

RECIBIDO / RECEIVED	23 de octubre de 2022
ACEPTADO / ACCEPTED	23 de octubre de 2022
PÁGINAS / PAGES	De la 26 a la 28
ISSN / ISSN	2386-2912

## Distraídos

Autor / Author

DELEVAL, Thibaut

Editorial / Publishing company

AGUILAR, Barcelona 2022

**T**hibaut Deleval se define a sí mismo como un autor novato y totalmente desconocido; sin embargo, es precisamente esta frescura la que hace de *Distraídos* un libro totalmente cautivador para el público en general, pero especialmente para todas aquellas personas que quieran vivir la vida en auténtica libertad y no les dé miedo lo que esto significa. En la misma portada del ejemplar podemos leer: «Si tú no piensas, alguien lo hará por ti». La frase no deja de ser inquietante y provocadora, e invita a que abramos sus páginas y veamos qué nos quiere narrar Deleval.

En la introducción, describe brevemente la sociedad hiperconectada actual: personas que tienen al alcance de la mano toda la información que precisan pero que, sin embargo, han perdido la capacidad de discernir, dialogar, interpretar y reflexionar. Por ello, el autor advierte de un riesgo: «mi conclusión es que para ser personas libres, responsables y felices, cada cual debería dedicar tiempo a aprender a pensar más y mejor» (p. 12). Con este libro, Deleval pretende concienciarnos de la necesidad de cultivar un pensamiento crítico. El tema es serio, pues la felicidad de cada uno depende de que seamos capaces de poner en juego nuestra racionalidad. El autor aspira a que el libro sea de fácil lectura, pero sin pérdida de rigor. Lo ha conseguido: su estructura, la actualidad de los ejemplos y el vocabulario empleado lo hacen accesible para todo el público que sienta inquietud por este tema y, sobre todo, es idóneo y altamente recomendable para los jóvenes. Ellos deben ser protagonistas de su vida, y nada mejor que aprender a pensar por ellos mismos de manera creativa y auténtica.

La obra consta de cinco partes. En la primera, se describen cinco factores que dificultan que las personas puedan pensar: la distracción, el exceso de emotividad frente a la razón, la apatía intelectual, la impaciencia e impulsividad y la dilución del individuo en la masa. Cada uno de ellos se analiza en un capítulo: primero se expone el panorama actual; luego se apuntan las consecuencias; y, por último, se invita a los lectores a practicar con unos ejercicios lo comentado, para que tomen conciencia de los riesgos y puedan superarlos.

En la segunda parte del libro, muestra nueve fenómenos que impiden pensar con claridad, que son comentados en distintos capítulos y presentan una estructura semejante a la de la primera parte, lo que facilita la lectura y permite que el lector desarrolle sus propios esquemas mentales sobre la materia. Títulos tan sugerentes como «Los sesgos cognitivos, nuestros defectos “de fábrica”»; «Entre basura, sale basura»; «Engañados por las imágenes y atontados por la televisión»; «Anestesiados por el relativismo», etc., conforman esta sección. La claridad expositiva de esta parte permite al lector novel ir familiarizándose con temas como la posverdad, la manipulación propagandística, las falacias, etc.

En la siguiente parte, Deleval destila su intención profunda al escribir el libro, porque, como reza el título, es mucho «Lo que nos jugamos» si renunciamos a aquel rasgo propio de nuestra especie: la racionalidad. La propia felicidad está amenazada: «Si la felicidad depende de una comparación entre lo que vivimos y lo que aspiramos a vivir, ¿no merecería la pena que nos parásemos a pensar si nuestros objetivos vitales son buenos para nosotros?» (p. 229). ¿En función de qué hemos fijado nuestras metas?, ¿quién las ha definido?, ¿nosotros, u otros lo hicieron por mí?, ¿responden a mi vocación? Todo un elenco de interrogantes y reflexiones que el autor va analizando a lo largo de estas páginas. Una búsqueda de la verdad que comienza por conocerse a sí mismo y que no concluye porque cada realidad, cada ser, se muestra como un misterio imposible de abarcar por nuestra nimiedad, pero que, a la par, se nos invita a acercarnos a ella con responsabilidad y buen hacer. El mundo de hoy nos ha apartado de esa búsqueda: «Nos hemos dejado llevar por la corriente sin pensar y nos hemos creído que la felicidad depende de nuestro nivel de ingresos y a partir de ahí hemos empezado a tomar nuestras decisiones con un único criterio económico en mente» (p. 237), craso error. Una búsqueda que debe ser compartida: «Si queremos lograr una convivencia mejor, necesitamos salir de nuestras respectivas burbujas de creencias y recuperar la búsqueda conjunta de la verdad» (p. 253). La propia condición relacional del ser humano, precisa del otro y solo con el otro es posible aproximarse a la felicidad compartida: «Si tenemos en cuenta lo que nos jugamos como colectividad en lo que tiene que ver con el pensamiento, podemos decir que el objetivo no consiste únicamente en aprender a pensar más y mejor, sino también en aprender a pensar juntos» (p. 270). Para ello, se necesita recuperar el diálogo. Un diálogo que en el centro sitúe la aspiración a la verdad y que cultive: el respeto a los otros que también son buscadores; la humildad al ser conscientes de que la protagonista es esa verdad añorada y no nosotros; y la tenacidad en el trabajo a lo largo del arduo camino.

La cuarta parte del libro se titula «Hablemos de soluciones». Tras analizar los problemas de no pensar o hacerlo mal, se insiste en toda una serie de soluciones que ya se han ido avanzando a lo largo de las secciones anteriores, pero que ahora se profundiza en ellas. Advierte de que el problema del pensamiento es complejo, no existen atajos para solventar la crisis actual, hay que dedicar tiempo, esfuerzo y cultivar toda una serie de habilidades que considera esenciales (conocerse a sí mismo, reconocer las trampas, aprender a crear sistemas, pensar por escrito, etc.) y de actitudes (la humildad de descubrir con otros, la paciencia de escuchar y suspender el juicio, la curiosidad del aprendiz, la prudencia del pensador, la valentía de salir de la masa, etc.).

En la última parte, el autor propone un ejercicio práctico para aplicar todo lo aprendido en un caso muy concreto que sirva de entrenamiento a todos los lectores. De esta manera el lector se dará cuenta de que «el pensador que tiene la valentía de pasar a la acción en contacto directo con la realidad no cae con facilidad en la demagogia, la simplificación o la tentación de hacer *tabula rasa*» (p. 340).

Concluye la obra con una bibliografía que es muy sugerente para seguir profundizando en el tema y cuya lectura aconseja el propio autor para seguir pensando más y mejor. Con *Distraídos* podemos adentrarnos en qué significa pensar con rigor y desde ahí comenzar un camino que no tiene fin y que se deberá ir nutriendo con todo aquello que nos ayude a pensar más y mejor porque de ello depende nuestra felicidad. ■

**MIRÓ LÓPEZ, Susana**

Profesora Doctora de Formación Humanística  
 Universidad Francisco de Vitoria. Madrid, España