



SUMARIO

TEMA DEL DIA

Pág.

BIOÉTICA UTILITARISTA VERSUS BIOÉTICA BASADA EN PRINCIPIOS; TODAVÍA UN DEBATE 1

Alcoberro Pericay R.

PENSAMIENTO ACTUAL

LO QUE LA PEREZA DESCUBRE DE MÍ 11

Borrell i Carrió F.

MÉDICOS MIGRANTES 31

Serna Lozano A.

LA CONTRIBUCIÓN DE LOS HUMANISTAS EN LA FORMACIÓN MÉDICA: MARAÑÓN, ORTEGA Y UNAMUNO (PARTE I) 52

González Blasco P.

ARTE, SALUD Y SOCIEDAD

LA NUEVA Y VIEJA ALIANZA. REFLEXIONES ACERCA DE LA MEDICINA NARRATIVA 71

Ricci RT.



Fundació
Letamendi-Forns

REVISTA

FOLIA HUMANÍSTICA

Codirectores

Marc Antoni Broggi i Trias (PCBC)
Alexandra Albarracín Castillo

Responsable de Redacció

Beatriz Gutiérrez Muñoz

Consejo Editorial

Francesc Borrell-Carrió
Juan Carlos Hernández Clemente
Juan Medrano Albéniz
Vicente Morales Hidalgo

Correspondencia

Web:

<http://www.fundacionletamendi.com>

Correo electrónico:

info@fundacionletamendi.com

Envío de manuscritos:

[http://www.fundacionletamendi.com/revista-fo-
liahumanistica/envio-de-manuscritos/](http://www.fundacionletamendi.com/revista-fo-
liahumanistica/envio-de-manuscritos/)

Información editorial

Folia Humanística publica artículos por encargo solicitados a especialistas, así como aquellas propuestas enviadas por los autores y aceptadas tras su evaluación por pares de académicos especializados.

Los textos recibidos se publicarán en la lengua original (castellano, catalán, inglés y francés); los que se consideren de relevancia mayor serán traducidos al inglés y castellano.

Los artículos deben ser originales y acompañados del documento "derechos de autor" que encontrarán en la web, junto a las normas de presentación a seguir.

Cada artículo publicado al final tendrá especificado la referencia de citación, donde se incluirá el número DOI ®.

Distribución

La Revista *Folia Humanística* es de libre acceso a consultar online.

<http://www.fundacionletamendi.com/category/revista/>

Folia Humanística es una revista internacional que tiene el doble objetivo de fomentar, por un lado, la reflexión y el debate público en el ámbito de la Salud, Ciencias Sociales y Humanidades, y por el otro, la colaboración entre distintos equipos de investigación nacionales e internacionales que dinamicen el diálogo entre la filosofía de la medicina, la salud pública y la justicia social. Dividida en "Tema del día", (artículos para el debate), "Pensamiento actual", (artículos críticos de novedades editoriales), y "Arte, Salud y Sociedad", la revista se esfuerza en fortalecer las conexiones entre la investigación académica, la práctica clínica, las experiencias de los pacientes y sus implicaciones éticas y estéticas en la sociedad. Todo ello con la intención de favorecer la reflexión entre diferentes disciplinas sobre temas de actualidad y las tendencias más novedosas en el campo de las Humanidades y la Salud.

Folia Humanística is an International Journal, born with the dual aim of fuelling the discussion and public debate on issues of health, social sciences and humanities and on the hand, of fostering cooperation between various research groups, both national and International, to spur the dialogue between philosophy and medicine, public health and social justice. The Journal is divided into three different sections: "main focus" (article for debate), "Contemporary thought" (critical reviews of new Publications) and "Arts, Health and Society" which all contribute to strengthening the links between academic research, clinical practice, the experience of patients and their ethical and esthetical implications for society. Ultimately, the intention of the Journal is to promote reflection at the crossroads of several disciplines on topical issues and new trends in humanities and health.

LO QUE LA PEREZA DESCUBRE DE MÍ.

Borrell i Carrió F.

Resumen: La pereza es un regulador conductual de primer orden. La relación que establecemos con la pereza marcará, en parte, nuestra biografía. Rectificar rutinas, decisiones, actitudes... exige dominarlas, instruir las, estar alerta a cualquier acto de procrastinación. El entusiasmo que nos provoca un proyecto novedoso, o participar en actividades que nos dan notoriedad, las realizamos sin esfuerzo, (estamos motivados), pero no debilitan la tendencia a holgazanear. En cambio, desmentirnos, admitir errores, programar nuevas actitudes frente a viejos estereotipos, aprender nuevas habilidades, supone doblegar la pereza y, por consiguiente, reforzar la voluntad. Este es el camino para aprender nuevas maneras de colorear la vida. La ociosidad puede ser parte de una vida plena, no así la holgazanería, camino que conduce al tedio y la acedia. Pero, más importante, al analizar cómo actúa en mí este tipo de estados emocionales, (pereza, alegría, rencor, envidia...), descubro parte de la urdimbre que me constituye.

Palabras clave: *pereza, holgazanería, ociosidad, aburrimiento, proyecto vital, felicidad, intimidad, privacidad.*

Abstract: WHAT LAZINESS DISCOVERS ABOUT ME

Laziness is a prime behavioural regulator. The relationship we establish with laziness will partly shape our biography. Rectifying routines, decisions, attitudes... requires mastering it, instructing it, and being vigilant to any act of procrastination. The enthusiasm that a novel project arouses in us, or engaging in activities that bring us prominence, are carried out effortlessly, as far as we are motivated, but they do not weaken the inclination to be idle. On the other hand, amending ourselves, admitting mistakes, programming new attitudes towards old stereotypes, learning new skills, makes us more aware to laziness and less vulnerable to mediocrity. Even when we talk about leisure activities or culinary desires, overcoming laziness is about learning new ways to add colour to life. Idleness can be a part of a fulfilling life, but not so laziness and boredom. But, more importantly, analyzing how this type of emotional state affects me, (laziness, joy, resentment, envy...), unveils a part of the fabric that constitutes me.

Key words: *laziness, idleness, boredom, life project, happiness, intimacy, privacy.*

Artículo recibido: 30 agosto 2023; aceptado: 22 septiembre 2023.

Mi problema, si hubiera problema, no es ignorar lo necesario, es abandonarme a la pereza. Merezco perecear, pero me deprime. El viernes por la tarde tengo por delante un fin de semana prometedor, ¡hago planes que no se cumplirán! Luego viene la depresión del domingo por la noche: una siesta en el recuerdo, y otra cuenta en el rosario del año que se nos escapa.

Aprovechar el tiempo se ha convertido en un deporte universal. La moda de la prisa, la moda del agobio, la moda de atarearse hasta en el sueño. Hacer, construir,

tener, representar, aparentar, colocarse en algún lugar donde los demás te quieran o, mejor, te respeten. Todo esto no se consigue amuermado entre sábanas, aunque una parte de mí me exija tal desconexión. Y si cedemos a esta pereza tenemos la vaga sensación de deber incumplido, de “cosas pendientes” que apremian, pero cuerpo y mente se niegan a seguir el ritmo. Entonces te tumbas en el sofá pensando que eres un mal padre, o un mal marido, o un mal profesional... O todo a la vez. Vence una pereza legítima sobre una preocupación latente, y te preguntas, “¿qué debería hacer para disfrutar de un tiempo sin reproches?”.

LO QUE LA PEREZA DESCUBRE

Por eso trabajar sin descanso es la estrategia del perezoso que se teme. Llenar todos los instantes, incluso las horas de la noche, o especialmente estas horas, es la estrategia del que teme enfrentarse a su juez interno, al que Freud identificó como “Super-Yo” (1). Puede ser un exceso de responsabilidad, sí, o puede que llenemos todos los huecos del tiempo para no enfrentarnos a nuestros fantasmas. Pero si nos entregamos serenamente a la pereza como acto volitivo, no pasivo, permitimos que cualquier recuerdo o sentimiento ocupe la conciencia vigil. Y ello comporta bondades y peligros.

¿Acaso no son estos recuerdos y sentimientos -aquellos que surgen en la soledad, en el silencio-, la expresión más genuina de la intimidad? A la intimidad no la encontramos porque está en la misma generatriz del ser. No nos pertenece porque le pertenecemos. No la conocemos porque solo se manifiesta (2). Podemos intuir la por las emociones y sentimientos que nos ofrece. Con esta urdimbre emotivo-sentimental (3) afrontamos el mundo. Sin mandar sobre lo que deseamos, acabamos siendo esclavos del deseo. Ni tan siquiera adivinamos los grados de libertad que nuestras circunstancias nos ofrecen; simplemente aceptamos como irremediable, como propio, lo que el cuerpo dispone (comer, perecear, ensimismarnos, socializar...).

Si carecemos de estímulos externos (por ejemplo, estamos solos en casa y nos arrullamos en el sofá), la memoria trae al escenario de la conciencia hechos recientes, preocupaciones... Y los recuerdos así evocados posan sobre la urdimbre sentimental para serenarla o agrietarla, calmarla o enfurecerla. Algunos recuerdos queman literalmente las fibras más sensibles de nuestro ser, y solo un esfuerzo constante para olvidarlos o adormecerlos proporcionan cierta paz. En el peor de los casos, son recuerdos que actúan como un vórtice que arremolina todos los contenidos mentales y los hunde en un profundo malestar, del que solo puede remontar la persona si, de tanto sufrir, llega a insensibilizar una parte de su epitelio emocional. Llegados a este punto de cierta anestesia, la persona puede rebotar sobre un suelo de dolor y vacío (4), y de nuevo mirar la vida con una esperanza renovada, aunque sea una esperanza esquivada. A eso los escritores de novela negra le llaman “tocar fondo”.

Otros recuerdos nos gratifican, y en ellos nos solazamos; vamos a llamarlo *cogniciones onanistas*. Son los contenidos que a veces escogemos cuando cerramos la luz de la mesita de noche y nos decimos... “¿en qué puedo pensar para dormirme?” Este momento del día, sin duda, es el que más claramente contactamos con nuestra intimidad. Puede que entonces acudan pensamientos o situaciones que nos interpelan, nos muevan a explorar nuevas maneras de comportarnos, afrontar retos, proponernos metas... Los llamaremos *cogniciones evocativas* (5).

Mala estrategia escoger este tipo de cogniciones para antes de dormir, pues estos sentimientos y recuerdos “evocativos” nos hacen revivir momentos importantes, a veces nos confirman en decisiones que hemos tomado, otras hieren y perturban la poca serenidad que nos queda. ¡Cuánto se agradece, en tal caso, la presencia de alguien para distraernos, aconsejarnos, decirnos que exageramos, que no hay para tanto! Manejar estos sentimientos desde la soledad no resulta para nada fácil, porque son elusivos, exagerados, inmaduros, y nos hacen tropezar mil veces en la misma piedra. Las personas que nos son próximas -aquellas que están en el círculo de nuestra intimidad- ayudan a este manejo, y en especial la familia.

La familia puede definirse como el *conjunto de personas que rellenan silencios*, y, siendo parte de la vida privada, nos confrontan, atenúan o apartan de sentimientos inapropiados. La vida familiar rodea nuestra intimidad, la esculpe, pero no son lo mismo. Es un lugar privilegiado para encontrarnos y *construir intimidad*. Sin embargo, la urdimbre emotivo-sentimental, que está en la generatriz de la intimidad, nos viene en parte dada. Con mucho esfuerzo la remozamos, la pulimos, pero en gran parte la heredamos y la aceptamos como parte de nuestro destino.

Buen ejemplo de ello es la época de crianza, donde todo es proyección de los padres sobre los niños, *dar sin apenas recibir*. Analicemos un acto trivial: ¿quién se levantará en plena noche para atender a un niño que llora? Si no hay un pacto previo, será el miembro de la pareja con el sueño más ligero, posiblemente también con la matriz emotivo-sentimental más sensible al sufrimiento del bebé. La vida de pareja es un roce constante de *dos intimidades que se desvelan en los actos más simples*. La pereza actúa ahí como un gatillo, un acelerador de colisiones. Cuando no se produce un reajuste de estas dos intimidades -¡y dos estilos de pereza!- y se les permite colisionar libremente, *el conflicto se resuelve por jerarquía*. Uno de los miembros de la pareja vence su rutina y acomoda su intimidad a la del otro, pero a costa de una asimetría que acabará pesando en la relación (en la peor hipótesis, puede incluso destruirla). Porque *solo un amor asentado sobre el respeto puede perdurar*.

Esta exteriorización de la intimidad en la vida familiar y privada permite modular la imagen que tenemos de nosotros, rectificar, madurar, pero en ocasiones, también mentirnos con facilidad. A fuerza de mirarnos en el espejo a diario no percibimos nuevas arrugas. La familia también se acostumbra a nuestras manías y desabríos, que son las arrugas del alma. Cada cual guarda en su *almario* -armario del alma- prendas que huelen mal al resto de la familia, pero que se consienten. La familia actúa como un molde exigente o transigente, pero -a la postre-, nos confirma en lo que somos y mostramos, en virtudes y vicios.

DIÁLOGOS CONFORMATIVOS

Veo en un programa de televisión a un sacerdote (Javier de Nicoló, 1928-2016), quien educó y dio techo y comida a los niños huérfanos (gamines) de Bogotá. Recorrer cada día de su vida debió ser duro, pero al verse observado por su Dios, y de tal manera, verse *confirmado* y *afirmado* en este yo bondadoso que proyectaba, cancelaba cualquier duda sobre motivos o apetencias. Logró ser *quien quería ser*, aunque solo fuera porque *no tenía tiempo para pensar en nada más*. En este sentido las religiones son un gran invento para establecer un diálogo “*conformativo*” (un diálogo que *conforta* y *forma*). Dios deviene el objeto singular que ordena la intimidad, puede explicarnos muchas cosas sobre lo que somos y queremos, puede exigir, puede consolar. Pero sobre todo “*fija*” *cierta imagen de nosotros mismos*. Actúa de espejo. *Conforma, conforta y casi siempre también confirma*.

El ateo tiene también un diálogo íntimo de este tipo, aunque el papel de Dios lo realicen varias personas -incluso objetos o recuerdos- diferentes, (“*personas u objetos evocativos*” que adjetivaremos de *privilegiados*). Son miradas de gente que nos importa y que nos devuelven una imagen de lo que quizás somos. También pueden ser situaciones que recordamos (para evitar o emular), o bien símbolos, metáforas... ¿Por qué, si no, colocamos fotografías de personas queridas en nuestros despachos profesionales (Figura 1)?

Figura 1

Fotografías en el despacho de la alcaldesa Ada Colau (2022): personas evocativas y a la vez una mostración al visitante de los valores que guían su actividad política.



Ya sea Dios, ya sean personas o situaciones, siempre nos queda un margen para interpretar de manera benévola la imagen de nosotros que rebota por doquier. Por eso nos duele la crítica certera del amigo (esa crítica que, si la emitiera otra persona, o se dijera con brusquedad, estaría en la frontera del insulto), porque desvela lo que nos esforzamos por ocultar o ignorar. Pero no olvidemos que *solo lo que duele es lo que nos hace aprender y madurar*.

El psicoanálisis tuvo muy presente este problema y escogió la vía de *interpretar los sueños* para descubrir -desvelar- los resortes más profundos de la intimidad (que -a mi manera de ver- confunde a veces con el inconsciente). En los sueños aparecen apetencias que quizás nunca admitiríamos, asociaciones entre personas -incluso confusiones de identidad- que acostumbran a ser significativas. Dos objetos pueden quedar unidos -asociados- por el simple hecho de despertar en nosotros similares emociones (miedo, atracción, seducción, etc....). Los sueños -y también los ensueños- se debaten en ocasiones en la frontera de lo que nos prohibimos. Son pájaros atraídos por los vórtices de empeños y preocupaciones cotidianas, y que intentan alzar el vuelo para no caer en estos remolinos; *si cayeran nos despertaríamos asustados*. Por ello, decía Freud (6), escondemos emociones inquietantes en imágenes o situaciones de apariencia inofensivas; *nos inventamos metáforas y metonimias para preservar el sueño*.

Algunos analistas de sueños -particularmente los post-jüngianos-, trabajan con los sueños y los ensueños, sin apenas hacer diferencia entre unos y otros (7). Cuando detectamos un sueño perturbador volvemos a la conciencia (*dejamos de soñar para ensoñar*), y, de manera intencionada, reconducimos el sueño a parajes más amables. Luego, ya tranquilizados, *desconectamos la conciencia, abandonamos el mundo intencional y permitimos que el sueño divague libremente como lo haría un perro en un pipi-can*. Estos miedos y estrategias para apaciguarnos revelan mucho de nuestra urdimbre emotivo-sentimental, y nos *permiten ensayar maneras de afrontar retos*. Permiten cierta reconciliación con nuestro ser animal (¿o quizás debiéramos decir, cierto diálogo entre nuestro ser animal y nuestro ser biográfico?), aunque

primariamente sean estrategias para proseguir dormidos. Sueños -y ensueños- muestran conflictos y nos enseñan estrategias para superarlos o anestesiarnos.

EL SILENCIO COMO OPORTUNIDAD

Uno de los efectos inesperados de la pereza es ofrecernos la posibilidad de entrar en nuestro espacio interior. Indagar sobre lo que somos exige un espacio y una predisposición. Un espacio libre de interferencias, y la predisposición a examinar sentimientos, recuerdos y apetencias recónditas... Este tipo de ocurrencias fluyen por nuestra conciencia de manera intempestiva, casi siempre afloran cuando estamos distraídos, es decir, cuando no tenemos un propósito concreto que monopolice nuestra atención. Pero para esta indagación es menester coraje y honestidad. Coraje porque vamos a desmentir la imagen idealizada que tenemos de nosotros mismos. Honestidad para reconocer lo que nos avergüenza o incomoda.

Quizás un denominador común a todas las personas amantes del silencio sea descubrir cómo resuenan las cosas del mundo en su interior. Decíamos que existe una matriz (o urdimbre) emotivo-sentimental que nos hace ser, a cada uno de nosotros, algo así como un instrumento musical que resuena en y con el mundo. Nuestra intimidad es un espacio para ecos, pero un espacio que puede silenciar algunas voces, o amplificar otras, hasta causarnos dolor. Descubrir que somos desconfiados, o ingenuos, que tenemos escasa tolerancia al dolor ajeno, o que nos sentimos atraídos o repelidos por tales apariencias... configura un cierto *manual de instrucciones* de nuestra persona. Nadie -o muy pocos padres o maestros- orientan a sus pupilos en esta tarea tan importante: *escribir su (nuestro) propio manual de ir por la vida, un manual de uso y disfrute de nuestra persona*.

Esta ausencia -desconocer nuestra urdimbre emotivo-sentimental- nos lleva a cometer el terrible error de *identificar nuestra valía como personas con las creencias que mostramos en público*, sobre todo cuando estas creencias nos identifican como miembros de un grupo. *Mejor sería identificar la autoestima con nuestra capacidad*

de cambiar y pensar por nosotros mismos. No acabamos de comprender que deberíamos periódicamente actualizarnos en hábitos y creencias, no solo para adaptarnos mejor al entorno, sino, sobre todo, para superar actitudes tóxicas y *saborear la vida como novedad* (Figura 2).

Figura 2

Mejorar nuestra versión como personas exige vencer la pereza de cambiar. Resulta más fácil actualizar un programa de ordenador que algunas actitudes nuestras, a veces muy perjudiciales.

Quizás llegó el momento de actualizarnos y abandonar viejas versiones de uno mismo.



Estas actitudes tóxicas están ancladas en emociones de rencor, envidia, malquerencia, etc., también -y muy relevante- en la pereza, y son emociones que nos constituyen. Son nuestra urdimbre primera, el estilo de sentir que nos viene “de fábrica”, y nos impulsan a conductas desabridas para las que siempre encontramos justificación: “lo hice porque no tenía más remedio que hacerlo”. Con mucho esfuerzo pulimos estas reacciones (que ante todo son hábitos emocionales), pero olvidamos que van a ejercer una gravitación a lo largo de nuestras vidas, y ¡regresarán! Necesitaremos estar alertas para renovar nuestro compromiso con la amabilidad, la empatía, la generosidad, la anulación de nuestro propio “yo”... Y la pereza acecha en los recodos de la vida para dificultar esta tarea. *No olvidemos que la pereza se disfraza de inteligentes justificaciones para ahorrarnos el coste de rectificar.*

SABERNOS MENTIR, INGREDIENTE DE NUESTRO RELATO BIOGRÁFICO

“Si tuviera que repetir mi vida haría lo que hice, incluso repetiría mis errores”, dice un famoso por televisión... ¡Cuánta mentira exige nuestro relato biográfico! En realidad, esta biografía casi siempre consiente cierta dosis de mentiras piadosas cuya misión es... narcotizar los demonios que habitan nuestra intimidad. *Objetos evocativos destructivos*. Para evitarlos, otra estrategia consiste, simplemente, en olvidar las partes de nuestra vida que molestan. Toda nuestra vida se construye sobre lo que recordamos, y los recuerdos se desvanecen pasados 5 años (8), por lo que podemos reconstruirnos con relativa facilidad. ¡Y también mentirnos!

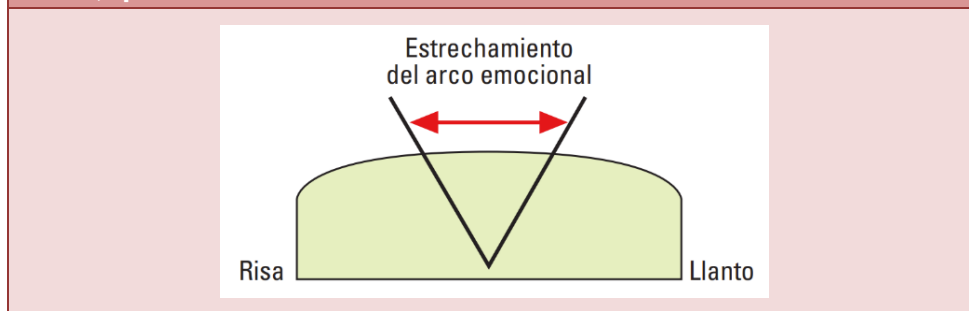
Pero la peor mentira que nos podemos infligir es *creer que estamos bien cuando estamos mal*. En mi práctica de Médico de Familia lo he vivido en pacientes ancianos anclados en el remordimiento, en la culpa, en el rencor... Se han deslizado por un progresivo estrechamiento de sus emociones, y poco o nada pueden ya hacer para percibir la belleza de un día soleado. *Dicen estar bien porque se acostumbraron a estar mal, y olvidaron lo que es estar bien*.

Hay que estar atentos a la oxidación de las emociones porque señala un efecto pernicioso de la pereza. Si permitimos que nuestro corpus emotivo-sentimental se atrinchere en la queja, en la vagancia, en la crítica de un mundo imperfecto y doloso, enfadados con todos y para todo... haremos pasos decididos para *convertir la amargura en un hábito*.

Para evitarlo hay que estar alerta a signos somáticos que dicen verdad. El primero y más importante: ¿sonreímos de manera habitual? Y de vez en cuando, ¿reímos a mandíbula batiente? El arco emocional transita de la risa al llanto, y solo si frecuentamos los extremos podemos afirmar que no estamos bajo los efectos de la oxidación emocional (Figura 3).

Figura 3

Arco emocional y su oxidación. Alerta cuando nos cuesta reír o llorar, quizás sufrimos un estrechamiento del arco emocional.



Propongo una gimnasia emocional consistente en detectar las reacciones que *no podemos mentirnos*. El bostezo, por ejemplo. No bostezamos cuando pretendemos dormir, bostezamos cuando, sin suficiente estímulo, se asoma un atisbo de somnolencia. También cuando estamos amuermados y tenemos que espabilarnos. El bostezo afecta un potente grupo muscular implicado en la masticación y deglución, el más potente y cercano al cerebro. Al bostezar nos decimos a nosotros mismos: “¡espabila!”.

El bostezo tiene interés filosófico, porque de un lado demuestra que existe una comunicación intrapersonal (eso es, de la persona consigo misma), y por otro lado indica que bastantes especies animales comparten -compartimos- un tipo de metacognición muy básico.

Bostezamos porque cambiamos de entorno emocional. El perro que está tomando el sol ensimismado, y ve a su amo que se acerca, bosteza como manera de activarse. El médico que hace guardia nocturna y tiene que atender a un paciente a las 3 de la madrugada, también bosteza. Este tipo de bostezo nos indica que hay un “darse cuenta” espontáneo, mecánico, imposible de mentirnos y, por consiguiente, muy relevante, que diagnostica como insuficiente el grado de activación corporal para el contexto que afrontamos (Figura 4).

Figura 4

Diversas especies animales compartimos el bostezo.



Por cierto: ¿ha bostezado usted mirando o leyendo estas líneas? El bostezo se contagia en la medida en que nos identificamos o empatizamos con el otro, aunque este “otro” sea un texto escrito.

Tenemos muchos otros marcadores somáticos que nos alertan del estado corporal. Ante una persona desconocida quizás apretamos los dedos de los pies, (pies en garra), o nos crucemos de brazos, señales todas ellas de tensión y prevención. La manera de respirar puede informarnos que se precipita un estado de ansiedad. La sudoración repentina, la carne de gallina, una repentina secreción salivar... ¿Lloramos porque estamos tristes, o estamos tristes porque lloramos? (9) Quizás sea más exacto decir: sabemos que estamos tristes porque lloramos. Y para ser más precisos: *el llanto nos da la oportunidad no solo de experimentar la tristeza, sino de saber que estamos tristes*. ¿Nos emociona una película? Enhorabuena, mantenemos el arco emocional.

En resumen: una honesta interpretación de nuestras reacciones somáticas nos permite conocer la urdimbre emotivo-sentimental de la que estamos hechos y, quizás, los primeros signos de oxidación emocional. Puede mostrarnos aspectos del ser animal, menos verbal, más emotivo, que albergamos en la generatriz de nuestro ser. Cuando realizaba guardias médicas de 24 horas, no podía permitirme reconocer que empezaba la guardia cansado o aturdido. Sin embargo, en el momento de escribir, de mi mano salía una grafía desorganizada, una señal inequívoca de mi estado interno. Admitirlo era darme una mala noticia, desde luego, pero al menos sabía de

donde partía. Entonces me decía: “paso a paso... debo darme tiempo para programar cada tarea y verificar que la cumpla de manera correcta”. Desconfiaba de los hábitos automáticos (hábitos zombis).

En otro orden de cosas, realizamos tantos esfuerzos para agradar a los demás que llegamos a pensar que somos como deseamos mostrarnos. Pero nuestro ser animal está ahí, lo queramos o lo rechacemos. Por eso, es tan importante aceptar los desmentidos que nos llegan de nuestras reacciones somáticas, conocernos “por los forros” y... lo que estos forros albergan. Solo así podremos domesticar el ser animal que nos constituye (y del que arranca la pereza para devenir oxidación emocional, tedio y acedia).

CONFUNDIR EL SILENCIO CON LA QUIETUD

En este punto merece la pena regresar al silencio, como entorno necesario - pero no imprescindible- para explorar nuestra intimidad.

Podemos estar en silencio de muchas maneras. Desde el silencio emergen los ángeles y los demonios que nos habitan. Algunas personas dicen amar el silencio porque les permite meditar y conocerse. Quizás. Otras veces meditar es un *ejercicio de mentirnos*, un ritual perfectamente delimitado (respirar de tal o cual manera, creernos compasivos porque nos repetimos que lo somos, etc.), para apartarnos de un silencio... ¡peligroso! Demasiados demonios al acecho. También algunas personas llenan su tiempo con una actividad deportiva: “de esta manera no pienso en los problemas que me agobian”.

Antes de dormir -inevitablemente- experimentamos el silencio... O quizás no. Algunas personas lo soslayan escuchando la radio, “mejor si escucho algo aburrido”, dicen. Se abandonan al aburrimiento, luego... ¡no bostezan! Los demonios, las preocupaciones, no tienen oportunidad de perturbar el sueño. ¡Alcanzamos la quietud por medio del ruido! Sea por el camino que sea, este instante en que cerramos los

ojos con el propósito de dormir, tiene algo de mágico y de perturbador... “¿en qué deseo pensar que me guste y que me permita dormir?”

Algunas personas aman el silencio porque aprenden a usarlo. No permiten que una música de fondo, o el ruido de la calle, les distraiga de un cometido concreto, como puede ser escribir, pintar, realizar una tarea manual... Son personas que se escuchan mientras trabajan, en un diálogo interno del tipo: “esto que acabo de hacer, ¿tiene suficiente calidad?” Quizás si lo que hacen fuera más rutinario, buscarían la presencia de una música de fondo. Porque también ocurre lo contrario: hay quien aprende a usar el ruido. ¡Y no solo para acompañarse en una faena rutinaria! Recuerdo la visita que realizamos a un matrimonio que acababa de perder a su hija, y tenían la televisión a todo volumen de manera permanente. “Siempre la tenemos así, pero no la escuchamos y tampoco nos escuchamos”, nos dijeron. El ruido actuaba como bisturí que cortocircuitaba recuerdos y palabras. Para nosotros el ruido atronador del televisor nos indicaba cuanto sufrimiento estaba presente.

Resulta paradójico que tanto el ruido como el silencio puedan conducirnos a cierta quietud. Y si resulta fácil tomar por quietud lo que tan solo es silencio, aún resulta más fácil confundir quietud con paz espiritual. Podemos aquietar los sentimientos por la vía del estrechamiento emocional. Pero eso no es pacificar nuestra intimidad.

En todas estas confusiones veo la mano de la pereza y la *conveniencia*. Nos conviene confundir silencio con paz espiritual, porque es más fácil mandar en lo externo (silencio), que sobre nuestros recuerdos y sentimientos. Nos conviene también confundir quietud con paz espiritual, porque si decrementamos nuestra sensibilidad al dolor emocional *conseguimos al menos estar más tranquilos*.

Pero hay realidades biográficas que no podemos mentirnos: ahí están, y solo si las aceptamos y reconocemos podemos razonarlas, compensarlas, remozarlas, e incluso llegar a deformarlas, hasta hacerlas tolerables. Porque casi siempre implican sabernos perdonar, algo complicado *si antes no lo hemos practicado con otras*

personas. En tal caso meditar puede ser un ritual que actúe como una venda, una manera de cubrir una herida y tolerar el silencio mediante cierta actividad ritualizada. Pero la venda no cura, solo disimula.

La vida humana es una montaña rusa de sentimientos encontrados, y los momentos de felicidad anteceden a otros de preocupación, ansiedad, pérdida, abandono... Y regresamos a la felicidad, y nos prometemos que de allí nadie nos moverá, pero nuestro apego a las personas, a las cosas -*¡este apego que nos hace humanos!*-, nos arrastrará de nuevo a un presente que lo exigirá todo de nosotros. Exigirá, por ejemplo, capacidad de preocuparnos y sufrir. Será entonces cuando vamos a notar toda la fuerza de la pereza, negando que exista tal o cual problema, en una lucha infructuosa por alargar cierta fantasía de felicidad. Pero no, esta felicidad ya no está presente. *Cuando dudamos de nuestra felicidad es que ya se convirtió en un recuerdo.*

LA PERCEPCIÓN DEL TIEMPO

La pereza, ¿acorta o alarga el tiempo subjetivo? El presente que habitamos es una transición entre un pasado y un futuro. Un puente entre el recuerdo de lo que acaba de suceder y el proyecto de lo que vamos a hacer (10). No existe vida consciente sin propósito. El propósito es justamente este pegamento que engarza pasado y futuro, lo que orienta toda la vida psíquica. Los propósitos también se hilvanan como relatos, *y los relatos son finalmente las unidades psicológicas susceptibles de ser recordadas a largo plazo*. Nuestra biografía la componen relatos.

Los momentos que carecen de propósito -cuando holgazaneamos- podemos vivirlos con cierta angustia. Cuando un niño exclama, "¡estoy aburrido!", protesta ante esta falta de propósito. Desea que el maestro o un familiar rellene este espacio con un propósito que le distraiga. Pero cuando nos abandonamos a la pereza, resulta agradable vagabundear por las ocurrencias que fluyen en este estado. La ociosidad, a diferencia del aburrimiento, *no nos hace sufrir porque en sí misma es un propósito*,

la hemos elegido. Resulta entonces posible defender la pereza como opción (11). La ociosidad arranca de una cierta querencia corporal y nos la permitimos, la disfrutamos; no así el aburrimiento. Ociosos sí, holgazanes no. Y la percepción de que nos aburrimos marca esta transición de la ociosidad a la holgazanería.

Una salida frecuente del aburrimiento es que nuestro cerebro hurgue en músculos y vísceras hasta encontrar o estimular una punta de apetito o de sed. Desocupada la mente de otros propósitos, este “poco de” hambre o sed basta para impulsarnos a la nevera. ¡Ya tenemos propósito! ¡Cuántos kilos de más tienen este origen!

Nuestra urdimbre emotivo-sentimental busca siempre propósitos, gratificaciones, y para ello examina nuestro cuerpo, el entorno y la memoria. El ejemplo de la nevera era un ejemplo de propósito somático. Pero tras saciar el apetito buscaremos estímulos sociales. Tenemos cierta adicción a colorear la vida con emociones de baja intensidad. Por eso nos gusta jugar, porque creamos emociones - sin graves consecuencias- que “llenan” de sentido los instantes, y el tiempo se dilata. En clave adolescente: después de la nevera, el videojuego. En clave adulta: viajar es otra manera de provocar esta densidad de instantes. Una conversación con amigos ya sea para coincidir o discrepar, también. Buscamos las emociones porque demasiadas veces vivir es solo hacer cosas mecánicamente, en una neutralidad afectiva que no será recordada porque es irrelevante. Con neutralidad afectiva el tiempo “pasa volando”.

He aquí una interesante *paradoja en la percepción del tiempo*: *si estamos aburridos el tiempo se nos hace pesado y largo, pero apenas recordamos estos instantes; si por el contrario lo llenamos con emociones intensas, el tiempo se nos acorta, pero los recuerdos se espesan*, y decimos, “han sido solo tres días de vacaciones, pero me han sabido a una semana”.

EMOCIONES DE BAJA INTENSIDAD Y TÓNICOS DE LA VOLUNTAD

Una manera de gestionar la paradoja mencionada es llenando nuestro tiempo mediante *emociones de baja intensidad*, como ejemplificábamos más arriba. Otra es educando la voluntad hacia proyectos. Los proyectos exigen perseverancia, paciencia, incluso terquedad. Si pertenecemos a un grupo de personas comprometidas en un determinado proyecto, las relaciones personales establecidas ayudan y facilitan la tarea. Si el proyecto es unipersonal resulta más difícil. Hay que echar mano a lo que Ramón y Cajal (12) llamaba “tónicos de la voluntad”: enquistar en lo más profundo de nuestro ser una justificación a nuestro esfuerzo. *Aprender a sufrir*. En su caso era el patriotismo (que España saliera del caciquismo y la mediocridad). Los tónicos pueden ser muy variados: disminuir el sufrimiento de personas vulnerables, dilucidar interrogantes científicos, incluso pueden ser tan personales como verse reconocido, superarnos en algo, reivindicarnos como personas... Solo la terquedad permite gestas personales como las que Ramón y Cajal protagonizó.

Pero si regresamos a las emociones de baja intensidad, vemos que surgen con la lectura de un libro “que engancha”, al mirar una película, escuchar música mientras conducimos, etc., etc. Lo decíamos más arriba, tenemos una paleta de colores emocionales que cultivar, algo parecido a un arco emocional que, de no usarse, se oxida. Una falta de socialización lleva a una retracción del yo, al estereotipo de “viejo huraño”, “joven retraído”, etc. Por el contrario, una permanente interacción con otras personas, sobre todo si son diferentes y con diferentes propósitos, y el ejercicio de emociones de baja intensidad, nos facilita una vida de colores y sabores variados. Y a los jóvenes les proporciona algo más, de gran importancia: salir de la cómoda burbuja de redes sociales, estabilizar su imagen, percatarse de sus fortalezas y debilidades, y, muy importante, elaborar un diccionario de intenciones de los demás.

VENCER MI PEREZA

Pero ¿y si la pereza, la molicie, me esclaviza? ¿Cómo puedo educarme en el esfuerzo?

En general somos poco conscientes del uso que hacemos de nuestro tiempo. Aplicamos la falacia naturalista a nuestras vidas cotidianas: *por el hecho de que hacemos lo que hacemos, juzgamos que es lo mejor que podemos hacer e, incluso, lo único que podemos hacer*. De esta manera la pereza se nos cuela por todas partes y poco mandamos sobre nuestras vidas. “Hago lo que me apetece”, dice el/la jubilado/a. En realidad, debería decir: *“hago lo que veo hacer a otros”, “hago lo que mi pereza me permite”, “hago lo que no tengo más remedio que hacer”*.

Mandar sobre nuestras vidas es ejecutar proyectos significativos. El holgazán no manda sobre su vida, como sí lo hace el ocioso. Poco les diferencia si hablamos de rutinas. Pero el holgazán no puede vencer su hábito de procrastinar, y solo reacciona si se avecina un desastre. El ocioso puede en cambio perecear en momentos escogidos, pero con la misma sabiduría puede dar sentido a cada instante, convertirse en *ladrón de instantes*.

El truco del ocioso es saber tocar las fibras de la autoestima antes de que lo haga su entorno social o laboral. Retarse. Tonificarse, diría Ramón y Cajal. Y para engrasar la voluntad puede escoger una tarea, la que sea, que le despierte una punta de ilusión. Una vez lanzado el cuerpo a esta tarea, la siguiente queda automáticamente facilitada. Y el éxito de cumplir con las primeras tareas anima a las siguientes, porque lo importante era... ¡empezar a moverse!

Un “pero” a esta estrategia: hay que hacer una lista de tareas y jerarquizarlas, si no, podemos caer en una suerte de solipsismo o cultivo narcisista del “yo”. Por ello siempre debemos mirar más allá de nuestro espacio e interés personal y poner en agenda *cuidar nuestro entorno familiar, profesional y de amistades*.

La frontera entre el ocioso y el holgazán es que el primero *manda sobre su vida y mantiene engrasado su arco emocional.*

CONCLUSIÓN

Cada persona tiene una urdimbre emotivo-sentimental que determina buena parte de sus conducta, actitudes y decisiones. Este *núcleo emotivo-sentimental* no es fácil de conocer, porque solo con una aproximación terca y honesta la intuimos en sus efectos. La pereza forma parte de esta urdimbre, y puede tiznar de mediocridad partes sustanciales de nuestras vidas. Distinguir ociosidad de holgazanería resulta importante, pues esta última conduce a oxidar nuestro arco emocional y recluarnos en rutinas que quizás distraen y apaciguan, pero nos aíslan y empobrecen.

Acostumbramos a crear narraciones de nuestra vida de tipo justificativo y, por suerte o desgracia, *resulta fácil mentirnos*. Mucho más difícil rectificar, porque estamos en una lucha permanente con la pereza. Para evitar el aburrimiento nos hemos inventado *emociones de baja intensidad* capaces de colorear el tiempo que vivimos y, de tal manera, ser capaces de espesar los recuerdos. El beneficio final es *dilatar la sensación de vivir*. Pero no debiéramos olvidar que estas emociones no vencen la pereza, solo la distraen y quizás retrasen nuestro desarrollo como personas si las confundimos con el mundo real (he aquí las descargas de dopamina de los “like” de las redes sociales). Por el contrario, sabernos comprometidos en proyectos a largo plazo, proyectos que solo podremos llevar a buen puerto si somos tercos, proporciona mayor sentido biográfico.

Domesticar nuestra holgazanería exige un profundo conocimiento de lo que nos motiva, saber transitar por la ociosidad sin perder el punto de autocrítica que nos hace reconocer cuando empezamos a ser mediocres. *Cultivar la curiosidad y reconocernos perplejos es la gimnasia emocional del ocioso que se teme holgazán.*

AGRADECIMIENTOS

A Fernando, que guardó un primer esbozo de este artículo, redactado en 1994, y de quien tomo el concepto de acedia. A mi familia, motor incansable de renovación espiritual. A pacientes y compañeros de trabajo, que sufrieron errores, y quizás se beneficiaron de algunos aciertos, derivados de la pereza. A Salvador Casado, al que debo indicaciones precisas que he incorporado y esta, su primera reacción tras leer el texto: *“para emprender el camino de la reflexión interior podemos ser turistas o peregrinos, para eso último no es menester viajar mucho, basta con hacer un “clic” mental”*. A Marc-Antoni Broggi, siempre agudo -pero atento y cordial- en sus comentarios.

BIBLIOGRAFÍA

1. Freud S. El malestar en la cultura. Obras completas. Madrid: Ed. Biblioteca Nueva; 1967.
2. Ortega y Gasset J. Ensimismamiento y alteración: meditación de la técnica y otros ensayos. Buenos aires: Biblioteca Nueva; 2015.
3. Rof Carballo J. Urdimbre afectiva y enfermedad: introducción a una medicina dialógica. Barcelona: Labor; 1961.
4. Comte-Sponville A. La felicidad, desesperadamente (Biblioteca André Comte-Sponville). Barcelona: Paidós; 2010.
5. Turkle S. En defensa de la conversación. El poder de la conversación en la era digital. Barcelona: Ático de los libros; 2019.
6. Freud S. La interpretación de los sueños. Obras completas. Madrid: Ed. Biblioteca Nueva; 1967.
7. Bosnak R. La práctica del soñar. Barcelona: Ediciones Obelisco; 2020.
8. Kahneman D, Diener E, Schwarz N. Well-Being. The Foundations of Hedonic Psychology. New York: Russell Sage Foundation; 1999.

9. James W. Principios de Psicología. México DF: Fondo de Cultura Económica; 1989.
10. Puente Ojea G. Vivir la realidad. Madrid: Siglo XXI; 2007.
11. Lafargue P. El derecho a la pereza (1883). Barcelona: Virus; 2016.
12. Ramón y Cajal S. Reglas y consejos sobre investigación científica. Los tónicos de la voluntad (1898). Barcelona: Planeta; 2010.

Francesc Borrell i Carrió

Médico de Familia. Grupo Comunicación y Salud semFYC. Departament Ciències Clíniques, Universitat de Barcelona.

Cómo citar este artículo:

Borrell i Carrió, F. Lo que la pereza descubre de mí. *Folia Humanística*, 2024; 3 (3) 11-30

Doi: <http://doi.org/10.30860/0102>.

© 2024 Todos los derechos reservados a la *Revista Folia Humanística* de la Fundación Letamendi Forns. This is an open access article.