

Novoa Artigas, Nicolás. *Elementos para una teoría de la paz mental: en torno a la discusión actual sobre los estados mentales propios del bienestar humano.* Barcelona: Herder, 2020, 424 pp.

Introducción

Al abrir su obra *Antropología en sentido pragmático*, Kant describe en un célebre pasaje cómo él entiende la expresión que da título a la misma:

Todos los progresos de la cultura a través de los cuales se educa al hombre tienen el fin de aplicar los conocimientos y habilidades adquiridas para emplearlos en el mundo; pero el objeto más importante del mundo a que el hombre puede aplicarlos es *el hombre mismo*, porque él es su propio fin último. [...] Una ciencia del conocimiento del hombre sistemáticamente desarrollada (Antropología), puede hacerse en sentido *fisiológico o en sentido pragmático*. —El conocimiento fisiológico del hombre trata de investigar lo que la *naturaleza* hace del hombre; el pragmático, lo que *él mismo*, como ser que obra libremente, hace, o puede hacer, de sí mismo. (Kant 1991, 7)

Bien podría Kant catalogar la obra discutida en esta reseña como una contribución a la *antropología en sentido pragmático*. Una enorme contribución, añadirá el suscrito. Pues cuenta con una virtud poco común en un trabajo académico, a saber, la de hacer un aporte no solo en el estado de la cuestión que trata, sino en varios otros sentidos: primero, aporta una novedosa, atractiva y propia metodología para hacer filosofía práctica,

segundo, destaca por hacer investigación interdisciplinaria, tercero, constituye una obra de interés público y no solo de interés para especialistas (tanto por su temática como por los puntos de vista y desarrollos del autor), y por último, cuarto, promete tener, como veremos, una interesante aplicación para la vida, aspecto también extradisciplinar. Ahora bien, la clasificación de la obra como perteneciente a la *antropología en sentido pragmático* esbozada por Kant podría sorprender a primera vista al lector. Veamos el por qué. El libro del prof. Novoa nos brinda nada menos que una teoría filosófica de la paz mental —entendida como estado mental duradero—, desarrollada en un extenso y prolífico diálogo tanto con la discusión filosófica anglosajona actual sobre los estados mentales propios del bienestar humano (en especial, y casi exclusivamente, sobre el estado mental de la felicidad, entendida como estado mental duradero y no en el sentido de vida lograda), por un lado, como con aportes de la investigación empírica sobre el fenómeno de la paz mental, por el otro. Puede, pues, llamar la atención del lector (e incluso irritarlo), el que se etiquete este trabajo como antropología en sentido pragmático en el decir de Kant, es decir, como un aporte al conocimiento que lo que “él [*i. e.*, el hombre] mismo, como ser que obra libremente, hace, o puede hacer, de sí mismo”. Llama la atención, pues ¿no enmarcaríamos más bien un trabajo que discute largamente sobre la felicidad —y especialmente, dado que ella es tratada precisamente como estado mental y no en el sentido de *vida lograda*— y sobre el bienestar, y que además trata ampliamente el tema de la paz

mental en diálogo con la investigación empírica; no habríamos de enmarcar, repito, un trabajo de tal índole más bien dentro de la antropología en sentido fisiológico en el decir de Kant, es decir, como concerniente a la investigación de lo que la naturaleza hace del hombre y no de lo que el hombre hace de sí mismo? Así nos parece a primera vista, pues ¿no trata la ciencia empírica y la ciencia en general a los estados mentales más bien como hechos de la naturaleza? Por lo demás, con expresiones como “bienestar”, “estado mental” y “estado psicológico” (todas las cuales comparten, dicho sea de paso, alguna forma de la familia de la voz “estar”/“estado”) vinculamos *la pasividad* o *la receptividad* antes bien que la pragmática o la autonomía del ser humano expresada en la definición de Kant citada arriba. Es pues claro que en los modos de *estar* y en los *estados* del humano se trata a primera vista de modos de encontrarse, es decir, de cómo uno se encuentra en cada caso, lo que en principio entendemos como algo que no depende de uno. Cuando oímos, por ejemplo, de un cercano que nos dice: “no me encuentro bien”, no tendemos a asociar —al menos no en un primer momento— responsabilidad, culpabilidad o agencia a dicho estado, sino más bien pasividad o receptividad (y por ello pensamos más bien: “¡qué lástima!” o “¡pobre de él!”, y no tanto: “¿qué habrá hecho este tipo que produjo su malestar?”). Además, es un hecho fácil de constatar que la tematización de los mencionados tópicos (bienestar, estado mental y estado psicológico) por parte de diversas áreas del saber (sobre todo las empíricas) tiende a hacerse mayoritariamente en sentido *fisiológico*

(siempre en el decir de Kant), es decir, en el sentido de lo que la naturaleza —ya sea la física, la química, o la biología, y a través de ellas, la medicina— (y no el hombre mismo en su actuar autónomo y espontáneo sobre sí mismo) opera en el humano. En resumen, bienestar y estado mental parecen ser vistos a primera vista como hechos de la naturaleza por la ciencia y no como productos de la autonomía y libre determinación del hombre. Hay empero que reconocer que bajo esa concepción al bienestar sí se lo concibe como una tarea humana (¡por supuesto que lo es!), no obstante, dicha tarea se concibe en términos de la intervención humana en la naturaleza, en este caso en el ser humano como ser de la naturaleza. Es decir, en fin, el ser humano es visto por la ciencia preponderantemente como *naturaleza* y no como ser autónomo.

Pues bien, la razón de asociar el libro del profesor Novoa con la idea kantiana de una antropología en sentido pragmático radica en una de las tesis centrales del libro —lo cual representa, por lo además, una de sus más atractivos aportes a la discusión—, a saber: *la paz mental sería el estado mental primordial del bienestar humano (por sobre la felicidad) y esto precisamente debido a su autonomía, carácter que la felicidad carecería*. Esta tesis representa, como dijimos, uno de los aportes más innovadores y atractivos de Novoa, pero al mismo tiempo, como veremos, constituye uno de los aspectos más problemáticos de su trabajo. Vinculado a dicha tesis se introduce el imperativo estoico de distinguir entre lo que depende de uno de lo que no —principio fundamental para la conducción de vida estoica— el cual funge como uno de los hilos conductores

fundamentales de toda la investigación (al cual se recurre para la elaboración del enfoque metodológico desarrollado y adoptado por Novoa, al cual llama “perspectiva de la autonomía”).

El profesor Novoa es doctor en filosofía por la Pontificia Universidad Católica de Santiago de Chile (2017). Está radicado hace años con su familia en Colombia y actualmente es profesor invitado en la Universidad de Artes de Bremen, Alemania. El libro reseñado es una versión revisada de su tesis doctoral. El libro constituye una sólida y rica teoría de la paz mental, cuya elaboración funge a su vez de sólida fundamentación de la importancia de la paz mental para el bienestar y en general de su relevancia central dentro de la *psicología prudencial* (entendida por el autor como una subdisciplina dentro de la filosofía práctica. Es una expresión pensada en analogía con la llamada *psicología moral*). El trabajo destaca por una rica confluencia y diálogo de distintos enfoques, tradiciones e insumos metódicos —algunos ya mencionados—, entre los cuales cabe nombrar: la innovación metodológica propia llamada por el autor *perspectiva de la autonomía*, el método del análisis conceptual filosófico y del análisis o descripción fenomenológica, la discusión filosófica actual sobre felicidad en el mundo anglosajón, las tradiciones de sabiduría antigua, tanto occidentales como orientales (sobre todo el estoicismo), la investigación empírica, así como la filosofía de la conciencia. El autor se destaca por un dominio soberano de todos estos temas, así como de un tratamiento muy propio de los mismos en un desarrollo muchas veces original de sus ideas.

Resumen de los contenidos

El libro se divide en dos partes y en seis capítulos, contando de tres capítulos cada parte. El primer capítulo versa sobre una fundamentación de la perspectiva de la autonomía, como metodología de todo el trabajo, en donde se da un rico desarrollo de la idea de la autonomía en diálogo con diversos temas e insumos: primero, la intencionalidad en la fenomenología husserliana, segundo, la idea estoica de la distinción entre lo que depende y lo que no depende de uno (y con ello la idea de la incontrolabilidad de la vida) y tercero y último, una idea de la libertad de la voluntad desarrollada en contraste con la mera libertad de movimiento. El segundo capítulo, el segundo más breve de la obra, presenta definiciones preliminares y formales de los conceptos de felicidad y de paz mental. En el tercer capítulo nos lleva Novoa de modo minucioso por la compleja discusión anglosajona actual sobre la felicidad (entendida siempre en su sentido de estado mental duradero), distinguiendo tres tipos de teorías de la felicidad: primero, las teorías hedonistas de la felicidad, segundo, las teorías que conciben la felicidad en términos de satisfacción vital, y, tercero, la teoría (¡pues se trataría de una teoría solamente!) que concibe la felicidad como una condición o estado emocional. El autor se decide luego de una detallada crítica por esta última teoría. Luego se da comienzo a la segunda parte del trabajo, parte enfocada propiamente en el tema central del trabajo: la paz mental. Luego de un primer capítulo a modo de introducción general al tema de la paz mental (el capítulo cuatro, el más corto de la obra) viene el capítulo cinco que trata de los aspectos actitudinales-interpretativos

del fenómeno de la paz mental. En él, Novoa parte acercándose al susodicho fenómeno mediante el análisis fenomenológico de lo que se podría considerar como el fenómeno opuesto al de la paz mental: el conflicto mental. En el sexto y último capítulo se tratan los aspectos noético-atencionales de la paz mental. Este capítulo consiste asimismo en un verdadero análisis fenomenológico de ciertos aspectos claves de la conciencia: la conciencia con narrador y sin narrador, la sensación del yo y sus posibles mutaciones, la conciencia expandida y la conciencia contraída y la conciencia *absorbida* y la conciencia *desabsorbida*. En él vincula Novoa el fenómeno de la paz mental con fenómenos y temáticas en boga hoy en la literatura empírica, como lo son el *mindfulness* y el así llamado fenómeno de los estados de *flow*.

Alcances de la obra y discusión crítica

A mi juicio, el principal aporte del libro, como adelantamos, consiste en su tesis central: la defensa de la primacía de la paz mental por sobre la felicidad como estado mental primordial para el bienestar humano, en condiciones en que la paz mental estaría ampliamente desatendida en la discusión filosófica actual en torno al bienestar. En este punto se ha de recalcar que el valor y la importancia del libro radica en mi opinión no solo en su interés y aporte a la discusión disciplinar experta, sino que también en que el tema y los puntos de vista de Novoa son de central interés público. En ese sentido uno lee este libro disciplinar deseando que exista su versión también como libro de librería o de divulgación. O sea, uno lee el libro y desea al mismo tiempo que exista una versión más

accesible a una lectura lega: que el libro de especialistas o disciplinar (en alemán lo llaman *Fachbuch*) de paso a un libro de divulgación (*Sachbuch*). Leyendo el libro obtiene uno la impresión de la relevancia que pueden tener los puntos de vista y desarrollos de Novoa para el público general interesado en la paz mental y en cultivar su propia paz mental. Por lo demás, la idea de un libro de divulgación fundamentado en esta investigación es atractiva por la siguiente circunstancia de practicidad: ¡qué mejor que un libro para la lectura del público general cuya fundamentación teórica profunda se halla de antemano ya escrita en un libro anterior y puede ser remitida, en cada paso de la exposición, a ese libro y no a un largo listado bibliográfico ni a un extenso conjunto de notas al final! La principal razón de la importancia pública del libro de Novoa se vincula con lo que mencionábamos a comienzos de este párrafo: El autor hace el diagnóstico crítico de que en las discusiones filosóficas acerca de los estados mentales propios del bienestar humano se ha dado un énfasis exagerado y casi exclusivo a un solo estado mental: la felicidad. Pues bien, ese mismo diagnóstico respecto a la discusión especializada es extrapolable a lo que sucede a nivel de la ciencia en general y del público: no es difícil de ver que en el colectivo impera la noción de que el bienestar se lo asocie ante todo con la felicidad y que se busque el bienestar propiciando o cultivando tan solo la felicidad. Esto se puede ver fácilmente echando una mirada a los estantes de cualquier tienda de libros en la sección *bienestar* (también llamados —lo cual es indicio de lo que estamos planteando— *bienestar y felicidad*). Si bien en esos

estantes se encuentran también libros sobre la paz mental, ese tema es tratado con frecuencia con demasiada cercanía a, y dependencia de, el tema de la felicidad. Veremos más abajo que el libro de Novoa reviste, además, interés público o extradisciplinar en otro sentido.

Volviendo al tema central del libro, la fundamentación de la tesis central de Novoa es además una estupenda explicación de esta y constituye además el grueso de los desarrollos del autor en la segunda parte de su libro: la prioridad de la paz mental por sobre la felicidad radica en su autonomía. Esto quiere decir, en otras palabras, que para Novoa la felicidad no puede ser absolutamente autónoma, mientras que la paz mental sí sería capaz de serlo. Este punto se argumenta en el libro recurriendo a un ejercicio mental muy simple y acotado (por lo que tampoco le dedica el autor muchas páginas). El ejercicio mental es el siguiente (reconstruido aquí libremente): imaginémos a un sabio que se ha entrenado por largos años en el desarrollo tanto en su paz mental como de su felicidad y ha hecho esto al alero de una (o más de una) noble tradición de sabiduría y espiritualidad, acreditada por siglos de antigüedad y de lento y aquilatado perfeccionamiento. Difícilmente concebiríamos que un sabio tal, a pesar de toda su sabiduría, se mantendrá feliz si fuese sometido a estados de extrema tortura por un largo e ininterrumpido tiempo (es decir, en otras palabras, no llamaríamos feliz a nadie que esté sometido a un ininterrumpido y agudo dolor físico), mas sí podríamos concebir que dicho sabio pueda mantener o recobrar la paz mental o la imperturbabilidad en dichas condiciones en extremo adversas.

Este punto de la argumentación es de central importancia pues constituye el único argumento directo para fundamentar la tesis central del libro. Por lo mismo podría llamar la atención o decepcionar el que se le dedique tan poco espacio al mismo. Sin embargo, no veo que esta circunstancia constituya necesariamente un punto débil del libro, pues, en compensación a esa brevedad, la investigación se aboca extensamente a fortalecer su tesis central de una manera más bien indirecta (pero no por ello menos sólida): la segunda parte del libro se concentra en mostrar fenomenológicamente en concreto y al detalle diversas *posibilidades* que tiene la paz mental de desarrollarse, y específicamente, de desarrollarse autónomamente. En principio, se podría perseguir la misma estrategia para desarrollar las posibilidades autónomas de la felicidad. Novoa no emprende ese rumbo, pero un desarrollo posible en esa dirección no parece en principio contradecirse con sus posturas ni con su proyecto teórico. Eso sí, su estrategia consiste en plantear lo siguiente (y acá hago el esfuerzo de traducir este trabajo académico en un consejo práctico): más que buscar la felicidad, conviene cultivar la paz mental en el entendido de que es, precisamente por su carácter autónomo, un estado mental más relevante para el bienestar que la felicidad, o, con otras palabras, porque constituye un fundamento más sólido para el bienestar propio que la felicidad y su búsqueda. Complementando el mismo punto, Novoa nos remite a distintos filósofos (como John Stuart Mill) que han resaltado el supuesto carácter elusivo o paradójico de la felicidad: mientras más directamente se la busca, más parece

escapársenos o peligrar. Para Mill, solo se puede ser feliz si uno tiene otras cosas distintas a la felicidad propia como fines de su vida (cf. 113 n. 12). En concordia con esta idea del carácter elusivo de la felicidad, Novoa desarrolla la idea de que por medio de enfocarse en cultivar la paz mental y no en la búsqueda directa de la felicidad cabría esperar que surja espontáneamente la *auténtica* felicidad. En este punto hemos de plantear una pregunta que no es el lugar de discutir aquí en profundidad pero que tal vez sea pertinente dejar enunciada: Si en vez de buscar directamente la felicidad, hay que buscar más bien cultivar la paz mental en la esperanza de que así quepa esperar que surja de manera espontánea la felicidad: ¿qué pasa con el sentido de la vida y su búsqueda? Puede parecer la estrategia de Novoa tendería a excluir la búsqueda de sentido en la propia vida de la búsqueda general de bienestar propio por medio de la paz mental. Esto puede ser problemático y el autor parece quedar debiendo una aclaración sobre su postura al respecto. Ahora bien, con respecto al carácter elusivo de la felicidad puede ser indicativo que el autor nos remite, además de a Mill y otros, al psiquiatra Victor Frankl, para quien la felicidad también tendría este carácter elusivo y por ello habría que buscar no tanto la felicidad, sino razones para ser feliz (cf. *ibid.*). Es consabido, además, que Victor Frankl propuso célebremente que la búsqueda del sentido es un elemento central del bienestar humano.

Retornando a la tesis central del libro, es precisamente con relación a la fundamentación de dicha tesis (es decir, la idea de que la primacía de la paz mental por sobre la felicidad radicaría en la posibilidad

de su absoluta autonomía), en donde se halla a mi juicio el punto más problemático o débil de la obra: en la noción de la *autonomía* de la paz mental. Como ya hemos mencionado, Novoa entiende y trata a la paz mental en todo momento como una posibilidad autónoma, es decir como algo que está en manos del sujeto de ser llevado a cabo. En sí, no me parece problemático tratar el fenómeno de la paz mental en su aspecto y sus posibilidades autónomas, pero el problema es que, en ese acotamiento temático de su trabajo, Novoa omite flagrantemente mencionar la cara opuesta del tema a tratar: lo que podríamos llamar las *posibilidades no autónomas de la paz mental*. Si queremos hacer una teoría (y recordemos que las teorías por lo general se caracterizan por su exhaustividad, a diferencia de, por ejemplo, los ensayos) de la paz mental, ¿por qué habríamos de omitir el hecho de que la paz mental —junto con otros fenómenos a ella asociados— pueden en principio producirse de modo accidental, o dicho de manera más general, de modo no-autónomo? Para ilustrar lo que se quiere plantear acá pensemos en un solo ejemplo. Acordémonos, para ello, de que Novoa vincula en el último capítulo de su libro el fenómeno de la paz mental con otros fenómenos, entre ellos el de la expansión de la conciencia. Pues bien, se han reportado casos en los que se da un cambio dramático y accidental en la conciencia (que cabría entender como expansión de la conciencia), los cuales tendrían mucho que ver con el bienestar humano (y con la paz mental, como el mismo Novoa nos muestra en el último capítulo). El más célebre de esos reportes en tiempos recientes, según tengo noticia, es el de Jill Bolte Taylor (nacida en 1959),

una neurocientífica estadounidense que tuvo un infarto cerebrovascular en el hemisferio izquierdo de su cerebro a los 37 años de edad, lo que la llevó a experimentar cambios dramáticos de su conciencia, los cuales en parte tuvieron una profundidad inaudita que llevó a Taylor a entenderlos como estados místicos de éxtasis y de unión con la divinidad (una charla TED de 2008 en que ella exponía su caso y sus ideas, y a la que precedió la publicación de un libro, se hizo célebre). Si bien Novoa no vincula la paz mental directamente con estados de conciencia místicos, sí lo hace con el estado de expansividad de la conciencia. Sea como sea, el hecho es que existe la posibilidad de pensar (y se ha hecho) el fenómeno de la paz mental y fenómenos relacionados como estados producidos de manera accidental o no autónoma, posibilidad que es omitida de manera tosca por Novoa en su libro. Lo más grave es que Novoa ni siquiera justifica ni hace expresa su decisión de acotar su tema a las posibilidades autónomas del mismo. El tema de las posibilidades *no autónomas* de la paz mental se puede vincular, por ejemplo, con las posibilidades de tratamientos farmacológicos para fomentar el desarrollo de dicho estado mental. Pero todas esas posibilidades quedan excluidas de plano al no hacer Novoa siquiera mención de dicha distinción. En cualquier caso, y esto es un punto a favor de Novoa, la crítica presente se podría debilitar significativamente e incluso quizás disolver si es que, en una lectura más caritativa, decidimos que el problema consiste simplemente en una cuestión semántica o en una mera disyuntiva sobre la elección de palabras. Así, diríamos que, si Novoa

hubiera hablado en su libro siempre y en todo momento de paz mental *autónoma* en vez de paz mental a secas, y si hubiera constatado expresamente el acotamiento del tema paz mental a la autonomía de la misma y constatado a su vez expresamente la exclusión de las posibilidades no autónomas de la paz mental, quizás la crítica aquí presentada carecería de todo fundamento. En ese sentido se podría achacar este problema en el tratamiento de Novoa a un pequeño descuido o a una leve falta de minuciosidad en la elección de palabras por parte del autor. Comoquiera que sea, de cualquier forma habría sido atractiva una demarcación más expresa entre las posibilidades autónomas de la paz mental y sus posibilidades no autónomas, toda vez que esa demarcación también permitiría un contraste de las mismas y ver sus potenciales respectivos en una posible interacción (por ejemplo, plantearse cómo podría potenciarse —o, en caso negativo, interferirse mutuamente— la implementación de técnicas autónomas en pos de la paz mental con técnicas no autónomas, como el uso de fármacos).

Volvamos ahora al interés público del libro. El libro de Novoa reviste, como anunciamos, interés público, o al menos uno de tipo extradisciplinar, en otro respecto. Para hablar de ello, sirve indicar una posible clave de lectura del libro, clave que nos delata una breve afirmación en la primera página del libro y que nos sirve para vislumbrar uno de los elementos del trasfondo del libro: En los agradecimientos se incluyen las gracias a una persona que le habría mostrado al autor la práctica del *zazen*, sin lo cual a él jamás se le habría ocurrido escribir

sobre estos asuntos —“de no haberla conocido (*i. e.*, la práctica del *zazen*), probablemente nunca habría llegado a plantearme escribir este trabajo“ (15). La práctica del *zazen* es la práctica de la meditación sentada en silencio en el suelo propia del budismo zen. Resulta imposible saber solo leyendo el libro qué tan grande ha sido la influencia de dicha práctica en el desarrollo de la investigación, sin embargo, cabe asumir, por lo que el autor mismo nos dice en los agradecimientos, por lo menos que el autor ha sido introducido en dicha práctica. Sea como sea el caso, el punto es que muchas partes del libro, y sobre todo en su segunda parte, contienen exámenes, descripciones de fenómenos, y análisis conceptuales que pueden ser de no menor relevancia para alguien que practique *zazen* o cultive una práctica de meditación similar. En ese sentido el trabajo de Novoa le puede mostrar al practicante de *zazen* la relevancia y contribución que se puede encontrar en la filosofía y en el análisis filosófico para dicha práctica. Para desarrollar este punto, conviene decir un par de cosas básicas sobre la práctica del *zazen* para contextualizar al lector no informado al respecto. El *zazen* es una práctica diaria y cada sesión consiste en una sentada larga en el suelo en silencio (de entre una hora y hora y media por lo general). Uno se sienta sobre un cojín a un metro de distancia de una pared por lo general blanca. La posición ideal es la sentada llamada loto (las piernas van cruzadas de tal modo que los empeines de los pies se apoyan sobre los muslos opuestos), pero, debido a que es una postura muy difícil de lograr y de mantener, hay otras variedades. En todo

caso, idealmente uno tiene tres apoyos: el del trasero sobre el cojín y el de cada rodilla sobre una esterilla sobre el suelo. La espalda está recta y la respiración es en silencio por la nariz y sin forzar su profundización, sino que se toma aire de manera natural y espontánea (eso sí, la exhalación se procura hacer más lenta, es decir, se procura botar la misma cantidad de aire que uno bota naturalmente, pero en un tiempo mayor). Las manos están juntas en la forma llamada *mudra* cósmico tocando el abdomen apoyadas en los talones de los pies (en el caso de lograrse el loto completo o el medio loto) o en un pedazo de textil. El mentón está levemente recogido y los ojos entrecerrados. No se mira nada en concreto, pero se reposa la mirada en un punto al frente de uno en la pared. La actitud mental (que es finalmente lo que busca el *zazen*) consiste en “dejar de perseguir” o “soltar” los pensamientos. Eso se logra procurando mantener la atención siempre en mantener la postura y mantener la atención en la respiración (para una descripción mejor y más autorizada que la mía del *zazen* véase: Uchiyama, capítulo 3). En este último punto (la actitud hacia los propios pensamientos) es donde un trabajo como el de Novoa puede resultar muy relevante. Nuestro autor nos muestra mediante sus descripciones de fenómenos mentales y mediante sus análisis conceptuales cómo la conciencia *absorbida*, la mente *contraída* y el tren de nuestros pensamientos discurren en el cotidiano. La práctica del *zazen* tiene precisamente el sentido de que los estados de conciencia *absorbida*, de conciencia *contraída*, así como nuestro tren de pensamiento cesen (o al menos disminuyan)

y den lugar a otra cosa (no es el lugar aquí el ofrecer una mayor descripción de esa *otra cosa*, para lo cual remitimos al libro de Uchiyama y al capítulo 6 del libro de Novoa). Pues bien, ese trabajo intencionado en la práctica del *zazen* se puede ver enriquecido si tenemos una noción de cómo son los procesos que caracterizan el funcionar cotidiano de la mente. Algo a lo que aporta Novoa de manera notable con sus análisis. Así, cuando estamos sentados en *zazen*, y surge un pensamiento, podemos saber mejor si se trata de una narración interior en la cual nuestro *yo* ocupa el centro de la narración como narrador, o si el contenido de nuestro pensamiento tiene quizás un carácter no tan fuertemente narrativo, pero sí fuertemente *absorbido* por un contenido en específico (como en el caso de una ensoñación pasada, futura o imaginaria). Todos los insumos conceptuales que nos aporta en su trabajo Novoa (como: conciencia con y sin narrador, conciencia absorbida y desabsorbida, conciencia contraída y expandida) y el modo en que nuestro autor los desarrolla pueden fungir como un instrumental conceptual útil a la hora de reconocer el tipo de contenido con el que nos las habemos cuando estamos haciendo *zazen*, lo que nos puede ayudar a reconocer dicho contenido mental como tal y con ello *soltarlo* o *dejar de perseguirlo*, lo cual es precisamente el sentido de la práctica del *zazen*. En resumen, este libro le puede mostrar a un practicante de *zazen* la importancia que puede aportar la filosofía (con su metodología de análisis conceptual y descripción fenomenológica) para la práctica del *zazen*. Por otro lado, esta investigación nos puede hacer pensar (pero esto ya es mera especulación) que

por su parte una práctica como el *zazen* puede cumplir un rol o contribuir de alguna forma a los dos rendimientos de la filosofía recién mencionados: el análisis conceptual y la descripción fenomenológica.

Otros puntos fuertes del libro

Sobre todo, los capítulos 1, 5 y 6 destacan por un soberano tratamiento filosófico, donde se aprecia un propio y original desarrollo por parte del autor. Destacan en ellos el desarrollo original y autónomo del autor en pos de construir su teoría. En el primer capítulo, como adelantamos, desarrolla la perspectiva de la autonomía en diálogo con la idea de la libertad de la voluntad. La perspectiva de la autonomía la desarrolla en diálogo, además, con el ya mencionado imperativo estoico. Ambos son, como ya dijimos, hilos conductores del libro que reaparecen a lo largo de toda la obra. Sobresale cómo el autor aplica la idea de la autonomía en distintos análisis detallados en distintas partes de la obra y cómo le saca frutos a dicha perspectiva haciéndola valer en distintos ámbitos y lugares. Destaca, por sobre todo lo demás, cómo dicha perspectiva de la autonomía es presentada y utilizada como una metodología nueva y novedosa dentro de la filosofía práctica, novedad que el mismo autor reconoce hacia el final de la obra y que invita a la comunidad académica a adoptar y replicar en la investigación filosófica (al menos en filosofía práctica) así como en la investigación interdisciplinaria. El autor realiza, por otro lado, una lúcida y propia construcción del concepto de libertad de la voluntad, la cual, si bien no reaparece con tanta frecuencia en la obra como sí lo hace la perspectiva de la autonomía, sí

es al parecer un presupuesto esencial de la misma. Por su parte, los capítulos 5 y 6 destacan por constituir cada uno una soberana indagación fenomenológica y conceptual. El capítulo 5 se centra en el análisis del concepto de conflicto mental. Para ello hace un detallado examen de sus diversos aspectos y de los momentos y posibilidades de su superación. Explica el conflicto mental como una condición de rechazo o frustración respecto a los hechos del mundo, el cual radicaría en un desconocimiento o desatención del imperativo estoico. La disolución del rechazo mental, que conllevaría a su vez la solución del conflicto mental, estribaría en el acto y la actitud de la aceptación, la cual ha de ser distinguida, según Novoa, de la mera resignación. Hay en este punto de su trabajo una fina pero importante distinción entre los ámbitos externo e interno, pues Novoa apunta a una aceptación interior, la cual puede ir perfectamente a la par y condecirse con una no-aceptación exterior. Esa posibilidad, dicho sea de paso, la ejemplifica Novoa con el caso del perdón: bien puedo perdonar interiormente, lo que constituiría un caso de aceptación interior, pero al mismo tiempo no perdonar exteriormente, es decir, tomar todas las medidas *exteriores* para buscar reparar el daño causado iniciando, por ejemplo, un proceso judicial en contra de mi agresor. También en el capítulo 6 se da un profundo y exhaustivo análisis fenomenológico, esta vez (y a esto ya nos referimos más arriba) en torno a la conciencia en sus aspectos de conciencia narrativa (y ausencia de narrador), pensamiento discursivo, así como de conciencia expandida y conciencia contraída y además sobre los fenómenos de absorción y desabsorción de la

atención en contenidos concretos y sobre las variaciones de la conciencia del yo. El análisis en estos dos últimos capítulos es muy instructivo de cómo la filosofía puede aportar a la investigación empírica en torno al tema del bienestar. Hacia el final del capítulo 6, el autor, luego de elaborar exhaustivamente el fenómeno de la paz mental en cuanto a sus aspectos noéticos, pone a dialogar y demarca con maestría dicha elaboración propia del fenómeno de paz mental (y fenómenos asociados) con desarrollos sobre el fenómeno del *mindfulness* por parte de la investigación empírica reciente sobre el asunto. Novoa muestra magistralmente cómo las elaboraciones de ambos fenómenos (es decir, por un lado, la elaboración propia del, y en torno al, fenómeno de la paz mental, y la elaboración, por el otro lado, por parte de la investigación empírica, del, y en torno al, fenómeno del *mindfulness*) tienen varios puntos de contacto, por un lado, pero, por otro lado, difieren asimismo sustancialmente (por ejemplo, el estado del *mindfulness* no implicaría necesariamente un estado o condición de quietud, pero el estado de paz si lo haría, según Novoa).

Otros puntos débiles/problemáticos del libro

Queda mencionar solo dos posibles líneas de crítica a la obra. Primero, cabe plantear dudas sobre la unidad temática del libro y sobre la pertinencia de ciertas digresiones que se permite el libro. Si bien el autor anuncia y pretende darle a su obra una unidad sistemática e interna, en la cual las distintas partes de la misma no se entrelazarían por un orden que surge del tema mismo y que no sería arbitrario, llama la atención el

hecho de que en la primera parte del libro (que consta además de cerca de la mitad de las páginas de la obra completa) apenas se trate del tema central del libro: la paz mental. Esta circunstancia es prevista y justificada por el autor en la introducción: la paz mental sería un tema ampliamente desatendido tanto por la literatura filosófica actual en general como por la literatura filosófica enmarcada en la psicología prudencial, en particular —la única excepción la representaría el área de la filosofía de la religión y del misticismo, donde se encontrarían, según Novoa, tratamientos más extensos sobre el tema de la paz mental, por ejemplo, en Tugendhat 2001. Al ser tan escasa la discusión sobre paz mental, se decide Novoa por centrarse en la discusión filosófica de un fenómeno similar, que sí cuenta de extensa discusión en la filosofía actual en torno al bienestar: la felicidad. Esa justificación puede muy bien ser válida, pero no deja de aparecer como forzoso el que Novoa en dicha parte del libro incluya la expresión *paz mental* en el título del capítulo 3, capítulo más largo del libro de unas 90 páginas, siendo que recién en las últimas 9 páginas de este el autor vincula el tema del capítulo (la felicidad) con el tema de la paz mental.

En segundo lugar, y en conexión con lo anterior cabe también plantearse dudas sobre la relevancia del rol de la teoría sobre la felicidad favorecida en el capítulo tres para la teoría de la paz mental. El hecho de que el capítulo más largo del libro (el capítulo 3) se centre en una discusión sobre la felicidad puede sorprender al lector. Se puede entender como un excursus en el trabajo. Es cierto que el autor se hace cargo en más de un lugar

de justificar la extensión de dicho tratamiento (la principal razón sería, ya lo dijimos, que la discusión filosófica sobre el bienestar se ha centrado en la felicidad, habiendo según el autor una gran ausencia de un debate similar sobre paz mental). Hacia el final del libro se puede atisbar una conexión entre ambos temas (felicidad y paz mental). Es más, la teoría de la felicidad por la que el autor se decide al final del largo capítulo 3 (*i. e.*, la teoría que entiende la felicidad como estado o condición emocional) guarda similitudes con su propia teoría de la paz mental desarrollada luego en la segunda parte. Sin embargo, uno echa en falta un establecimiento más explícito del vínculo entre ambos fenómenos (y, por supuesto, de la relevancia del vínculo en el proyecto de Novoa).

Palabras de cierre

El libro de profesor Novoa representa un muy valioso aporte tanto a la filosofía como a las restantes disciplinas que se ocupan del tema del bienestar. El libro aporta no solo una teoría propia y nueva de la paz mental, sino que aporta además una metodología propia para hacer filosofía práctica. Por ambas cosas es que el libro constituye una magnífica obra de filosofía práctica que cuenta con la gran virtud de constituir un muy buen trabajo precursor sobre el desafío actual y futuro de hacer filosofía en diálogo con otras disciplinas. Por lo demás, el libro constituye un valioso aporte para cualquiera que cultive una práctica en pos de la paz mental, tal como lo ilustramos con el ejemplo de la práctica de la meditación *zazen*. El autor de esta reseña le desea al libro la mayor y más concienzuda de las recepciones.

Bibliografía

- Kant, Immanuel. *Antropología en sentido pragmático*. Madrid: Alianza, 1991.
- Tugendhat, Ernst. "Las raíces antropológicas de la religión y la mística." *Ideas y Valores*, 50 (117), 2001. 7-20.
- Uchiyama, Kōshō. *Abrir la mano del pensamiento. Fundamentos de la práctica del budismo zen*. Barcelona: Kairós, 2009.

JOSÉ MIGUEL FERNÁNDEZ

Universidad de Bonn - Bonn - Alemania
 jose.fernandez@uni-bonn.de

Fajardo, Christian. *Política, emancipación y sentido. Algunas consideraciones posmarxistas*. Bogotá: Editorial Javeriana, 2022, 297 pp.

Christian Fajardo traza una ruta ambiciosa, pero renovadora para la teoría política contemporánea en su reciente libro *Política, emancipación y sentido*. Allí, con una amalgama de autores que componen cierta tradición posmarxista, intenta tejer los hilos que unen a las posibilidades de emancipación humana con la construcción del sentido de la acción política. ¿De qué manera esta puede instituir cierta forma de realidad que le haga frente a las opresiones del capitalismo? ¿Cómo está conformada esta nueva realidad, aparentemente emancipada? ¿Cuál es la relación, en último término, que tiene la emancipación y el sentido producido por la política? La conexión que plantea Fajardo contiene un reto monumental en la medida en la que introduce una tensión ineludible en la conformación del sentido en la política: la que se presenta cuando las cosas chocan con los sujetos, cuando el sentido de la realidad colisiona con el sentido que la práctica política quiere imprimirle (cf. 147-215). *Política, emancipación y sentido* nos presenta diferentes maneras de hacerle frente a este conflicto.

Si bien el libro es ambicioso al condensar en tres secciones y cinco capítulos una multiplicidad de asuntos fundamentales para una comprensión contingente y emancipadora de la política, me quiero delimitar en esta reseña a tratar el problema que se desprende del distanciamiento de Fajardo con cierta tradición filosófica que, partiendo de la distinción heideggeriana entre lo *ontológico* (aquello que