

Tania Sánchez

FILOSOFÍA

PARA TODOS
LOS DÍAS



Una aventura interior en 70 preguntas

TANIA SÁNCHEZ

FILOSOFÍA para **TODOS LOS DÍAS**

**UNA AVENTURA INTERIOR
EN 70 PREGUNTAS**

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

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

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

Título original: *Philosophie de la vie quotidienne*

Imágenes de interior: © Shutterstock; © Gondex/Adobe Stock; © Nguapakarti/Adobe Stock; © Mikita Maryasau/Adobe Stock y © Nguapakarti/Depositphotos

Iconografía: DAU, Grupo Planeta

© Éditions Eyrolles, París, Francia, 2023

Edición en español publicada por acuerdo con la Agencia Literaria A.C.E.R.

© De la traducción, Amaya Bozal, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

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

Avda. Diagonal, 662-664, 08034, Barcelona (España)

www.espasa.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: marzo de 2025

Depósito legal: B. 2.479-2025

ISBN: 978-84-670-7614-1

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión y encuadernación: Huertas, S. A.

Printed in Spain - Impreso en España



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	13
EL APARTAMENTO	15
LA ENTRADA	17
¿Hay que deshacerse de las cosas inútiles?	18
¿Por qué nos atrae el cambio?	20
¿Cómo ve el mundo nuestro perro?	22
¿Por qué celebramos la llegada del Año Nuevo?	24
¿Son cíclicas nuestras vidas?	26
EL SALÓN	29
¿Cómo reconocer a un amigo de verdad?	30
¿Internet nos hace estar menos solos?	32
¿Es posible ser lo suficientemente rico?	34
¿Damos regalos para recibirlos?	36
¿Qué tiene de aterrador el aburrimiento?	38
¿Estamos condenados a la nostalgia de la infancia?	40

LA COCINA	43
¿Deberíamos «disfrutar» la vida a toda costa?	44
¿Deberíamos cultivar el gusto por la novedad?	46
¿Hay que querer a la familia?	48
¿Cómo imponer límites a nuestros hijos?	50
¿Están las máquinas a nuestro servicio?	52
 EL DORMITORIO	55
¿Realmente puedo expresar lo que siento?	56
¿Son justificables algunas mentiras?	58
¿Es la pareja una institución obsoleta?	60
¿Podemos huir de los celos?	62
¿Desear a alguien presupone cosificarlo?	64
¿Por qué hablamos tanto para no decir nada?	66
¿Somos capaces de perdonar?	68
¿Qué hacer cuando no se puede dormir?	70
 EL MUNDO EXTERIOR	73
 EL TRANSPORTE	75
¿Por qué la espera siempre dura demasiado?	76
¿Deberíamos hacer una sola cosa a la vez?	78
¿Por qué escuchamos las conversaciones de los demás?	80
¿La vigilancia puede librarnos de la necesidad de castigar? ...	82
¿Por qué nos volvemos tan dependientes de la tecnología? ..	84
¿Por qué tenemos la sensación de llegar siempre tarde?	86
 LA OFICINA	89
¿Qué significa tener éxito en la vida?	90
¿El dinero no es más que un medio?	92
¿Es deseable ser otra persona en el trabajo?	94

¿Qué les reprochamos a nuestros compañeros de trabajo? ...	96
¿Por qué tenemos tanto apego a la oficina, incluso cuando ya no vamos por allí?	98
¿Seríamos más felices sin trabajar?	100
EL ESPACIO PÚBLICO	103
¿Existe una opinión pública?	104
¿Por qué es tan difícil preocuparse por la ecología?	106
¿Deberíamos escuchar al artista hablar de su obra?	108
¿El poder nos hace necesariamente inmorales?	110
¿El éxito comienza con la pretensión?	112
¿Necesitamos a Dios para querer ser buenos?	114
¿Somos responsables del futuro?	116
EL OCIO	119
¿Qué buscamos en los viajes?	120
¿Deberíamos dejar de sacar fotografías?	122
¿Deberíamos educar el gusto?	124
¿El consumismo está pasado de moda?	126
¿Deberíamos renunciar al entretenimiento?	128
EL HOSPITAL	131
¿Es posible ser normal?	132
¿Es la vejez una enfermedad?	134
¿Somos conejillos de Indias para los médicos?	136
¿Cómo afrontar el duelo?	138
¿Cómo podemos perder el miedo a la muerte?	140
EL MUNDO INTERIOR	143
EL CUERPO	145
¿Somos nuestro cuerpo?	146
¿Podemos confiar en nuestros sentidos?	148

¿Estamos en lo cierto al decir que el tiempo pasa?	150
¿Tenemos que querernos a nosotros mismos para poder querer a los demás?	152
¿Es mejor comprobarlo todo o confiar?	154
¿Debemos soñar con la inmortalidad?	156
LA CABEZA	159
¿Qué podemos aprender de nosotros mismos?	160
¿Cómo saber si estamos locos?	162
¿Por qué creemos en las supersticiones?	164
¿Por qué no toleramos nuestra ignorancia del futuro?	166
¿Somos responsables solo de lo que queremos?	168
EL CORAZÓN	171
¿Qué hacer cuando nos sentimos perdidos?	172
¿Cómo sabemos si somos morales?	174
¿Nos impiden los demás ser nosotros mismos?	176
¿Tiene el corazón razones que la razón ignora?	178
¿Tenemos que luchar contra nuestros miedos?	180
¿Qué sentido tiene?	182
BIBLIOGRAFÍA	185
ÍNDICE ONOMÁSTICO	195



LA ENTRADA

La entrada es el primer paso hacia tu casa y también la última concesión que hacemos al mundo. Es el principio y el fin del apartamento. Es la estancia que descubrimos en nuestra primera visita y de la que nos despedimos cuando decimos adiós al mudarnos. Es un lugar de paso que acoge objetos que no tienen otro sitio: cachivaches, el zapatero, las bolsas de la compra.

Una vez cerrada la puerta, la entrada marca simbólicamente el inicio de la vida privada. Allí dejamos todo lo que nos ha preocupado durante el día. Nos reencontramos con nuestro perro o nuestro gato, que seguramente se ha aburrido durante nuestra ausencia.

¿De qué manera sentimos en la entrada, más que en ninguna otra parte de la casa, la huella del paso del tiempo? ¿Por qué se ha convertido en refugio de lo inútil?

¿HAY QUE DESHACERSE DE LAS COSAS INÚTILES?

El mundo se divide en dos bandos: los que regresan de un viaje con un magnífico imán en la maleta, que se apresuran a pegar en la nevera, y los que exclaman cuando lo ven: «¿Otra cosa más para acumular polvo?». Por definición, un cachivache es algo inútil: no satisface ninguna necesidad. Pero ¿qué encanto encontramos en estos objetos que no sirven para nada? Para defenderlos, podríamos tener la tentación de encontrarles alguna utilidad: sujetar libros o usarlos como pisapapeles. Sin embargo, precisamente porque el imán, la bola de nieve de cristal o el abanico de papel no tienen uso, su lugar está en la entrada o en la nevera.

¿Recuerdas si te fijaste en el pomo de la puerta la última vez que entraste en casa? Probablemente, no. Tampoco lo hiciste en los cordones que te desataste o en los botones de la chaqueta. No nos damos cuenta de las cosas que estamos acostumbrados a usar. Solo las vemos cuando ya no funcionan (si el pomo se resiste cuando intentamos abrir la puerta, empezamos a ser conscientes de su presencia). Mientras las cosas son perfectamente útiles, resultan invisibles. En otras palabras, un mundo donde todo estuviera sujeto a la utilidad desaparecería en la forma en que hacemos uso de ello. ¡Actuaríamos, pero sin ver nada! No valoramos los cachivaches encontrándoles un uso, porque es precisamente su inutilidad la que les da ese valor.

“ El artista desprecia esta dimensión práctica, esforzándose en ver directamente la realidad misma, sin interponer nada entre ambas.

HENRI BERGSON, «CONFERENCIA DE MADRID SOBRE EL ALMA HUMANA», 1916



Al igual que el artista que describe Henri Bergson en la «Conferencia de Madrid sobre el alma humana», nuestra mirada puede transformarse cuando se encuentra con un objeto inútil a su paso. De hecho, según Bergson, el artista es el que logra ver las cosas por sí mismas; por ejemplo, ese pomo, que para el hombre corriente se ha vuelto invisible porque se ha acostumbrado a usarlo. El artista es

el que ve ese pomo, el que se asombra ante sus peculiaridades, el que examina su forma. En la vida cotidiana, debido a que usamos el pomo de la puerta, no podemos verlo. Sin embargo, los cachivaches no se pueden utilizar, lo que evita, en teoría, su desaparición. Tal vez sea esto lo que nos gusta de comprar este tipo de objetos: estamos introduciendo algo en nuestro apartamento que no está amenazado por la utilidad.

Pero esto no quiere decir que comprar una bola de nieve de cristal o un imán nos convierta en artistas. Sin embargo, al recordarnos cada vez que lo vemos que solo lo inútil es visible, damos un paso para más convertirnos en artistas. Los cachivaches, por cierto, no son la única concesión que hacemos a lo inútil: ponemos funda a nuestros teléfonos móviles, cambiamos de peinado, nos divertimos doblando una servilleta o haciendo un origami en un restaurante. Seguimos añadiendo cosas inútiles a las cosas útiles para hacerlas visibles. Nos apropiamos de nuestro mundo. El imán y la bola de nieve son acumuladores de polvo: precisamente por eso, nos encantan. Gracias a ellos, el mundo que nos rodea no desaparece en la utilidad universal.



¿POR QUÉ NOS ATRAE EL CAMBIO?

Parece que siempre nos sentimos atraídos por el cambio, convencidos de que la novedad es menos difícil de soportar que la repetición. A quien disfruta de la rutina, de la vida diaria, de la repetición de los mismos hábitos —ir siempre al mismo lugar de vacaciones, comer lo mismo todos los días— se le considera como un individuo extraño o, peor aún, poco interesante. Pero ¿no es esta «necesidad de cambio» un capricho? ¿Al cambiar tanto en busca de la novedad no perdemos a las personas, las cosas que amamos y que nos hacen felices?

Si el apego a la rutina puede considerarse aburrido, la búsqueda permanente de cambio nos hace arriesgarnos a la inconstancia. En el *Don Juan* de Molière, la estatua del Comendador culpa al héroe de sus múltiples infidelidades y de su incapacidad para cumplir las promesas.

Por miedo a ser esto o aquello, nosotros también cambiamos constantemente, pero al final corremos el riesgo de no ser nada en absoluto. Aceptar la permanencia es elegirse a uno mismo y también es decir no al devenir. Este rechazo a la transformación es imposible y, sin embargo, parece necesario si queremos construir nuestra propia identidad.

 El sol es nuevo cada día, pero siempre el mismo. [...] Nada permanece, todo es cambio. Solo el cambio es eterno.

HERÁCLITO, *FRAGMENTOS PRESOCRÁTICOS*, SIGLOS VI-V A. C.



La filosofía del devenir tiene sus orígenes en Heráclito, un filósofo presocrático que decía que no entramos «dos veces en el mismo río», porque el río se transforma y nosotros mismos somos diferentes entre cada baño. Aunque no fuésemos seres vivos, estaríamos sujetos al cambio perpetuo de las cosas, por ejemplo, al fuego que crea islas en las erupciones volcánicas y destruye ciudades bajo las coladas de lava. Nuestra necesidad de cambio podría ser la manifestación del deseo de dirigir esta transformación que, pase lo que

pase, tiene lugar en nuestro interior. Puesto que nos transformamos constantemente en otros, puesto que estamos en continua evolución, nos apoderamos de este cambio y tenemos la impresión de dominarlo. Pero ese esfuerzo es vano: también nosotros cambiamos, a pesar de nosotros mismos, desde dentro. Envejecemos, enfermamos. Nuestra supuesta necesidad de cambio es, en realidad, un intento de evitar modificaciones que tienen lugar en contra de nuestra voluntad y que no nos gustan.

¿Qué pasaría si decidiéramos, por otro lado, no tener miedo a la identidad y a la permanencia, elegir a una persona para toda la vida, aunque cambiemos nosotros y también ella? ¿Volver a la misma casa de vacaciones todos los años, en vez de buscar en la variedad de paisajes del mundo algo nuevo para lo que quizás no estamos preparados? ¿Seguiría siendo repetitiva la rutina si nos perdiéramos todos los cambios? ¿No sería valiente aferrarse a la esperanza de la permanencia cuando todo a nuestro alrededor está cambiando? En el río que es la vida, podríamos tratar de resistir la tentación de la inconstancia.



¿CÓMO VE EL MUNDO NUESTRO PERRO?

A veces nuestro perro mira en una dirección sin que sepamos qué le llama la atención. Tenemos la impresión de que ve cosas que nosotros no vemos. Sin embargo, en nuestra interacción con él, actuamos como si su percepción fuese similar a la nuestra. Cuando llegamos a casa, lo saludamos mientras lo acariciamos y le preguntamos: «¿Tienes hambre?», «¡Debes de haberte aburrido mucho hoy!». Aunque hablamos con él, no imaginamos que pueda entender literalmente nuestras palabras. Usamos el lenguaje como una forma de comunicarle nuestros pensamientos y emociones. Decimos: «Me alegro de verte», igual que nos daríamos la vuelta y moveríamos la cola si fuéramos un perro, como él; pero somos humanos y expresamos nuestra alegría con palabras.

Tenemos tendencia a decir que a nuestros animales solo les falta la palabra: tomamos nuestra experiencia del mundo como norma y comparamos la de los animales con la nuestra. Se dice que los perros tienen un campo de visión más amplio que los humanos, una percepción menos precisa de los colores porque tienen menos conos visuales y que su visión de cerca es menos aguda que la nuestra. Pero, aunque conociéramos todas las diferencias entre nuestras percepciones y las del perro o el gato, ¿nos ayudaría esto a entender cómo ven el mundo?

“ Nuestra experiencia nos ofrece el material básico para nuestra imaginación, cuyo campo es, por consiguiente, limitado. No nos ayudaría imaginar que tenemos membranas en nuestros brazos, lo que nos permitiría volar en el crepúsculo y en la madrugada cazando insectos con la boca; que tenemos muy mala vista y que percibimos el mundo que nos rodea mediante un sistema de señales de sonido reflejado de alta frecuencia, y que nos pasamos el día en el desván colgando boca abajo de los pies. Ya que puedo imaginar esto (que no es mucho), solo me dice qué sentiría si me comportara como un murciélago. Pero esa no es la cuestión. Deseo saber qué siente un murciélago siendo murciélago. Sin embargo, si intento imaginarlo, me veo limitado a los recursos de mi mente, y estos son inadecuados para la tarea. No puedo imaginarla realizando añadidos a mi propia

experiencia actual, o imaginando gradualmente segmentos sustraídos de esta, o alguna combinación de añadidos, restas o modificaciones.

THOMAS NAGEL, «¿QUÉ SE SIENTE AL SER UN MURCIÉLAGO?», 1974 

El problema de comparar el funcionamiento de los sentidos de nuestro perro con el nuestro es que asumimos, sin darnos cuenta, que nuestra experiencia del mundo es comparable a la suya. Sin embargo, como argumenta Thomas Nagel, aunque comenzáramos a adoptar el estilo de vida de un animal, aunque nos pusiéramos un casco de realidad virtual que nos permitiese ver el mundo como lo hace un perro, en realidad no veríamos nada más que las percepciones de un perro tal y como las puede percibir un ser humano. No podemos desprendernos de nuestro punto de vista ni de los cinco sentidos, tampoco podemos saber lo que es orientarse en el espacio mediante ultrasonidos, como un murciélago, pues nosotros dependemos sobre todo de los ojos para obtener información del mundo. Nunca podremos responder a la pregunta «¿cómo ve el mundo nuestro perro?», pues nuestra propia percepción humana nos lo impide.

No tenemos forma de describir la experiencia de nuestro gato o perro, al igual que no podemos describir la experiencia de ningún ser vivo. El razonamiento de Thomas Nagel se aplica tanto a la ambición que podríamos tener de intentar entender cómo percibe el mundo una persona ciega de nacimiento como a la forma de percepción de cualquier otro ser humano que tuviese un acceso a los sentidos comparable al nuestro. Cualquier generalización de la experiencia subjetiva es imposible. No podemos saber lo que es ver el mundo de forma diferente a como lo hacemos nosotros. Pero, tal vez, el placer de conocer a los demás se deba a la diferencia irreductible que existe entre nosotros.

¿POR QUÉ CELEBRAMOS LA LLEGADA DEL AÑO NUEVO?

Hay quien dice que las calabazas de Halloween en octubre, el espumillón navideño en diciembre y los ramos de flores el Día de los Enamorados son un sello distintivo de la importancia cada vez mayor del *marketing* en nuestras vidas. Estas llamadas celebraciones serían una estrategia para obligarnos a comprar adornos y regalos. Aunque festejáramos el fin de año, muchas personas lo hacen sin dar especial importancia a su simbolismo religioso, cuando evidentemente existe. ¿Ha desaparecido de nuestras vidas toda huella de lo sagrado? ¿Tiene un significado simbólico la guirnalda que colgamos en la entrada del apartamento para celebrar la conclusión del año?

Es posible que nuestro apego a celebrar el Año Nuevo proceda de la necesidad de distinguir lo sagrado de lo profano. El filósofo Mircea Eliade considera que introducimos rituales en nuestra vida cotidiana en ausencia de una práctica religiosa que responda a la necesidad de separar lo sagrado —que merece respeto— de lo profano —que pertenece a la vida cotidiana—. Seamos religiosos o no, creamos en la existencia de Dios o no, todos necesitamos distinguir entre lo que es sagrado, que presupone una práctica dedicada, y lo que es profano. Así, el nacimiento de un niño suele ir acompañado de una celebración, aunque no haya bautismo religioso. Dicha celebración no solo es una oportunidad para compartir un buen momento. Según Mircea Eliade, se trata de un ritual que sitúa el nacimiento de un niño bajo el régimen de lo sagrado.

“ Toda construcción y toda inauguración de una nueva morada equivale en cierto modo a un nuevo comienzo, a una nueva vida. Y todo comienzo repite ese comienzo primordial —en que el Universo vio la luz por primera vez—. ”

MIRCEA ELIADE, *LO SAGRADO Y LO PROFANO*, 1956

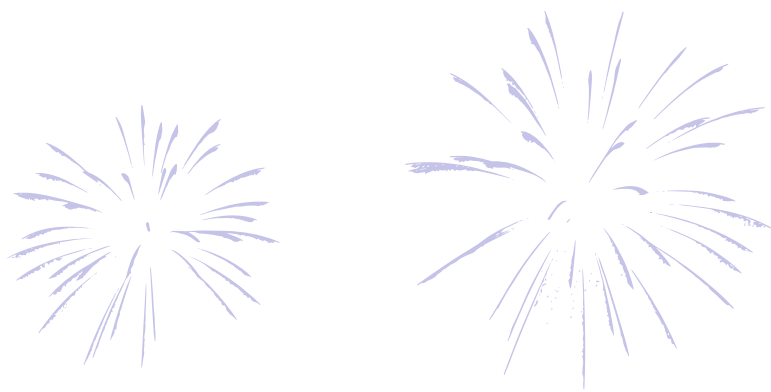


Mircea Eliade explica que, para el hombre religioso, el Año Nuevo es una oportunidad para una renovación sagrada: todo lo que es impuro se olvida, queda destruido, quemado, para dar paso a un

tiempo nuevo. El Año Nuevo no es un año más, es la creación de un mundo nuevo que reemplaza al viejo. Al celebrar esta festividad, el hombre no religioso reproduce el ritual de la purificación —a través de rituales paganos como los propósitos de Año Nuevo— y aprovecha esta oportunidad para hacer borrón y cuenta nueva.

Sin pensar en lo sagrado o en la religión, las personas no religiosas siguen necesitando marcar los ritmos del paso del tiempo. Al hacerlo simbólicamente, nos resistimos a la concepción de nuestra existencia en la Tierra como una flecha que va desde el nacimiento hasta la muerte. La celebración del Año Nuevo nos ofrece la oportunidad de acercarnos a un tiempo cíclico, donde podemos vislumbrar la posibilidad de renovación.

Los adornos de cada fiesta, que colocamos a la entrada de casa, son una forma de marcar el paso del tiempo y la sucesión de las estaciones. En lugar de lamentar que el tiempo transcurre demasiado rápido, podemos optar por apegarnos a los rituales que dan ritmo a la existencia. Quizás, colgando guirnaldas a la entrada de tu casa puedas hacer que el tiempo se detenga.



¿SON CÍCLICAS NUESTRAS VIDAS?

Cuando por fin llegamos a casa después de un día duro, nos convencemos de que lo más difícil ya ha pasado. Nos quitamos los zapatos en la entrada, aliviados de que la jornada haya terminado. La noche que se avecina nos dará fuerzas para el día siguiente. A pesar del cansancio, lo que nos da energía para seguir adelante parece que es la certeza de que lo pasado, pasado está. Pero ¿qué ocurriría si empezáramos a dudar de ello? ¿Qué sucedería si tuviéramos que revivir ese día «un número infinito de veces»? ¿Estaríamos dispuestos a volver a esos días agotadores? Nuestras decisiones, nuestros compromisos y los sacrificios que aceptamos ya no nos parecerían justificados. Tal vez sea la certeza de que lo que hemos superado se queda para siempre en el pasado lo que nos permite aceptar mayores sufrimientos.

“Mira, nosotros sabemos lo que tú enseñas: que todas las cosas retornan eternamente, y nosotros mismos con ellas, y que nosotros hemos existido ya infinitas veces, y todas las cosas con nosotros.

Tú enseñas que hay un gran año del devenir, un monstruo de gran año: una y otra vez tiene este que darse la vuelta, lo mismo que un reloj de arena, para volver a transcurrir y a vaciarse, de modo que todos estos años son idénticos a sí mismos, en lo más grande y también en lo más pequeño, de modo que nosotros mismos somos idénticos a nosotros mismos en cada gran año, en lo más grande y también en lo más pequeño.

FRIEDRICH NIETZSCHE, *ASÍ HABLÓ ZARATUSTRA*, 1883



En *Así habló Zaratustra*, Friedrich Nietzsche presenta la teoría del eterno retorno, que se basa en la idea de que el universo no tiene origen ni fin: no cambia, el tiempo no pasa. Aunque tenemos la impresión de vivir en un eje temporal, una flecha que va en una sola dirección, en realidad, según su teoría, no hay pasado ni futuro del universo. Partiendo del supuesto de que todo se reproducirá, nace una nueva moral, en la que cada persona es responsable de sus propios actos. Expansión, retracción, pulsación del universo y eterno retorno de nuestras vidas.

Imaginar que nuestra existencia va a repetirse tal y como la hemos vivido transforma la relación con nuestras decisiones, con el sacrificio y con el paso del tiempo. Si no deseamos cada acción por sí misma, al menos debemos soportar la idea de que se podría repetir eternamente. Ya no podemos justificar un sacrificio doloroso que solo nos parecía aceptable porque tendríamos que experimentarlo una única vez. En otras palabras, si escuchamos la voz de Zaratustra, el ermitaño que regresó entre los hombres, nunca más diremos: «Bueno, ya pasó». Más bien al contrario, trataremos de vivir de tal manera que la suposición de que el pasado va a regresar no haga que el presente sea insoportable.

Aunque no creamos en el eterno retorno, esta hipótesis nos da la oportunidad de preguntarnos si basta con que tengamos la garantía de que algo no volverá a suceder para que se vuelva tolerable. Hay sacrificios que no debemos hacer, aunque sean puntuales. Cuando decimos: «Venga, ya queda menos», nos tranquilizamos ante los esfuerzos realizados como si no fueran a volver a suceder, pero quizás no vemos que estos sacrificios puntuales se repiten a lo largo de nuestra existencia. ¿Cómo podemos, al mismo tiempo, temer que nuestra vida vaya demasiado deprisa y alegrarnos de que un día haya llegado a su fin?

