiencia que dicen tener los compradores y cómo reportan la experiencia. Estos datos se utilizan para mejorar la experiencia en la tienda. Se forma un especie de bucle de retroalimentación: preguntar ⇨ coleccionar respuestas ⇨ hacer ajustes para mejorar la experiencia de compra.

Actualmente podemos encontrar este enfoque de encuestas en todos los aspectos de nuestras vidas. Hasta cierto punto, es saludable. Aunque la constante recolección de datos y manejo del comportamiento pueden ser algo intrusivos, hay una razón por la que permitimos que nuestros teléfonos cuenten nuestros pasos, monitoreen nuestro ritmo cardiaco, nos recuerden que debemos meditar, y organicen reportes en diagramas fáciles de digerir. Los pensamientos ilusorios o la pereza nos llevan a pensar que somos más activos de lo que realmente somos. La meditación y los ejercicios de respiración realmente nos ayudan a relajarnos. Los diagramas nos mantienen honestos.

Aun así, el enfoque de encuestas es radicalmente insuficiente para responder a las grandes preguntas. Una vida bien vivida es integrada y meditativa; no consiste en mecánicamente conformar nuestras vidas a lo que los datos sugieren en el momento. Un aparato no te puede decir cómo sentir, qué metas son las que vale la pena medir, o cuáles son tus motivos genuinos. Esto no nos ha detenido de tratar aplicar el enfoque de encuestas a las grandes preguntas existenciales.

Los psicólogos positivos como Martin Seligman, por ejemplo, pasan sus días investigando cuáles son las características de la personalidad y las oportunidades que parecen correlacionarse con la felicidad en la vida. El enfoque psicológico busca acuerdos entre culturas sobre los rasgos que se creen importantes para la felicidad. Si la atención a los detalles es preciada en algunas culturas pero no en otras, pero la valentía es preciada en todas las culturas, entonces, determinan que la valentía probablemente sea parte de una vida buena. Seligman nota que las personas que tienen algún tipo de apego religioso tienden a reportar una mayor satisfacción con la vida. Aunque no crea que "un occidental de mente científica" pueda razonablemente creer en las afirmaciones de ciertas religiones teísticas, él recomienda, con base en los datos, que agregues algún tipo de religiosidad a tu vida buena.

La lógica del enfoque de encuesta funciona así:

Premisa: *Alguna actividad (llenar el hueco con una de las muchas opciones estudiadas por el enfoque), como limpiar tu armario, escribir cartas de agradecimiento, tener hijos, tener tiempo libre*

en el trabajo para cuidar de los hijos, ser creyente, se correlaciona con mayor bienestar y satisfacción en la vida.

Conclusión: Entonces, esta actividad debe ser parte de tu vida buena.

Este tipo de argumentación está muy extendida, y es tentadora, pero no es buena. La conclusión no sigue a la premisa (simplemente porque mucha gente cree que algo es bueno no significa que sea bueno). Y las encuestas solamente son relevantes si las personas y las situaciones que estudian se mantienen relativamente estables. Si las condiciones cotidianas cambian drásticamente, los datos son inútiles. Más aún, desde una perspectiva filosófica, dudamos que estos estudios ayuden a identificar el ingrediente que falta en nuestra vida buena. No profundizan lo suficiente.

Últimamente, en Silicon Valley se ha dado un reciente movimiento para expandir el enfoque de encuestas a la felicidad a través de la precisión tecnológica y el *Design Thinking* (pensamiento de diseño). La suposición que guía el movimiento es que la ingeniería puede lograr progreso en nuestro establecimiento de metas cuando aparentemente han fallado las soluciones no tecnológicas.

La Universidad de Stanford, a través de su Escuela de Diseño, ofrece un muy popular curso sobre la felicidad titulado "Diseña tu vida". Los profesores titulares "Bill Burnett y Dave Evans" son diseñadores industriales y, como muchos profesores universitarios, desean dar cursos que ayuden a sus estudiantes a ser adultos productivos y felices. Su fórmula utiliza el mismo proceso de prototipo y evaluación que funciona para el diseño de productos. La premisa oculta es que tú eres relativamente similar a un producto y tu función es el tipo de cosa que puede ser sujeta a la investigación de mercado y tu meta es tener una buena experiencia como consumidor de la vida.

Existe un dicho entre los ingenieros de software: "Nadie toca el código en ejecución". La idea es que, si un sistema trabaja hacia una meta, no tratas de interferir con él desde adentro; más bien, tratas de añadir cosas desde fuera para resolver los problemas que surgen. Subbu Vincent, ingeniero y eticista en la Universidad de Santa Clara, sugiere que este es el enfoque predominante hacia la ética en la cultura de Silicon Valley. Que los ingenieros, gerentes, y consultores hagan su trabajo; ofrece consejos filosóficos y éticos como mejoras para el *código existente*. Incluso, existe un eufemismo para describir este enfoque de ética añadida: tética (*tethics*). La tética sólo tiene el ancho de banda suficiente para manejar las preguntas éticas que pueden ser resueltas

antes de que se envíe el producto; preguntas tales como por qué o incluso sí el producto debe existir deben ser evitados.

Burnett y Evans tienen una noble misión, pero el enfoque basado en diseño de la vida buena hereda todo el bagaje "tético". Una conclusión clave de su programa es que el secreto de la felicidad está sesgado hacia la acción (no pienses demasiado en tus elecciones, más bien, experimenta y modifica cualquier cosa que no esté funcionando). Promueven la toma de riesgos, pues "según su enfoque de proceso de diseño" el fracaso simplemente no es posible.

Como consejo para la vida buena, es profundamente engañoso. Existen muchos caminos para vivir una vida significativa, pero también existen serias formas de fracasar.

Supongamos que Paul tiene treinta y tantos años y tres niños pequeños en casa, y él decide abandonar a su esposa y familia para emprender una nueva vida como pintor en Tahití. Paul posiblemente aprenda algo del experimento, pero nosotros argumentaríamos que no está viviendo la vida buena. Y eso es porque la gente buena no abandona a sus seres amados para aventurarse como pintor. Algunas de nuestras metas deben ser moldeadas y limitadas por otras, mucho más importantes. Esto lo aprendemos a través de la reflexión, no de la experimentación.

De manera igualmente cuestionable, el enfoque basado en diseño también parece poner la "vida buena" sólo al alcance de los privilegiados. Esto entra dentro de la falsa narrativa de que los problemas más difíciles que tenemos tienen que ver con decidir si ser consultores o ingenieros, casarnos chicos o esperar, vivir en Londres o en San Francisco, jubilarnos pronto o quedarnos en el ámbito laboral todo el tiempo posible. Requiere tener la suerte de poder decidir una carrera y cómo te tratan los demás, además de tener disponibles mucho tiempo y dinero. Quizá puedas pensar que es algo superficial definir una meta de vida como algo que sólo los ricos, o los educados, o los poderosos pueden lograr.

Estos consejos de diseño (al igual que todos los productos) también tienen fecha de caducidad. Los empleos y las relaciones y otras opciones cotidianas con las que experimentamos cambiarán, aún más rápido de lo que podemos imaginar.

No queremos sólo *hacks* que nos hagan sentir felices, sino que queremos saber por qué algunas metas son siempre deseables. Y queremos trabajar para descubrir esas verdades sobre nosotros y sobre el mundo.

Entonces ¿qué tipos de preguntas y experimentos vitales deberías estar realizando? ¿Y cuánto podemos profundizar?

La alternativa al enfoque de encuesta es una vida vivida profundamente desde adentro, una vida cuya meta es algo que has visto, amado, y defendido. Un meta lo suficientemente grande como para abarcar toda una vida y no sólo para optimizar el día a día. Una meta que compartas con otros. Aquí es donde la filosofía se vuelve indispensable. Tenemos que aprender a integrar las respuestas de nuestras preguntas a la teoría de quienes somos. Necesitamos una alternativa a la vida encuestada.

LA VIDA EXAMINADA

Una característica notable de la historia humana es que todos comenzamos a pensar filosóficamente sobre cómo vivir mejores vidas alrededor del mismo tiempo (entre los años 600 y 300 a. C.). En China, durante la dinastía Zhou, Confucio ayudaba a la gente a tratar de encontrar harmonía con sus familias y las figuras de autoridad. En la India, Siddharta Gautama enseñaba teorías y prácticas encaminadas a detener el interminable ciclo de sufrimiento. En el Oriente Medio, los autores de los libros de Job y el Eclesiastés lanzaban preguntas sobre la naturaleza de Dios, la fe, y los retos de llevar una vida significativa. Los hallazgos resultantes formarían la base filosófica del judaísmo, el cristianismo y el islam. Y en Grecia, Sócrates, Platón, y Aristóteles desarrollaban métodos y teorías que llegarían a ser la piedra angular de los enfoques occidentales para pensar en la felicidad. Es como si en el siglo III a. C., las luces se encendieron de pronto para toda la humanidad. Nos dimos cuenta de que queríamos razones que guiaran nuestras vidas —y con un poco de esfuerzo intelectual, lograríamos encontrarlas.

Todas estas filosofías sobre ética de la virtud (y las otras que han aparecido después) tienen tres ingredientes claves. Primero, ofrecen una hipótesis sobre nuestro punto de partida: quiénes somos, qué necesitamos, y por qué luchamos. Segundo, ofrecen una hipótesis sobre nuestra meta: ¿Cuál sería la vida buena para alguien con nuestro punto de partida, y por qué perseguiríamos esa meta? Tercero, ofrecen consejos prácticos para llegar de aquí a allá. Si esta es tu meta, ¿qué debes hacer primero? ¿Cómo cambiar tus relaciones? ¿Qué tipo de trabajo vale la pena y por qué? A veces, especialmente para las más antiguas tradiciones, los consejos prácticos requieren un poco de traducción. La filosofía ayuda con eso, también.

Consideremos a Aristóteles, quien ofrecía su "curso sobre la vida buena" en el Liceo en Grecia durante el siglo IV a. C. Conocemos sus ideas porque tenemos sus apuntes de clase coleccionados en un libro llamado la *Ética Nicomáquea*. (Nicómaco era el hijo de Aristóteles, y presumiblemente, era su público meta). Aristóteles hipotetizó que todo tipo de cosa tiene una función particular, y él creía que conocer esa función nos ayudaría a aprehender las metas apropiadas para esa cosa. Por ejemplo, la función de un cuchillo es cortar cosas de manera eficiente. Así, un buen cuchillo está muy afilado, un cuchillo malo no tiene filo, y si tu cuchillo está tan desafilado que no corta nada, deja de ser cuchillo; es sólo un palo metálico. Las características que permiten a una cosa cumplir con su función bien son sus virtudes: el filo es la virtud de los cuchillos. Las cosas que impiden el funcionamiento de un objeto son sus vicios: carecer de filo es el vicio mayor de un cuchillo.

Las cosas vivientes también tienen funciones, y estas también pueden ser estudiadas. La función del lobo gris (*canis lupus*) es vivir y cazar en manada, reproducirse con su pareja, vivir con sus descendientes, y cazar animales dentro de su territorio geográfico. Puedes saber que un lobo está enfermo si no puede hacer estas cosas. Las funciones también nos ayudan a distinguir entre diferentes tipos de cosas. Podemos distinguir entre un cuchillo y un tenedor por su facilidad para cortar, un lobo de un perro chihuahueño por su reacción ante un palmadita en la cabeza.

Para Aristóteles, responder la pregunta sobre la felicidad primero requiere que contestemos una pregunta corolaria: ¿qué es nuestra función como humanos? Esto no es algo que puedas decidir por ti mismo, o determinar observando cómo viven los demás, o haciendo estudios de mercado. Para responder la pregunta sobre la función, Aristóteles hace una pregunta relacionada: ¿qué creemos que es especial o distintivo de nuestras vidas como humanos? Razona la pregunta en uno de los pasajes más conocidos (y más complejos) de la ética de la virtud.

Decimos que la función del hombre es una cierta vida, y ésta es una actividad del alma y unas acciones razonables, y la del hombre bueno estas mismas cosas bien y hermosamente…, resulta que el bien del hombre es una actividad del alma de acuerdo con la virtud, y si las virtudes son varias, de acuerdo con la mejor y más perfecta[1].

---

1. Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, I, 1098.

Entonces, ¿qué nos hace especiales, en comparación con cuchillos, lobos, o iPhones? Aristóteles insiste en otra parte de la *Ética* (y en sus escritos políticos) que somos un tipo de *animal social*. Necesitamos bienes animales, como alimento, refugio, y salud para salir adelante. Necesitamos de compañía y estar en coordinación con otros de nuestra especie. Pero también somos *racionales*, porque podemos pensar sobre nosotros mismos y no sólo actuar por instinto. ¿Si tuviera hijos, sería un buen padre? ¿Por qué vivo en esta comunidad y no en otra? Estas son preguntas de planeación a las que no se enfrentan otros animales.

De hecho, lo principal que nos distingue de otros animales es la capacidad de entender nuestras vidas como buenas o malas. Un lobo realmente no puede saber si es bueno o malo haciendo cosas de lobo. Un humano se puede preocupar de esto todos los días.

Aristóteles cree que podemos utilizar esta comprensión para dirigir nuestras vidas de forma poderosa. Él no es reacio a utilizar la retroalimentación y los sentimientos como herramientas, pero, de manera crucial, no se detiene ahí. Si somos timoratos, podemos realizar proyectos que nos lleven a ser más valientes. Si estamos mal de salud, podemos adoptar nuevas dietas y planes de ejercicio. Otros animales deben seguir con sus hábitos e instintos preprogramados, pero nosotros tenemos algo de control sobre cómo programamos nuestros vicios y virtudes; tenemos la posibilidad de formar nuestros caracteres.

Sócrates, el abuelo de la ética de la virtud griega, creía que este "cuidado del alma" era la labor más importante que teníamos. Desafió a sus contemporáneos a desear más de la vida: "Usted es un ateniense, un ciudadano de la ciudad más grande, con la mayor reputación de sabiduría y poder; no se avergüenza de su afán de poseer riqueza, reputación, y honores, mientras descuida la sabiduría y la verdad, y el posible estado de su alma?".

Esto no es un cliché. Tantas metas "una universidad prestigiosa, un gran sueldo, una familia encantadora" se nos recomiendan como "vida buena". Y luego nos dejan cortos. Los filósofos griegos veían su papel como provocadores de sus amigos a razonar mejores respuestas a la pregunta de qué es lo vale la pena en la vida.

El "bien último" para los seres humanos incluye satisfacer las necesidades animales al mismo tiempo que desarrollamos los rasgos virtuosos del carácter, a lo largo del tiempo y de manera razonable.

Este es el tipo de felicidad que Aristóteles llama *eudaimonia.* Los filósofos contemporáneos con frecuencia lo traducen como "florecimiento" —el completo estado de ser una persona bien desarrollada, lograda, y feliz (en el sentido de sentirse bien). Aquellos que alcanzan esta meta se sentirán y actuarán de una manera que represente lo mejor de nuestra naturaleza. Adquirirán todas las virtudes "como valentía, generosidad, y sabiduría" y los integrarán sin problema dentro de una vida intencional y con sentido. Lo difícil es entender cómo nutrir dichas virtudes a lo largo de nuestras vidas.

DIOS Y LA VIDA BUENA

Esto nos lleva de nuevo a la pregunta: ¿cómo aprendes esto? El pensamiento de diseño y los métodos de encuesta pueden ser enseñados (de hecho, lo son). El enfoque filosófico de la felicidad también puede ser enseñado.

Nuestra universidad, Notre Dame, como muchas escuelas católicas, obliga a cada estudiante a estudiar filosofía. Hasta hace unos años, si les preguntabas a los estudiantes por qué, te responderían con la respuesta católica estándar para todo: lo hacemos… por tradición.

Allá en 2015, Meghan era una profesora recién contratada y Paul era un doctorando con interés en enseñar. Durante un tiempo, ambos nos habíamos sentido inquietos con el enfoque tradicional de enseñar el curso de Filosofía Básica. Seguíamos el guion normal para un curso básico: unas cuantas semanas para enseñar lógica, seguida por un rápido repaso histórico de Platón, Aristóteles, Descartes, y Kant. Incluíamos algunos complicados acertijos de lógica como diversión. Los exámenes parciales y finales pedían a los alumnos reproducir los argumentos lógicos vistos en clase. Nuestros alumnos nos evaluaban muy bien, pero si veías a esos mismos alumnos comprando un café al siguiente semestre, y les preguntabas qué recordaban de la clase, nos miraban con los ojos en blanco y una sonrisa avergonzada. En las evaluaciones anónimas de fin de semestre, muchos de ellos admitían que jamás cumplían con las lecturas.

Mientras tanto, nuestros alumnos tenían que lidiar con problemas filosóficos en sus vidas; esto lo sabíamos bien por nuestras pláticas fuera de clase. Algunos alumnos no encuentran provecho en escribir un ensayo sobre Camus, pero sí suelen pensar mucho sobre el nihilismo. Sólo que le llaman *burnout,* o agotamiento. Pregunta a los estudiantes

si se preocupan de que sus proyectos carecen de sentido, y te darán respuestas cándidas y a veces, terriblemente tristes.

Estos universitarios son extremadamente inteligentes. Ellos tienen espíritu comunitario y logran metas altas. Muchos de ellos tienen la fortuna de provenir de familias emocionalmente estables y económicamente cómodas. Muchos de ellos ya han tenido contacto con la filosofía y la espiritualidad, y si no conocen mucho de tradiciones religiosas antes de llegar, lo aprenden rápidamente en nuestro campus abiertamente religioso. Más que nada, desean ser adultos exitosos, y son hiperresponsivos a los consejos de padres, maestros, y modelos a seguir en su entorno. En el papel, parecería que estos estudiantes están bien encaminados a vivir vidas plenas y felices. Es por ello que sus tendencias nihilistas son tan misteriosas.

Tienen acceso a una inagotable fuente de herramientas, recursos, sistemas de gestión del tiempo, y metas que prometen una vida buena, pero con frecuencia acaban paralizados por la ansiedad. Si somos honestos, muchos de nosotros nos sentimos así aún mucho después de la graduación.

Imagina que tuvieras que "ganar" todo lo que necesitas para una vida buena en una serie de torneos. Cada ronda tiene un grupo de jueces que establecen los criterios, y las otras personas a veces forman parte de tu equipo, y a veces, son tu competencia. A lo largo de cada día, los jueces te observan a la distancia, a veces permitiéndote avanzar un nivel, a veces deteniéndote. A veces, incluso, sonríen con admiración y aplausos. A veces exclaman y mueven la cabeza con disgusto. No estás seguro de cuál es el premio, o cuáles son los criterios utilizados. Lo que sí sabes es lo siguiente: lo que estos jueces decidan en última instancia determinará tu destino.

Este experimento mental es aún más cercano a la vida real para algunos de nosotros de lo que queremos admitir. Estamos atrapados en sistemas de evaluación, que nunca elegimos, y que determinan casi cada aspecto de nuestras vidas. Los sistemas tiene el poder de establecer tu trayectoria profesional y determinar tu sueldo futuro; incluso, tienen algo de influencia sobre la probabilidad de que te cases y tengas familia, dónde vivirás, y qué tanto disfrutarás tu vejez. Cuando somos jóvenes, padres, maestros, y mentores bien intencionados nos dirán que debemos lograr buenas calificaciones, cumplir con 200 horas de voluntariado antes del último semestre, y lograr ciertos puntos en los exámenes estandarizados; de otra manera, nos

arriesgamos a pasar el resto de nuestras vidas sin empleo, en deuda, e infelices.

Estos sistemas nos aplastan, y comienza en nuestra adolescencia. De acuerdo con datos recabados por el *American College Health Association* en 2019, 57.5% de los universitarios en el año anterior reportaron sentir que todo es inútil, el 67.4% sentían mucha soledad, el 66.4% reportó sentir ansiedad abrumadora, y el 14.5% reportó haber dado seria consideración al suicidio. Los suicidios han aumentado en los Estados Unidos en la pasada década, especialmente entre la gente joven.

Tres tendencias coinciden con crisis de sentido en los jóvenes adultos. Primero, lo que ellos consideran como la meta de una vida buena ha cambiado. En los años 70, más del 80% de los universitarios recién ingresados decía que una de las metas más importantes de sus vidas era encontrar sentido y propósito. Para 2018, el número había bajado al 42 por ciento. ¿A qué aspiraban ahora? Más del 80% señaló que su meta primaria era llegar a ser rico. Segundo, cifras históricas de jóvenes norteamericanos reportan bajos niveles de sentido de logro personal —han cambiado sus metas, pero no se sienten cercanos a alcanzarlas. Tercero, los psicólogos observan que los niveles de confianza social caen en picada entre los jóvenes —sus metas son menos satisfactorias, tienen menor capacidad para alcanzarlas, y sienten que nadie les ayudará.

El panorama parece igualmente desolado para la población adulta. De acuerdo con los economistas Anne Case y Angus Deaton, después de 1998, se esperaba que la tasa de mortalidad seguiría disminuyendo en un 2%. Pero, a diferencia de otros países ricos, empezó a aumentar para muchos grupos demográficos en Estados Unidos (especialmente para la frágil clase media). Las muertes norteamericanas por suicidio, sobredosis de drogas, o enfermedad hepática alcohólica suben de manera persistente. La conclusión sorprendente de este trabajo es que estas son más fácilmente explicadas por la pérdida de sentido y de conexión social que por los típicos factores de riesgo, como el desempleo, o la falta de acceso a recursos materiales. Esto nos lleva a preguntar cómo medimos el sentido y cómo nos ayudamos unos a otros a satisfacer las necesidades profundas.

En nuestras propias vidas, la filosofía ha sido un recurso profundamente personal. Nos ayuda a pagar nuestras cuentas, pero, más aún, la filosofía es "un modo de vida". Filosofía es cómo leemos las noticias y platicamos con nuestros amigos. Es a donde recurrimos

en los momentos en los que debemos tomar grandes decisiones. Ambos somos católicos (con experiencias bastante diferentes de la religión) y la filosofía nos ha dado las herramientas que necesitamos para hablar con otros sobre esta extraña y fascinante fe que hemos abrazado.

En 2015, nuestra comprensión de la lucha de nuestros alumnos con el sentido y el valor surgieron de las frustraciones que observábamos al hablar con ellos; no conocíamos entonces los datos sobre bienestar y economía. Ciertamente, no teníamos manera de predecir las tumultuosas elecciones en Europa y en Estados Unidos que estaban a punto de hacer más difícil tener con otros discusiones productivas y auténticas sobre los asuntos morales, o que una pandemia global estaba a punto de hacer nuestras vidas más tenues y que desnudaría nuestra interdependencia.

Vimos que la vida buena iba en retiro en nuestro propio campus. Sabíamos que había que actuar en lo local. Pensábamos que la filosofía podía ofrecer a nuestros estudiantes la esperanza y el beneficio de una sabiduría antigua durante un periodo turbulento de sus vidas.

El curso sobre Dios y la vida buena fue construido sobre la idea de que la filosofía es el cuidado del alma. Decidimos que haríamos a nuestros estudiantes cuatro preguntas cruciales a los que nos enfrentamos todos los que estamos en esta búsqueda:

1. ¿Cómo decides qué (y en quién) creer?
2. ¿Cuáles son tus obligaciones morales?
3. ¿Deberías practicar una religión?
4. ¿Qué puedes hacer para asegurar que tu vida tenga sentido? (¿Se puede hacer algo?)

Estas son las preguntas que nos impiden dormir de noche. Encontrar las respuestas a ellas ayudará a darle dirección a nuestras vidas. En este curso, les enseñamos a nuestros estudiantes a razonar las respuestas a estas preguntas en el contexto de problemas reales, especialmente, de los problemas que van apareciendo en sus vidas.

Diseñamos el curso de Dios y la vida buena con el optimismo de que en el ambiente correcto y con un poco de capacitación, buscadores del siglo XXI podrán desarrollar metas sinceras, bien razonadas, y persistentemente útiles que les guíen por el mundo.

Los resultados han sido inspiradores. Aunque es un curso obligatorio, la clase es el curso más popular de todo el programa de licenciatura

en el campus de Notre Dame. No nos damos abasto con la demanda, lo cual es gratificante, pero también es señal de lo necesario que es este tipo de trabajo con jóvenes. Al crecer la reputación del curso a nivel nacional, comenzamos a recibir peticiones para compartir nuestro programa con adultos que buscan agregar profundidad filosófica a sus metas. Nos dimos cuenta de que este es el trabajo que tenemos que realizar a lo largo de nuestras vidas. De hecho, los griegos nos advierten que un trabajo como este no puede ser contenido en un curso para jóvenes.

En la ética de la virtud de la Antigüedad, la salud física es una metáfora bastante común para la vida buena. Existen conexiones obvias, literales entre salud y felicidad "si no cuidas de tu cuerpo, te sentirás muy mal, o quizá ni siquiera tengas una vida para mejorar" pero los griegos estaban interesados en una conexión a nivel más profundo.

Primero, reconocían que la virtud requiere de entrenamiento, y que necesitamos empezar a aprender y practicar los hábitos correctos a una edad temprana. Como sólo nosotros que hemos aprendido tarde el valor del ejercicio regular sabemos, la fuerza y la movilidad sólo se pueden recobrar hasta cierto punto. De igual manera, si tardamos demasiado en trabajar nuestras almas, quizá perdamos una ventana crítica de oportunidades. Quizá nos endurezcamos en nuestras maneras de pensar, y no sepamos en qué dirección voltear cuando la vida nos manda problemas realmente complicadas. Al ir envejeciendo, claro, nuestras necesidades cambian de nuevo, y quizá queramos profundizar en las respuestas que parecen verdaderas de acuerdo a nuestra experiencia. Fortalecemos lazos con amigos, o nos involucramos más en comunidades significativas, y utilizamos los recursos ahí encontrados para construir y mejor apreciar lo verdadero, lo bueno, y lo bello de nuestras vidas.

Segundo, los griegos reconocían que aunque tenemos diferentes necesidades en diferentes etapas de nuestras vidas, y lo que necesitamos para ser felices en cada etapa puede ser radicalmente diferente, existe una cierta unidad subyacente en nuestra búsqueda de la vida buena. No es nada relativista que el médico te ordene ejercitarte vigorosamente en tu juventud, pero te pida bajarle al ritmo al envejecer. De la misma manera, Aristóteles y Platón recomiendan buscar mentores morales, o asegurarte de educarte y cultivarte en tu juventud. Esto es perfectamente compatible con sus consejos para apoyarte más en tu experiencia y sabiduría al razonar problemas morales más tarde en la vida.

Si los éticos de la virtud tienen razón, entonces nuestras almas cambian al adquirir educación, experiencia y, en última instancia, la sabiduría característica de una vida bien vivida.

Si llevamos esta metáfora a su conclusión natural, debemos notar que creemos que *nuestro* papel en todo esto, y el papel que este libro puede desempeñar, será diferente dependiendo de la etapa de la vida en la que tú te encuentres ahora. Si, como nuestros estudiantes, apenas estás comenzando, y quieres asegurarte de poner tu vida en el camino correcto, ofreceremos las preguntas –y algunas respuestas– que los filósofos han descubierto resuenan a través de los siglos. Su duración a través de la historia prueba que no pasarán de moda pronto.

Si estás pasando por las transiciones características de la mediana edad, encontrarás historias concretas que ilustran *nuestras* respuestas a algunas de estas preguntas. Compara estas historias contra tu propia experiencia, como harías con un amigo después de una larga y tranquila caminata.

Y si te encuentras más cerca de la meta, quizá utilices la sabiduría antigua de estas páginas para darle color y detalle a la manera en que aprecias o entiendes la vida que has vivido. La búsqueda de la felicidad, como la búsqueda de la salud, es una actividad que emprendes desde el momento en que te das cuenta que es posible, hasta el momento de dejar la vida misma.

EL MÉTODO DE LA VIDA BUENA

Existen muchas tradiciones dentro de la filosofía de la vida buena que te pueden guiar al intentar vivir de manera más intencionada. Cualquiera de estas tradiciones, en sí, vale la pena considerar y quizá resuene con los problemas filosóficos particulares a los que te estás enfrentando. Entonces, ¿por qué buscamos iniciar con las herramientas de los antiguos griegos? A diferencia del Confucionismo, la filosofía griega "es buena viajera" (muchas de las hipótesis griegas sobre la vida buena son universales, no limitadas a familias dentro de la dinastía Zhou). Las perspectivas budistas de la vida buena tienen un alto costo de entrada en cuanto a comprender aseveraciones metafísicas específicas sobre el yo y el universo. Y las filosofías cristianas, judías, y musulmanas se han visto inevitablemente formadas por su exposición a los métodos griegos aunque, como veremos, su relación es complicada.

Finalmente, al menos para los públicos occidentales, las perspectivas de Sócrates, Platón y Aristóteles probablemente sean relevantes a las preguntas filosóficas que ya ocupan tu mente. Son los sistemas operativos culturales para la vida moral, de la misma manera que Shakespeare siempre corre en el fondo de nuestras vidas literarias.

De Sócrates obtenemos un modelo a seguir para cómo preguntar preguntas difíciles sobre la vida buena y cómo preocuparnos por las respuestas.

De Aristóteles, estudiante de Platón, heredamos la idea de que vivir una vida feliz es algo que crucialmente dependerá de si somos capaces y estamos dispuestos a dedicar nuestras vidas al cultivo de nuestras personalidades a través del desarrollo de las virtudes. Aristóteles también nos ofrece el método.

"Las opiniones de los sabios, entonces, parecen estar en armonía con nuestros argumentos. Pero, mientras estas opiniones merecen crédito, la verdad es que, en los asuntos prácticos, se juzga por los hechos y por la vida, ya que en éstos son lo principal Así debemos examinar lo dicho refiriéndolo a los hechos y a la vida, y aceptarlo, si armoniza con los hechos, pero considerándolo como simple teoría, si choca con ellos"[2]. En resumen: la filosofía debería ser importante. Debe ser relevante para las preguntas que enfrentas en tu propia vida y, si se aplica correctamente, debe ayudarte a ser más feliz. Más aún, un cuidadoso estudio de nuestras propias problemas de la vida buena puede ayudarnos a entender la naturaleza filosófica de la felicidad.

Este es un discurso de venta atrevido. Creemos que este "método de hechos y vida" es tan posible para nosotros como lo fue para los griegos.

Muchos filósofos de la Antigüedad creían que pensar seriamente sobre cómo vivir una vida buena sólo podía darse en una comunidad donde el conocimiento es compartido y la sabiduría es heredada. Aristóteles era aún más firme: tener estas profundas conversaciones filosóficas sobre nuestras metas es la base sobre la que se construye la amistad verdadera.

Si nuestra experiencia es representativa, estas esperanzas antiguas suenan tan verdaderas hoy como lo eran en sus inicios. Para nosotros

---

2. Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, X,1179a18-22.

dos, el proyecto de Dios y la vida buena ha cambiado nuestras vidas. Al enseñar a miles de estudiantes a lidiar con estas cuestiones, también hemos tratado de resolverlas en nuestras vidas. Y hemos redescubierto las maneras sorprendentes y vivificantes en las que nuestros conocimientos académicos de filosofía pueden redirigir nuestras metas. Por el camino, hemos forjado increíbles amistades con nuestros colegas, estudiantes, y el uno con la otra.

En los siguientes capítulos, te guiaremos por algunas variantes de las preguntas, ofreciéndote argumentos –algo de sabiduría antigua y algunos argumentos más innovadores– que te ayudarán a vivir más intencionadamente. Cada capítulo trata de un área de la vida donde frecuentemente tenemos metas, y luego rellenar las capas con profundidad filosófica. Aristóteles nos enseña a ser mejores padres. Platón y W.E.B. Du Bois nos dan consejos para sobrevivir tiempos políticamente turbulentos. Nuestras preguntas inevitablemente nos llevarán a destacar algunos éticos de la virtud clave de otros periodos históricos. Soren Kierkegaard y William James y santo Tomás de Aquino están aquí para ayudarnos a lidiar con la fe y el riesgo y Dios. Elizabeth Anscombe nos ayuda a luchar con lo que es (y lo que no es) nuestra responsabilidad. Séneca y Marco Aurelio nos capacitan para pensar sobre el miedo, las disrupciones, y la muerte. Todos ellos son nuestros compañeros viajeros y consejeros mientras intentamos tener en la mira la *eudaimonia*.

Este libro sigue la estructura de nuestro curso, el cual más bien debería llamarse La Vida Buena y Dios. En la primera mitad, pensaremos seriamente sobre los desafíos filosóficos cotidianos que nos manda la vida (preguntas sobre dinero, trabajo, familia, vida y fricción política). Desarrollar respuestas a estas preguntas inevitablemente te empuja a considerar problemas filosóficos más difíciles: tu actitud hacia el riesgo y la muerte, tus perspectivas sobre fomentar una vida interior, tus suposiciones sobre por qué la vida es buena. En la segunda mitad del libro, hablaremos de temas existenciales (la fe, el sufrimiento, el tipo de pregunta que una creencia religiosa puede ayudar a responder, y el tipo de pregunta que una creencia religiosa dificulta).

Para nosotros, este método para buscar la vida buena ha sido tanto un viaje intelectual como espiritual. Las preguntas sobre lo racional de confiar en una tradición religiosa o supuestas fuentes de revelación divida –o incluso, si es posible que un filósofo que se respeta cree que Dios existe sin tener pruebas demostrables– han formado la historia de nuestras vidas religiosas. Estas son historias que compartiremos con-

tigo, así como las respuestas que creemos haber encontrado y nuestras preguntas aun existentes, y te alentaremos a examinar de nuevo tus propias ideas. Pero ciertamente, no es necesario compartir nuestras conclusiones para beneficiarte del Método de la vida buena. Damos la bienvenida a este viaje a los escépticos y a los creyentes por igual.

* * *

Para concluir cada capítulo, te dejaremos con algunas prácticas concretas relacionadas con las cuatro habilidades filosóficas claves (hacer preguntas profundas, escribir tu "historia interior", poner atención y construir significado). La última tarea del curso es una reflexión escrita que en parte es un riguroso argumento filosófico, en parte, es una narrativa personal, y en parte, es un mapa de la vida buena que ofrece las respuestas de cada estudiante a las cuatro grandes preguntas del curso. A este documento le llamamos Apología Filosófica. Es un documento de establecimiento de metas con esteroides.

La palabra *apología* viene del griego, y significa "hablar en defensa de alguien". Con el tiempo, ha llegado a significar un tipo de escrito donde el autor delinea su abordaje filosófico a algunas de las grandes preguntas sobre la vida buena, y luego defiende su postura de dos formas: ilustrando las razones que apoyan su postura, y mostrando cómo esa postura se pone en práctica en su propia vida.

Sócrates presentó la apología más famosa de la historia en el año 399 a.C. Estaba a juicio por el delito de haber avergonzado a los ricos y poderosos mediante su búsqueda de la vida buena, y utilizó este último discurso ante la Asamblea Ateniense para urgir a sus conciudadanos a preocuparse por la verdad. San Agustín hizo apología en sus *Confesiones*, una de las primeras autobiografías de la historia, y la defensa filosófica de su súbita conversión religiosa. El emperador romano Marco Aurelio escribió su apología –*Las Meditaciones*– en los campos de batalla de Europa sin mencionar la guerra, sino reflexionando sobre su vida contemplativa. W.E.B. Du Bois escribió su apología *Crepúsculo del Amanecer* poco antes del inicio de la Segunda Guerra Mundial, luchando contra una vida de encuentros con el racismo. Friedrich Nietzsche escribió su apología para explicar por qué rechazaba la moralidad convencional y buscaba convertirse en súper-hombre.

En nuestra clase, utilizamos las convenciones de la apología para enseñar a los estudiantes a pensar de manera más clara y filosófica sobre sus creencias, y a incorporar este pensamiento en la historia de sus vidas. Hacer esto resulta ser un excelente vehículo para pensar

sobre nuestras metas de vida buena y aprender a compartirlas más profundamente con otros.

Tarde o temprano, la vida nos vuelve filósofos a todos (los retos éticos y existencialistas nos llegan, estemos listos o no). Ahora queremos invitarte a adentrarte en esta clase y en este experimento en ética de las virtudes moderna.

ARTESANÍA DEL ALMA: FORJANDO TU PROPIA APOLOGÍA

Nuestro proyecto a lo largo de los siguientes diez capítulos consiste en enseñarte a mirar tu vida en sus múltiples dimensiones, tal como lo haría un filósofo. Si buscas una manera de organizar tu viaje filosófico y concretarlo, puedes empezar pensando sobre el ejercicio integrador que asignamos el primer día del curso sobre Dios y la vida buena.

- Tarea: La Apología

Objetivo: Desarrollar la habilidad de contar una historia filosófica persuasiva sobre tus creencias y cómo encajan en el curso actual de tu vida; explicar y defender tus creencias filosóficas centrales con referencia a los principales filósofos y tradiciones, anticipando y respondiendo a posibles objeciones sobre tus perspectivas.

Cada "sección" de la apología dependerá responder a una de las grandes preguntas sobre la vida buena como, por ejemplo, si las cercanas relaciones familiares son esenciales para tu felicidad, o si deberías donar dinero a organizaciones caritativas y cómo decidir a cuáles donar. Puedes organizar tus pensamientos utilizando los "Cuatro Grandes" de nuestra clase: las Creencias, la Moralidad, la Fe y el Sentido.

Cada "bloque" de tu apología contendrá los siguientes elementos:

1. La Historia o "Punto de Inicio". Cuenta una historia tomada de tu vida que explique cómo discerniste una respuesta a esta pregunta particular.
2. El argumento para una "Meta". Para los éticos de la virtud, la respuesta a estas preguntas sobre la vida buena es típicamente, buscar ser cierto tipo de persona. ¿Qué crees que una persona como tú debe hacer en respuesta a esta pregunta? La meta debe ser en parte inspirada por los hallazgos de tu historia, y parcialmente argumentada utilizando razonamientos e *insights* filosóficos.

3. Planear los "Medios". ¿Qué prácticas, hábitos, y relaciones te llevarán de donde te encuentras actualmente a la vida buena (*eudaimonia*)? ¿Cuánta ayuda necesitarás y de qué tipo? ¿Cómo sabrás si vas por buen camino o no? El ingrediente final en una gran sección de apología será una reflexión sobre cómo planeas encaminar tu vida hacia la meta y cómo anticiparás los inevitables problemas y complicaciones.

Parecerá abrumador, pero te daremos pequeños y alcanzables ejercicios filosóficos que te ayudarán a lo largo del libro. A estos ejercicios, les daremos el nombre de Artesanía del Alma, por la forma tan poética en la que Aristóteles describe qué pasa cuando vives en una buena comunidad. Sugeriremos ejercicios prácticos que puedes probar si quieres infundir tu vida con un poco más de estas virtudes que recomiendan los filósofos. Y te daremos ejemplos tomados de nuestras propias apologías y las de nuestros estudiantes y colegas, mostrándote cómo navegamos esos problemas filosóficos surgidos de nuestras finanzas, familias, tragedias, ambiciones, y momentos coyunturales.

Aristóteles nos advierte sobre caer en el espacio entre la teoría y la acción: "como los enfermos que escuchan con atención a los médicos, pero no hacen nada de lo que les prescriben. Y, así como estos pacientes no sanarán del cuerpo con tal tratamiento, tampoco aquéllos sanarán el alma con tal filosofía"[3]. Así que, si quieres que esto funcione, te alentaremos a que comiences a pensar sobre las historias, las personas, y las experiencias con las que puedes conectar las teorías. Y prepárate para involucrar a otros en tus experimentos sobre artesanía del alma.

[3] Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, II, 4, 1105b15.