



SUMARIO

TEMA DEL DÍA

PÁGINA

- LA NEUROÉTICA Y LA POSIBILIDAD DE LA MEJORA HUMANA
- *LYDIA FEITO GRANDE* 1

PENSAMENT ACTUAL

- SILENCIO EN EL RUIDO: OPORTUNIDADES PARA LA MEDITACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA
- *SALVADOR CASADO* 21

ARTE, SALUD Y SOCIEDAD

- UN ENCARGO SOBRE PLA-NARBONA
- *MARIA LEON SANROMÀ* 41

- NO ES UN JUEVES CUALQUIERA
- *BEATRIZ OGANDO DÍAZ* 56

Co-directores

Marc Antoni Broggi i Trias (PCBC)
Francesc Borrell (UB)

Jefa de Redacción

Núria Estrach (UAB)

Consejo científico

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-
lia-humanistica/envio-de-manuscritos/](http://www.fundacionletamendi.com/revista-fo-
lia-humanistica/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 publicaran 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.

LA NEUROÉTICA Y LA POSIBILIDAD DE UNA MEJORA HUMANA

Lydia Feito Grande

Resumen: Si definimos “neuroética” como «el examen de lo que es correcto o no, lo bueno y lo malo acerca del tratamiento, perfeccionamiento o invasión no deseada y preocupante manipulación del cerebro humano.»¹, podemos convenir que son muchos los retos que se abren frente a nosotros. Los avances farmacológicos, en técnicas de neuroimagen y progresos tecnológicos, abren la posibilidad de conocer los pormenores de nuestros estados mentales, como también mejorar nuestras capacidades cognitivas. En el presente trabajo examinamos los pros y contras de este nuevo escenario. Por un lado quienes defienden estas mejoras como un paso hacia una libertad personal mas completa, e incluso la obligación moral de mejorar aquellos rasgos que nos hacen mas humanos, pero también las objeciones prudenciales de quienes se oponen. El ser humano no es meramente un conjunto de capacidades y habilidades cognitivas, sino una biografía y un incardinamiento en un tejido social y cultural. Mantenemos equilibrios precarios fruto de generaciones en interacción con un medio físico y cultural altamente complejo.

Palabras clave: *neuroética/ naturaleza humana/ mejora cognitiva/*

Abstract: *NEUROETHICS AND THE POSSIBILITY OF HUMAN IMPROVEMENT*

If we define "neuroethics" as "the examination of what is right or wrong, the good and the bad about the treatment, improvement or unwanted invasion and disturbing manipulation of the human brain.", we can agree that there are many challenges that arise in front of us. Pharmacological advances, neuroimaging techniques and technological advances, open up the possibility of knowing the details of our mental states, as well as improving our cognitive abilities. In the present work we examine the pros and cons of this new scenario. On the one hand, those who defend these improvements as a step towards a more complete personal freedom, and even the moral obligation to improve those traits that make us more human, but also the prudential objections of those who oppose them. The human being is not merely a set of cognitive abilities, but a biography and an incardination in a social and cultural fabric. We maintain precarious balances, the fruit of generations in interaction with a highly complex physical and cultural environment.

Keywords: *neuroethics/ human nature/ cognitive improvement/*

Artículo recibido: 17 abril 2018; **aceptado:** 30 julio 2018.

¹ Safire, W. "Vission for a new field of <neuroethics>, en S. Marcus (ed.) *Neuroethics: mapping the field*. The Dana Foundation- Dana Press. Nueva York, 2002; p. 5.

1. PRESENTACIÓN

En este siglo XXI “lo neuro” parece estar de moda. Son muchas las ramas especializadas que se han ido generando, al intentar aplicar los avances de las neurociencias a distintos campos. Hablamos así de neuroeconomía o de neuromarketing, pero también de neurosociología o neuroarte. En el fondo, se trata tan sólo de enfatizar cómo el conocimiento del funcionamiento de nuestro cerebro abre puertas para comprender cómo tomamos decisiones, en qué basamos nuestras preferencias, qué elementos causales influyen en nuestros comportamientos, etc. Todas estas nuevas posibilidades, tanto de entender el cerebro como de intentar modificarlo, abren también nuevos interrogantes éticos.

Por eso se ha generado una subdisciplina, dentro de la bioética, denominada “neuroética”. El término aparece ya en la *Enciclopedia de Bioética* (en su 3ª edición de 2004) y se refiere al análisis de los problemas generados por el tratamiento y/o mejora del cerebro humano. La novedosa definición preliminar que ofrecía W. Safire en 2002 era: «el examen de lo que es correcto o no, lo bueno y lo malo acerca del tratamiento, perfeccionamiento o invasión no deseada y preocupante manipulación del cerebro humano.»²

La neuroética suele dividirse en dos aproximaciones: la denominada “ética de la neurociencia”, que se refiere al análisis de los problemas éticos suscitados por las nuevas tecnologías en neurociencia y, también, a los interrogantes que plantean los propios diseños de investigación neurocientífica; y la “neurociencia de la ética”, el conocimiento de los sustratos neurales de los comportamientos morales, esto es, comprender qué está sucediendo en nuestro cerebro cuando hacemos un juicio o una acción con contenido moral. La distinción la planteó A. Roskies en 2002 tratando de delimitar y definir el campo de la neuroética,³ y se ha repetido insistentemente. Pero lo más interesante de su propuesta radica en tres afirmaciones complementarias: que ambos campos se interrelacionan; que la neuroética es

² Safire, W. Vision for a new field of «neuroethics», en S. Marcus (ed.) *Neuroethics: mapping the field*. The Dana Foundation – Dana Press. Nueva York, 2002; p. 5.

³ Roskies, A. Neuroethics for the new millennium. *Neuron*, 2002; (35): 21-23.

intrínsecamente un campo interdisciplinar donde la ética da cumplida cuenta de su función práctica —y no meramente académica—; y que la neuroética debe tener un objetivo de formación e información a los ciudadanos. Estos tres elementos son esenciales para comprender este campo, huyendo de planteamientos simplistas o llamativos.

Y es que este terreno “neuro” nos ofrece multitud de preguntas sobre lo que sería más adecuado elegir cuando aparecen nuevas posibilidades tecnológicas antes impensables. Muchos de los retos detectados son similares a otros problemas bioéticos (como la seguridad en los métodos de investigación y tratamiento, la posible amenaza a la confidencialidad y privacidad, la limitación de las excesivas expectativas generadas por nuevas terapias, la disponibilidad de pruebas predictivas para enfermedades incurables, etc.), sin embargo, otros son específicos de las neurociencias: por ser el cerebro el órgano de la mente, donde reside la identidad, las intervenciones tienen implicaciones éticas distintas.

Por ejemplo, la mejora de las técnicas de neuroimagen permite no sólo conocer estados mentales presentes, sino también actitudes o predisposiciones para ciertos comportamientos; como la agresividad, el engaño intencionado, la tendencia a elegir un producto o una orientación política, e incluso el modo de elaborar un razonamiento moral. Se llega a afirmar que es posible una cierta “lectura de la mente” que suscita preocupación, no sólo por cómo pueda ser utilizado este conocimiento para dirigir u orientar a los ciudadanos (en el consumo, por ejemplo, con campañas de neuromarketing), sino por lo que supone de intromisión en un espacio que considerábamos privado y que está muy ligado a nuestra identidad personal.

Nuestra autonomía puede verse amenazada si los estudios neurocientíficos revelan los correlatos neurales de los modos de pensar y razonar, incluso cuando éstos son inconscientes. Por eso se ha propuesto el término “libertad cognitiva” para referirse a un derecho a conservar la autonomía sobre los estados cerebrales⁴, es

⁴ Sententia, Wrye (2004). "Neuroethical Considerations: Cognitive Liberty and Converging Technologies for Improving Human Cognition". *Annals of the NY Academy of Sciences*. 1013:223.

decir, a poder pensar de modo independiente, controlando la propia conciencia y utilizando las capacidades mentales y los modos de razonar sin ser forzado a cambiarlos contra la voluntad del individuo⁵. Esta libertad cognitiva estaría relacionada con la libertad de pensamiento y con la soberanía del sujeto sobre sí mismo.

Existen numerosas iniciativas que tratan de proteger estos “derechos de la mente” y que incluso promueven un activismo en este sentido, como el *Center for Cognitive Liberty and Ethics*,⁶ o la *Cognitive Freedom Alliance*⁷. El primer objetivo que pretenden es proteger a las personas frente a cualquier posible alteración o control de sus procesos mentales sin su consentimiento. Se trataría de evitar cualquier intromisión no deseada. Sin embargo, también se plantean un segundo propósito: asegurar que los individuos pueden alterar o mejorar su propia conciencia, si así lo desean. De este modo, la libertad cognitiva abre la posibilidad de un perfeccionamiento, a través de drogas psicoactivas u otras neurotecnologías.

El problema de la mejora es uno de los elementos clave del debate ético sobre la neurociencia. Existe la posibilidad de una mejora cerebral a través del uso no terapéutico de agentes psicotrópicos, con pocos efectos secundarios, que pueden mejorar las funciones psicológicas y cognitivas de individuos sanos, como el ánimo, la memoria, la atención, o la alerta. Se denomina “mind doping”. Estos fármacos ya se utilizan y generan enorme preocupación por su capacidad de ir introduciéndose progresivamente en la sociedad, modificando radicalmente los hábitos y “normalizándose” su uso de modo casi imperceptible.

⁵ Bublitz, Jan Christoph; Merkel, Reinhard (2014). "Crime Against Minds: On Mental Manipulations, Harms and a Human Right to Mental Self-Determination". *Criminal Law and Philosophy*. 8: 61.

⁶ <http://cognitiveliberty.org/index.html>

⁷ <http://www.cognitivefreedom.net/>

2. LAS POSIBILIDADES DE LA MEJORA CEREBRAL CON FÁRMACOS

Existen cada vez más posibilidades de modificación de la actividad cerebral. Entre ellas se encuentran las técnicas de mejora neurocognitiva, esto es, la utilización de drogas y otras intervenciones no farmacológicas en el cerebro (psicocirugía, estimulación cerebral profunda, etc.) para mejorar a las personas en cuanto a sus capacidades mentales. En algunos casos se trata de cambios realmente espectaculares, pero en otros, los que probablemente se van incorporando con más facilidad y rapidez en la sociedad, son simplemente aplicaciones nuevas de cosas conocidas, o nuevos desarrollos que van más allá de lo inicialmente buscado.

Se están investigando técnicas no farmacéuticas que pueden alterar la función cerebral y que, por tanto, también se convierten en herramientas de mejora. Las más importantes son la estimulación magnética transcraneal (TMS), la estimulación del nervio vago, o la estimulación cerebral profunda. Estos métodos se han utilizado ya para mejorar la función mental o el ánimo en pacientes con enfermedades neuropsiquiátricas médicamente intratables⁸. La investigación relativa a los efectos de estos métodos no farmacéuticos en la función cerebral de individuos normales se ha dedicado principalmente a la TMS, la técnica menos invasiva, y ha generado el interrogante acerca de la idoneidad de la mejora de las capacidades cerebrales.

Sin embargo, existe una aproximación igualmente prometedora con drogas que ya conocemos y utilizamos. Así, fármacos que se habían desarrollado originalmente para tratar enfermedades como la narcolepsia o el déficit de atención con hiperactividad (TDAH) –por tanto, con un objetivo claramente terapéutico—, se usan ahora, fuera de la indicación inicial, para incrementar la memoria, el período de

⁸ Mahli, G.S. & Sachdev, P. (2002). Novel physical treatments for the management of neuropsychiatric disorders. *Journal Psychosomatic Research*, (53):709-19.

atención, o la capacidad para concentrarse en tareas cognitivas⁹. Incluso, algunos de estos fármacos, pueden mejorar las funciones ejecutivas o la capacidad de resolver problemas,¹⁰ lo cual sin duda es algo atractivo para multitud de personas. De hecho, existen estudios que muestran cómo uno de estos medicamentos para el TDAH, el Ritalin (metilfenidato), es el más utilizado para rendir mejor en los exámenes, entre los estudiantes universitarios (dependiendo de los estudios, se estima entre un 10% en Europa, y casi un 20% en Estados Unidos).¹¹

Se puede decir que, en la actualidad, esta posibilidad es ya, por tanto, una realidad. Las llamadas “drogas inteligentes” o nootrópicos son fármacos diseñados para mejorar las funciones mentales como la cognición, la memoria, la motivación, la atención y la concentración. Se atribuye al médico rumano Giurgea¹² el término “nootrópico”, en relación al Piracetam, que él sintetizó, y que se convirtió en el paradigma de las drogas inteligentes. Según Giurgea, para que una sustancia sea considerada un nootrópico debe cumplir cuatro requisitos:

1. Que mejore el aprendizaje y la memoria
2. Que facilite el flujo de información entre los hemisferios cerebrales
3. Que mejore la resistencia general del cerebro a daños físicos y químicos
4. Que esté libre de cualquier otro efecto psicológico o fisiológico no deseado.

En muchos casos se recurre también a sustancias con efectos psicoactivos, llamadas “potenciadores cognitivos”, sin efectos secundarios o toxicidad, que pueden encontrarse en herbolarios o tiendas de dietética, por lo que se hace sencillo su acceso. Hay libros que explican cuáles son estas sustancias y qué efectos

⁹ Butcher, J. Cognitive Enhancement Raises Ethical Concerns. *Lancet* 362 (2003): 132–133. Greely, H.; Sahakian, B.; Harris, J.; et al. 2008. Toward Responsible Use of Cognitive-Enhancing Drugs by the Healthy. *Nature* (456):702–705.

¹⁰ Mehman, Maxwell J. 2004. Cognition-Enhancing Drugs. *Milbank Quarterly* 82: 483–506.

¹¹ <http://www.ritalinabusehelp.com/current-issues-in-ritalin-use>. Acceso: 16/04/2018.

¹² Giurgea, C.E. (1973) The ‘nootropic’ approach to the pharmacology of the integrative activity of the brain. *Conditional Reflex*, 8 (2) 108-15. Giurgea C.E., Greindl M.G., Preat, S. (1983) Nootropic drugs and aging. *Acta Psychiatr Belg* 83 (4): 349–58. Giurgea, C.E. (1982) The nootropic concept and its prospective implications. *Drug. Dev. Res.* 2:441–446.

tienen¹³, y existen páginas web donde se ofrece información sobre estas sustancias, su uso –habitualmente en forma de “cócteles” de varios productos— y cómo adquirirlas (drogasinteligentes.com; somablog.com).

De modo general, se trata de potenciar la actividad de los neurotransmisores, con medicamentos específicos, con fármacos de uso común, como complejos vitamínicos, o con medicamentos cuya indicación principal es otra (fármacos para la anorexia y la astenia, como *Tomevit*, que estimulan el apetito y sirven también para tratar trastornos del crecimiento; fármacos para la narcolepsia, como *Modafinil*, que eliminan la necesidad de dormir, o como *Adderall*, también usado en el trastorno de déficit de atención con hiperactividad, que forma parte de las anfetaminas y tiene un efecto euforizante; o fármacos para los trastornos de atención y memoria en patologías degenerativas con déficit cognitivo, como *Piracetam*).

Estos fármacos pueden encontrarse también en los llamados "smart bars", bares donde los clientes –principalmente estudiantes— reciben una bebida energizante –normalmente no alcohólica— mezclada con pastillas pulverizadas de fármacos nootrópicos. Y en algunos países existen “smart shops” donde se pueden adquirir legalmente estas sustancias.

Parece evidente que el uso de estos fármacos es ya una realidad. No obstante, ese uso común y aparentemente “normalizado” de las drogas convive con una visión ficticia y exagerada de la mejora de nuestras capacidades, que se ha utilizado mucho en la literatura y en el cine.

Un ejemplo de ello es la película titulada “Sin límites” (*Limitless*) dirigida por Neil Burger (2011), basada en la novela de Alan Glynn publicada en 2001 con el título de “The dark fields” y que fue un *best seller*. En esta obra se nos cuenta la historia de un escritor atascado y sin ideas que comienza a tomar una droga que potencia su mente. Esto le permite aprender a gran velocidad, manejar muchos datos, ser altamente productivo y tener una enorme clarividencia para tomar

¹³ J.C. Ruiz Franco (2007) Drogas inteligentes. Plantas nutrientes y fármacos para potenciar el intelecto. *Paidotribo*.

decisiones calculando probabilidades, lo que le convierte en una persona muy cualificada para el mundo de los negocios. Esto le hace rico y poderoso, aunque hay ciertos efectos secundarios, como la inestabilidad mental y, obviamente, la dependencia del fármaco.

Se plantea aquí la hipótesis de desarrollar al máximo las posibilidades mentales del individuo. En el mundo de la sociedad de la información, donde el flujo de datos y estímulos es inagotable, lejos de sentirse perdido o abrumado, un individuo con altas capacidades cognitivas hace uso de esta sobrecarga de noticias, historia, informaciones, opiniones y datos de un modo que sobrepasa el de sus coetáneos.

La idea no es nueva y ha tenido diversas versiones en el cine y en la literatura de ciencia ficción. Pero, más allá del valor que puedan tener estas obras, lo que nos interesa aquí es la hipótesis de la que parten: ¿qué pasaría si pudiéramos desarrollar al máximo nuestras capacidades, si pudiéramos dar todo lo que nuestro potencial encierra, si pudiéramos ser el “mejor yo” que cada uno podamos ser?

De hecho, posiblemente todos intentamos alcanzar ese máximo desarrollo. Tratamos de actualizar nuestras potencialidades, de dar lo mejor de nosotros mismos. Y lo hacemos mediante el aprendizaje y el entrenamiento. Si el objetivo es aceptable, ¿son entonces los medios lo que resulta inadecuado?

3. INTERROGANTES DESDE LA ÉTICA

En muchos casos, estas nuevas posibilidades generan preocupación e interrogantes éticos. Se discute sobre los objetivos de las transformaciones, sobre los fines que persiguen. Pero también, obviamente, sobre los medios para lograrlos. Por ejemplo, es muy posible encontrar un acuerdo mayoritario en considerar que tener más memoria es algo mejor que conformarse con la capacidad actual y sus olvidos. Sin embargo, no hay tal acuerdo en la utilización de neurofármacos o chips integrados en el cerebro para lograrlo.

Muchas personas valoran este tipo de usos de los fármacos como algo, por una parte, preocupante porque tiene que ver con el uso de las drogas (un problema más global) y, por otra parte, falso porque es una forma de engaño pues los logros obtenidos de este modo no serían fruto del esfuerzo personal, sino de una ayuda química¹⁴.

Buena parte de los problemas éticos generados por esta posibilidad son similares a los que se han planteado ante otras posibilidades de mejoras físicas, como el dopaje en el deporte para lograr marcas o ganar competiciones, o la utilización de la hormona del crecimiento para mejorar la altura de los niños.

Pero también hay algunos problemas éticos nuevos que surgen en relación a la mejora cerebral, pues estos cambios afectan al modo de pensar y sentir de la gente, lo que genera nuevas preocupaciones en relación a la mencionada “libertad cognitiva”. Como se ha comentado, la libertad cognitiva es la libertad de tener el control soberano sobre la propia conciencia. Es una extensión de los conceptos de libertad de pensamiento y autoposesión. El “Centro para la libertad cognitiva y la ética” –un centro americano, sin ánimo de lucro, fundado y dirigido por el neuroeticista Wrye Sententia y el teórico legal Richard Glen Boire—, define la libertad cognitiva como “el derecho de cada individuo a pensar independiente y autónomamente, para utilizar todo el espectro de su pensamiento, e implicarse en múltiples modos de pensamiento.”¹⁵

Un individuo que disfruta de libertad cognitiva es libre para alterar el estado de su conciencia utilizando cualquier método de su elección, incluyendo elementos tan variados como la medicación, el yoga, las drogas psicoactivas, la oración, etc. Tal individuo nunca sería forzado a cambiar su conciencia contra su voluntad. Así, por ejemplo, un niño que es obligado a consumir Ritalin como prerrequisito para ir a la

¹⁴ President's Council on Bioethics (2003) Beyond Therapy: Biotechnology and the Pursuit of Happiness. http://bioethics.georgetown.edu/pcbe/reports/beyondtherapy/beyond_therapy_final_webc_orrected.pdf Acceso: 16/04/2018.

¹⁵ "FAQ - Center for Cognitive Liberty & Ethics (CCLE)". General Info. Center for Cognitive Liberty and Ethics. Actualizado: 2003-09-15. http://www.cognitiveliberty.org/faqs/faq_general.html Acceso: 16/04/2018.

escuela pública, no disfruta de libertad cognitiva, y tampoco un individuo que fuera forzado a tomar anti-psicóticos para poder ir a juicio.

El papel creciente de la psicofarmacología en la vida cotidiana suscita también problemas éticos, como la influencia del mercado farmacéutico en nuestras concepciones de la salud mental y la normalidad, y el sentido crecientemente maleable de identidad personal que resulta de lo que Peter Kramer llamó “psicofarmacología cosmética”¹⁶, esto es, el uso de drogas para mejorar la cognición de los individuos normales y sanos.

La mejora de los estados de ánimo es, probablemente, uno de los aspectos que más dudas suscitan, en la medida en que parecen no sólo propiciar un cambio adaptativo, posibilitando que ciertas capacidades puedan desarrollarse mejor, sino que parecen influir y modificar aspectos que tienen que ver con la identidad de los individuos.

El ejemplo más conocido es el uso de los ISRS (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina), como el *Prozac* (fluoxetina), una clase de compuestos típicamente usados en el tratamiento de cuadros depresivos, trastornos de ansiedad, y algunos trastornos de personalidad. Son los antidepresivos más prescritos en muchos países.

Algunos casos relacionados con el *Prozac*, indicaban que los pacientes parecían “mejor que bien”, y los autores lanzaron la hipótesis de que este efecto se podría observar también en individuos sin ningún trastorno psiquiátrico. A partir de ese momento, el uso de la llamada “píldora de la felicidad” se ha extendido de un modo vertiginoso. Sin embargo, aún sigue siendo controvertido el uso de un fármaco en situaciones no patológicas pues refleja, de modo visible, la forma como en nuestras sociedades desarrolladas se amplía cada vez más la demandas de salud dirigida hacia la persistente búsqueda del bienestar. Al tiempo que, por otro lado, es también es objeto de debate la veracidad de las promesas y expectativas generadas

¹⁶ Kramer, P. (1994) *Escuchando al Prozac*. Seix Barral. Barcelona.

por estos fármacos y, en general, la idoneidad del uso cosmético de estos antidepresivos.

Los opositores a la farmacología cosmética creen que su uso es la manifestación de un consumismo propiciado por el mercado y, por tanto, sometido a intereses económicos¹⁷. Mas sus defensores, como A. Caplan, consideran que los individuos tienen derecho a determinar si quieren usar esos fármacos o no y que, por lo tanto, su uso es un ejercicio de la autonomía individual.¹⁸

4. ¿SON ADECUADAS LAS TÉCNICAS DE MEJORA?

Parece obvio que la posibilidad de elegir cómo vivir y lograr sus objetivos tendría que ser no sólo deseable, sino también posible, tal como apunta Caplan. Pero ¿sería cuestión de libertad elegir o no el uso de técnicas que puedan favorecer el desarrollo de las capacidades?. La respuesta de Julian Savulescu es afirmativa; partiendo de la constatación de que todos buscamos mejorarnos, el uso de dichas técnicas implicaría ser más inteligentes, estar más sanos, tener más fuerza, estar más atractivos, etc.; afirma este autor que, en el caso de que dispusiéramos de una técnica biomédica que nos permitiera hacer mejoras, no sólo no sería inmoral utilizarla, sino que sería obligatorio.¹⁹

Savulescu considera que si pudiéramos hacer que nuestros hijos tuvieran más posibilidades, desde el punto de vista biológico, sería legítimo ofrecérselas. No habría razón para aceptar las mejoras ambientales y no las biológicas, éstas también deben ser utilizadas, pues pueden ser igual de determinantes y/o posibilitadoras. En buena medida, su argumentación trata de buscar la coherencia: si aceptamos tratar enfermedades, debemos aceptar la mejora, pues hay una difícil distinción entre enfermedad o discapacidad –que justifica la terapia— y malestar –

¹⁷ Healy, D (2000) "Good Science or Good Business?". *Hastings Center Report* 30, 19-23.

¹⁸ Caplan, A. (2003). "Is Better Best? A Noted Ethicist Argues in Favor of Brain Enhancement". *Scientific American* 289 (3): 104–5.

¹⁹ Savulescu, J. (2012): *¿Decisiones peligrosas? Una bioética desafiante*, Madrid, Tecnos.

que abre paso a la mejora—, teniendo en cuenta la pluralidad en la definición de salud.

Por otro lado, también es obvio que las modificaciones biológicas introducen de modo muy palpable una cuestión importante: el cambio de la identidad de los individuos. Conviene tener en cuenta que esto no es exclusivo de las intervenciones farmacológicas, ni de las técnicas de mejora biológica. Asimismo los cambios educativos, culturales, ambientales, son determinantes para la vida de los individuos, los configuran y les dotan de unas capacidades y posibilidades, a costa de perder otras. Y estos cambios pueden ser tan irreversibles e impuestos como los biológicos. No obstante permanece una convicción, quizá irracional, de que sólo —o mayormente— lo biológico es lo que puede cambiar “nuestra naturaleza” y, por tanto, cualquier otro cambio técnico puede hacernos perder nuestra misma humanidad.

A ello cabe añadir que nuestra cultura ve con buenos ojos el esfuerzo, la constancia, el empeño en ser mejor, como virtudes que muestran un afán de superación y un cultivo y desarrollo de nuestras capacidades. Pero siempre por medios ambientales y culturales. De hecho, en relación al mencionado fármaco *Prozac*, se hizo famoso hace años un libro titulado *Más Platón y menos Prozac* en el que Lou Marinoff²⁰ se planteaba la necesidad de no confiar tanto en los fármacos, y dedicar más atención al cultivo de una reflexión serena sobre uno mismo, de un análisis racional de las propias emociones y el modo de afrontar los conflictos, y, en definitiva, de promover y favorecer un crecimiento y maduración personal, antes de abandonarse a las bondades de un fármaco en el que depositamos todas nuestras esperanzas de recuperación y, quizá, de logro de la felicidad.

Pero, ¿por qué confiamos tanto en estos cambios culturales y, sin embargo, sospechamos tanto de las modificaciones biológico-tecnológicas? ¿Por qué concedemos tanta importancia a nuestras capacidades intelectuales y afectivas, y no obstante, creemos que es mejor cultivarlas con esfuerzo en lugar de mejorarlas

²⁰ Marinoff, L. (2010) *Más Platón y menos Prozac*. Ediciones B. Barcelona.

desde su sustrato material? ¿Por qué pensamos que podríamos perder nuestra humanidad, nuestra identidad, por modificar nuestra condición biológica? ¿Por qué nos genera tanta preocupación la posibilidad de “no ser nosotros mismos” si utilizamos psicofármacos –u otras técnicas– para incrementar nuestras capacidades? ¿Por qué un “yo mejorado” es menos yo que el “natural”? ¿Existe realmente un “yo natural” no modificado, teniendo en cuenta que somos realidades dinámicas en permanente cambio, influidos por factores de muy diversa índole? ¿Un yo que pudiera desarrollar al máximo sus capacidades, actualizar sus potencialidades, no sería “más yo”?

5. OBJECIONES A LA MEJORA POR MEDIO DE NEUROFÁRMACOS

La pregunta por la deseabilidad o idoneidad moral de la mejora dista de tener una fácil respuesta. De nuevo, éste no es un tema exclusivo de la neurociencia, pues se plantea también con la cirugía estética, la utilización de la hormona de crecimiento en niños sanos, o la ingeniería genética. En el ámbito de la neurociencia, las dudas provienen sobre todo del uso de psicofármacos u otras técnicas neurocientíficas, donde, en primer lugar, existe una gran preocupación por la seguridad, los efectos colaterales y las consecuencias no deseadas.

En segundo lugar, también hay una fuerte inquietud respecto a las influencias sociales que estas técnicas de mejora cerebral pudieran tener: cómo afectarían a nuestro modo de vivir, si se introducirían nuevas formas de discriminación, si habría una fuerte presión social, o coacción, a favor de la mejora que influyera en la competitividad y desarrollo académico o profesional, etc. Pero, sobre todo, en tercer lugar, se plantea un conjunto de dificultades relativas a la implicación que estas técnicas de mejora pueden tener en la misma concepción de la persona, de la salud, de la búsqueda del sentido de la vida. Los cambios en el cerebro producen cambios en la persona y, aunque comprendamos que somos seres dinámicos y que el cambio es parte sustancial de nuestra vida, surge el interrogante acerca de la

valoración de las técnicas que mejoran nuestras capacidades, modificando así nuestra personalidad y nuestro modo de vivir.

Podríamos resumir las objeciones habituales contra la mejora cognitiva en los siguientes argumentos:

- a) Los mejoradores (neurofármacos) son poco seguros y tienen efectos secundarios
- b) Las mejoras y logros obtenidos no son fruto del esfuerzo y la lucha.
- c) Reducen la diversidad y la creatividad.
- d) Reducen la solidaridad, el cuidado, la responsabilidad por los otros seres humanos.
- e) Pueden desvirtuar y perder lo que nos define como seres humanos. Atentan por tanto contra la naturaleza.
- f) Incrementan la desigualdad, generando mayor desventaja para los menos favorecidos.
- g) Son fruto de un interés frívolo por la mejora personal y la perfección.
- h) Eliminan la capacidad de aceptar lo dado, sustituyéndolo por algo construido.

Este tipo de argumentos son los que habitualmente se esgrimen en contra de los neurofármacos y, en general, de todas las sustancias o modificaciones que puedan producir una mejora en las capacidades y rendimiento de los individuos. Uno de los más frecuentes es el que promueve una cultura del esfuerzo y una defensa de la diversidad. Este planteamiento se ha utilizado frecuentemente al analizar el uso de drogas en el deporte. Se considera que esto genera ventajas injustas, rompiendo la idea de competición en condiciones de igualdad. Sin embargo, si analizamos la situación de los deportistas, lo cierto es que genéticamente unos están naturalmente más dotados que otros, lo cual supone que no existe esa condición de presunta igualdad. Más aún, mayores recursos económicos también pueden producir una ventaja selectiva frente a otros competidores que no cuentan con entrenadores,

fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos, gimnasios, tecnología, etc. a su disposición para lograr el máximo rendimiento. Aunque no es desdeñable el valor del esfuerzo personal por lograr los objetivos deseados, sí conviene revisar si el uso de un factor de mejora puede suponer una desigualdad injusta, o es uno más de los elementos que diferencian a los competidores.²¹

Esto conduce a la objeción de la desigualdad y la pérdida de diversidad. Probablemente esta es la crítica más rotunda que se pueda plantear a estas técnicas. Introducir estas posibilidades de mejora sin duda generaría mayores desigualdades y aumentaría la brecha entre ricos y pobres, pues parece ingenuo pensar que pudieran estar disponibles igualmente para todos. Sin embargo, es verdad que esta no es una crítica específica hacia las posibilidades de mejora farmacológica, sino extensivo a todos los avances biomédicos donde la accesibilidad universal no está garantizada, y exacerbado en aquellos aspectos que van más allá de lo terapéutico, hacia el bienestar y la preferencia personal.

Por otro lado, si las personas se ven compelidas de algún modo a utilizar estas sustancias, se estaría limitando su libertad de un modo coactivo. Si la sociedad apuesta declaradamente por una modificación perfecta de los individuos, dotándoles de más capacidades o posibilidades, es claro que esto servirá como un elemento de presión, que incide en quienes tienen menos posibilidades o están en condiciones menos favorables. Igualmente, esta objeción no es específica, ni única para los neurofármacos, antes bien, es extensiva a otras muchas posibilidades que son fáciles y asequibles para unos y no para otros.

También preocupa notablemente la alteración de la “naturaleza” humana. Es lo que plantea, por ejemplo, el *President’s Council on Bioethics*.²² Pero para saber en qué consiste esa naturaleza, y en qué medida podría verse amenazada, sería necesario, en primer lugar, determinar cuáles son esos aspectos nucleares que son

²¹ V. Cakic (2009) Smart drugs for cognitive enhancement: ethical and pragmatic considerations in the era of cosmetic neurology. *J Med Ethics* 35 (10): 611-615.

²² President’s Council on Bioethics (2003). *Beyond therapy: Biotechnology and the pursuit of happiness*. Washington, DC: PCB.

comunes a todos los individuos y, por tanto, equivaldrían a definir una naturaleza humana dada. El tema es largo y complejo, y no es nuestro objetivo analizarlo aquí. Baste decir que hablar de una “esencia” humana resulta, cuando menos, complejo dada la variabilidad, evolución y dinamismo de los seres humanos. Sólo sería posible hablar de unas capacidades básicas que se modulan de modo diferente en cada individuo (por ejemplo, pensar, proyectar, comunicarse, etc.), dando como resultado un núcleo de rasgos que el propio sujeto considera básicos y definitorios de su persona y modo de ser (por ejemplo, alguien considerará que su capacidad de comunicación lo define y caracteriza, por ser éste un factor determinante en su biografía, sin el cual no podría entenderse ni ser él mismo o ella misma). Así, una modificación o mejora de esas capacidades o rasgos básicos podría concebirse como un desarrollo máximo de lo que la naturaleza humana puede “dar de sí” y no tanto como una pérdida de la misma. Sería necesario determinar en qué momento, con cuántas modificaciones (cuantitativamente) o con cuáles (cualitativamente) empezaría a destruirse o perderse dicha naturaleza.

La pregunta acerca de la bondad o corrección de una modificación, que pretende mejorar estos rasgos, no se puede responder de modo simplificador afirmando que ese núcleo de identidad es inviolable. De hecho, los seres humanos – tanto como especie como individuo— son dinámicos y están en permanente cambio, y las modificaciones que todos experimentamos a lo largo de nuestro tiempo vital, y que configuran nuestra biografía, son en ocasiones casuales e inesperadas (por ejemplo, un accidente que deje secuelas físicas o psíquicas en una persona), pero también, en otros casos, buscadas deliberadamente (por ejemplo, alguien que se realice algunos cambios quirúrgicos en su cuerpo, para sentirse mejor y más seguro).

El problema se sitúa en el rechazo a una modificación deliberada de rasgos considerados nucleares. Rasgos que parecerían inviolables por su posibilidad de hacer perder la identidad de las personas, de hacer perder la misma humanidad. Rasgos no obstante de difícil definición pues la complejidad de su naturaleza lo hace casi imposible. No es nuestro objetivo aquí definirlos, pero lo cierto es que aunque

pudiéramos acordar universalmente cuales son estos rasgos identitarios del ser humano, estos no están determinados de modo absoluto por lo orgánico, sino que son el resultado de una interacción entre la naturaleza y el medio, entre lo biológico y lo cultural. Y por ello, quiero insistir que la objeción a la modificación biológica puede ser un planteamiento parcial y una visión reduccionista del problema.

6. LA MEJORA MORAL, BIOLOGÍA Y CULTURA

Uno de los temas que ahondan en esa mutua interacción entre lo biológico y lo cultural es la posibilidad de mejorar características de los individuos que sean socialmente valiosas. Algo que tradicionalmente se ha intentado a través de la educación y la formación, y que ahora se plantea como potencialmente alcanzable a través de neurofármacos. Es lo que se ha dado en llamar “mejora moral”, esto es, la mejora de rasgos y comportamientos considerados promotores de valores fundamentales, que tradicionalmente hemos cultivado a través de la cultura y la educación, como la justicia o la solidaridad.

Entre los autores más destacados está el ya mencionado J. Savulescu quien, junto a I. Persson diagnostican que la mejora cognitiva, esto es, la ya mencionada posibilidad de perfeccionar nuestra capacidad mental en aspectos como la memoria, la atención u otros, es ya una realidad y lo será más en el futuro. Por ello consideran que, dada la peligrosa tendencia de los seres humanos a la autodestrucción y las posibilidades incrementadas de hacer el mal, esa capacidad cognitiva aumentada sería justificable para buscar una mejora moral que disminuyera la maldad, contribuyera al desarrollo de actitudes más benevolentes, más amables, más altruistas, etc.²³

Si, como apuntan los resultados de las investigaciones neurocientíficas, nuestras disposiciones morales están basadas en nuestra biología, sería razonable modificar nuestros comportamientos a través de un cambio biológico, que podría ser

²³ Savulescu, J. & Persson, I. (2008) The perils of cognitive enhancement and the urgent imperative to enhance the moral character of humanity. *Journal of Applied Philosophy* 25 (3), 162-77.

tan sencillo como la introducción de determinadas sustancias químicas en el agua que bebemos.²⁴ Y esto, como en otras ocasiones, se plantea no sólo como una posibilidad aceptable, sino como un imperativo moral: si podemos mejorar la vida y la convivencia humana, tenemos obligación de hacerlo. Se trataría de mejorar a todos los seres humanos, potenciando el altruismo, la empatía, la justicia, como una forma de reducir el mal.

Es incuestionable que si tenemos en nuestras manos la posibilidad de hacer que el mundo sea más humano, que la justicia se vea desarrollada y completada por la solidaridad, sin que otros intereses se antepongan ante el florecimiento de las personas, estamos obligados a hacerlo. Entonces, si estamos desarrollando fármacos que, una vez probada su seguridad, puedan ofrecernos la posibilidad de ser más comunicativos, más abiertos, tener mayor atención y memoria, pensar mejor y más rápido, eliminar recuerdos que nos disturbaban o nos duelen, estar más alegres y plenos de energía. Si todo esto nos permite ser más y desarrollar al máximo nuestras posibilidades, hacer que podamos elegir con mayor libertad, dando lo mejor de nosotros mismos. Si todo esto es posible, y el ejemplo de los neurofármacos apunta en esta dirección, ¿qué es lo que resulta tan perturbador y alarmante?

La respuesta se sitúa en la necesidad de enfatizar el aspecto cultural y, por tanto, la educación. La investigación en neurociencia cultural está aportando luz sobre esta cuestión, estudiando cómo ciertas sustancias bioquímicas o neurotransmisores podrían ser sensibles a las experiencias culturales. La neurociencia va demostrando algunas afirmaciones que hemos asumido como válidas desde la experiencia: que todos los seres humanos están sujetos a interacciones ambientales, culturales y sociales. Y que las diferencias en esas experiencias determinan también distintos estilos cognitivos.²⁵ Esta neurociencia cultural –que se define como “un campo interdisciplinar que tiende un puente entre la psicología cultural, las neurociencias y la neurogenética para explicar cómo los

²⁴ Savulescu, J. (2010) What is my cognitive enhancer? *Dilemata* nº3. Disponible en: <http://www.dilemata.net/revista/index.php/dilemata/article/view/32/47>. Consultado: 16/04/2018

²⁵ Savulescu, J., Persson, I. (2012) Moral enhancement. *Philosophy Now* 91. Disponible en: https://philosophynow.org/issues/91/Moral_Enhancement. Acceso: 16/04/2018.

procesos neurobiológicos, como la expresión genética y la función cerebral, dan lugar a valores, prácticas y creencias culturales, además de cómo la cultura moldea los procesos neurobiológicos a escala macro y micro temporal”²⁶— trata de analizar cómo los rasgos culturales modulan y configuran la neurobiología y el comportamiento, y en sentido inverso, cómo los mecanismos neurobiológicos facilitan la emergencia y transmisión de los rasgos culturales.²⁷

La importancia de estos estudios sobre las influencias de lo cultural y lo genético en la función cerebral descansa en la evidencia creciente de que la cultura influye en los procesos psicológicos y en el comportamiento. Se revela así la naturaleza sensible a las diferencias culturales del cerebro humano, lo que nos permite comprender que este órgano, a nivel biológico, puede ser modulado y configurado por los contextos socioculturales. Estos contextos tienen que ver con espacios de interacción social, en los que puede darse la cooperación o la lucha, y en los que el cerebro humano podrá desarrollar procesos neurocognitivos que ayuden al individuo a funcionar y adaptarse a un ambiente sociocultural específico. Las implicaciones que esto tiene desde el punto de vista educativo y sociopolítico son evidentes.

Por supuesto que no podemos desdeñar ni prescindir del arraigo biológico del que somos deudores. Y posiblemente no sea descabellado introducir algunas modificaciones, pues el afán de mejora es lícito. Además si aceptamos las modificaciones ambientales, también deberíamos ser capaces de diseñar racionalmente, con prudencia y responsabilidad, cómo introducir algunas modificaciones biológicas. Pero, precisamente por esa doble interacción entre lo biológico y lo cultural, de la que somos resultado, conviene evitar la ingenuidad de pensar que las técnicas de mejora cerebral harán todo sencillo y evidente. La confianza en los neurofármacos no puede ser la clave para resolver todos los

²⁶ Goh, J.O.S., et al. (2010) Culture differences in neural processing of faces and houses in ventral visual cortex. *Social, Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(2-3): 227-235.

²⁷ Chiao, J.Y. (2010) At the frontier of cultural neuroscience: introduction to the special issue. *Soc. Cogn. Affect. Neurosci.* (5): 109-10.

problemas. Difícilmente podremos crear un mundo más justo o podremos ser mejores personas, si no tomamos en consideración que los seres humanos somos un conjunto articulado y dinámico de elementos biológicos y elementos culturales. Construimos nuestras vidas en un espacio de interacción y convivencia en el que vamos generando nuevas posibilidades continuamente –como ésta, de la mejora, que requiere seguir pensando a fondo— Un espacio interactivo en el que tenemos una grave responsabilidad de pensar si es inteligente confiar en las drogas inteligentes, si nuestra identidad y nuestra existencia tienen que ver con el desarrollo de nuestras capacidades y si en su logro han de tenerse en cuenta otros factores, otros medios, que contribuyan a los fines deseados.

Dra. Lydia Feito Grande PhD

Departamento de Salud Pública y Materno-Infantil / Department of Public Health & Maternal and Child Health
Facultad de Medicina / Faculty of Medicine
Universidad Complutense de Madrid / Complutense University of Madrid
Pza. Ramón y Cajal s/n. Ciudad Universitaria
28040 Madrid - Spain
Tf. 34 91 394 18 44

Email: lydia.feito@med.ucm.es

Cómo citar este artículo:

Feito Grande, L., “La neuroética y la posibilidad de una mejora humana”, en *Folia Humanística*, 2018; 9: 1-20. Doi: <http://dx.doi.org/10.30860/0038>.

© 2018 Todos los derechos reservados a la *Revista Folia Humanística* de la Fundación Letamendi Forns. This is an open access article.

EL SILENCIO EN EL RUIDO: OPORTUNIDADES PARA LA MEDITACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA

Salvador Casado

Resumen: Los factores que condicionan el aumento del ruido de nuestra época son: el urbanismo, la tecnología y los medios de comunicación. La sociedad del conocimiento nos provee de una sobrecarga informativa en forma de ruido de fondo que nos produce desasosiego. Para poder observar y manejar esta desazón se precisa inteligencia intrapersonal y capacidad para generar silencio de calidad. El mundo sanitario y académico son ejemplos de profesiones donde el ruido puede ser devastador. Para poder manejarlo es importante aprender a desarrollar sensibilidad y atención hacia el exterior por un lado y hacia uno mismo por otro. En las crisis vitales es donde solemos aprender a acercarnos al espacio interior de silencio. El sufrimiento personal nos obliga a buscar soluciones y para ello no hay otro remedio que terminar mirando hacia donde señalan las emociones, por muy incómodo o difícil que nos resulte.

El proceso de digitalización de la comunicación ha aumentado el “ancho de banda” de información que recibimos y nos obliga a gastar mucha energía para manejarlo. Recibimos más estímulos de los necesarios, mientras que en paralelo la sociedad sufre una epidemia de soledad y aislamiento sin precedentes que afecta a niños, adultos y ancianos. Concluimos que la sobrecarga informativa produce sufrimiento. Dado que la sociedad actual produce mucho ruido es importante aprender a generar silencio y a relacionarnos con él, cuidando los espacios de silencio personal e implementando actitudes meditativas que mejoren el contacto interior y las relaciones humanas de calidad. La calibración y afinamiento personal y profesional precisan pues de espacio vacío por lo que aprender a equilibrar el ruido y el silencio en nuestra vida es un reto vital para todos.

Palabras clave: *meditación/ agotamiento profesional/ atención plena/ estrés psicológico/.*

Abstract: THE SILENCE IN THE NOISE: OPPORTUNITIES FOR MEDITATION IN EVERYDAY LIFE.

The increase of noise in our era is conditioned by three factors: urbanism, technology and the media. The knowledge society provides us with an information overload in the form of background noise that causes us discomfort. To be able to observe and manage this discomfort requires intrapersonal intelligence and the ability to generate quality silence. The sanitary and teaching worlds are examples of professions where noise can be devastating. In order to be able to manage it, it is important to learn to develop sensitivity and attention to the outside on one side and to oneself on the other. It is in vital crises that we usually learn to approach the interior space of silence. Personal suffering forces us to seek solutions and for this there is no alternative but to end up looking towards where emotions point, no matter how uncomfortable or difficult it may be.

The process of digitizing communication has increased the "bandwidth" of information we receive and forces us to spend more energy to manage it. We are receiving more stimuli than necessary while at the same time society is experiencing an unprecedented epidemic of loneliness and isolation affecting children, adults and the elderly. We conclude that information overload causes suffering. Given that today's society produces a lot of noise, it is important to learn how to generate silence and relate to it, taking care of the spaces of

Silencio en el ruido: oportunidades para la meditación en la vida cotidiana Salvador Casado

personal silence and implementing meditative attitudes that improve inner contact and quality human relations. Personal and professional calibration and tuning therefore require empty space, so learning to balance noise and silence in our lives is a vital challenge for everyone.

Keywords: *meditation/ professional exhaustion/ mindfulness/ psychological stress/.*

Artículo recibido: 18 febrero 2018; **aceptado:** 30 julio 2018.

INTRODUCCIÓN

Somos hijos de un tiempo y el nuestro es un tiempo de ruido¹. Aunque el proceso civilizador acelera la capacidad humana para manipular y dominar el medio una de las consecuencias es el deterioro y la contaminación del mismo. Dentro de esa inevitable polución se encuentra el ruido, una constante, insidiosa y persistente que consigue conquistar cada vez más ámbitos. Ibn Jaldún² se quejaba en el siglo XVI de la insufrible suciedad y jaleo de las ciudades de su tiempo. Queja que podemos escuchar en eruditos de toda época y cultura; hoy devenida un clamor. Lo cierto es que aborrecemos este ruido, pero no somos capaces de zafarnos de él; pues vivimos en una sociedad de la información que nos escupe datos a granel desde que nos levantamos hasta el mismo momento de acostarnos.

Son tres los factores que condicionan este aumento desaforado del ruido: el urbanismo, la tecnología y los medios de comunicación³. El urbanismo de nuestras sociedades es un hecho. Las zonas rurales desde hace ya tiempo que se despueblan⁴, en busca de mayores oportunidades, y las ciudades, cada vez mayores, acumulan incontables vehículos a motor para garantizar la movilidad. Los ritmos de vida rápidos, la inversión de mayor tiempo para los desplazamientos, la acumulación de personas y coches hacen que la urbe sea un lugar ruidoso y contaminado.

¹ Kagge, E. (2017) *El silencio en la era del ruido: El placer de evadirse del mundo*. Penguin Random House.

² Braudel, F. (2015) *El Mediterráneo y el mundo mediterráneo en la época de Felipe II. Tomo 2*. Fondo de cultura económica.

³ McLuhan, E. La teoría de la comunicación de Marshall McLuhan: el butronero. *Palabra Clave*, 2015; 18 (4).

⁴ Del Molino, S. (2016) *La España vacía*. Turner.

Silencio en el ruido: oportunidades para la meditación en la vida cotidiana Salvador Casado

En cuanto a la tecnología, la ley de Moore⁵ nos dice que cada dos años se duplica la capacidad de computación de los ordenadores. Es un ejemplo claro de la velocidad de mejora de la tecnología que pone en nuestras manos equipos y aparatos con capacidades cada vez más potentes y sofisticadas. Los teléfonos móviles integran funciones que, previamente, detentaban los ordenadores domésticos, además de ofrecer nuevos servicios y posibilidades. Nos vamos rodeando de aparatos, servicios y programas que nos ofrecen más operatividad y capacidades, pero que nos cobran un alto precio por el ruido de fondo y las distracciones que producen. Es paradójico que mientras más aplicaciones tenemos en el móvil, menor sea el número de las que realmente usamos, otro ejemplo de ruido de fondo.

Los medios de comunicación de masas tradicionales⁶ se vieron complementados con los digitales derivados de Internet. Hoy cada ciudadano se convierte en productor de sus propios contenidos, y receptor del de su correspondiente red de contactos. Las redes sociales y aplicaciones de mensajería multiplican la comunicación personal, superando en mucho el papel que prestaban antes el correo ordinario, el electrónico y el teléfono. La constante recepción de notificaciones y vigilancia del móvil⁷, en paralelo al resto de pantallas que usamos cotidianamente, es un hecho. La sociedad red multiplica la creación y el movimiento de la información, sobrecargando a la ciudadanía que la produce y consume.

Desde hace tiempo, la sólida sociedad agrícola e industrial se funde con la revolución digital⁸ que convierte en líquidos⁹ los procesos que antes eran rígidos, estancos y estables. Zygmunt Bauman¹⁰ fue el primero en reflexionar sobre este

⁵ Present, I. Cramming more components onto integrated circuits. *Readings in computer architecture*, 2000; vol. 56.

⁶ Islas, O. Marshall McLuhan y la complejidad digital. *Razón y palabra*, 2008; 13 (63).

⁷ Boase, J.; Ling, R. Measuring mobile phone use: Self-report versus log data. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 2013; 18 (4): 508-519.

⁸ https://es.wikipedia.org/wiki/Revoluci%C3%B3n_Digital

⁹ Vásquez Rocca, A.. (2008) *Zygmunt Bauman: modernidad líquida y fragilidad humana*. Universidad Complutense de Madrid.

¹⁰ Bauman, Z.(2015) *Modernidad líquida*. Fondo de cultura económica.

hecho que condiciona una de las principales razones que justifican la coyuntura de crisis que vivimos: todo está cambiando a gran velocidad y nos obliga a adaptarnos al límite de nuestras posibilidades.

Por otro lado la exaltación de la tecnología, el Big Data y la Inteligencia Artificial prometen una progresiva automatización de procesos, profesiones y servicios. Todo lo que sea susceptible de ser automatizado lo será. De esta forma se prescinde de puestos de trabajo y de la implicación humana en los procesos de construcción social creando otra paradoja: ¿Qué papel jugarán los humanos en una sociedad postdigital?

Afrontamos un reto mayúsculo para dar cauce a la primigenia necesidad de silencio que tiene todo ser vivo, fundamental para gozar de un suficiente grado de serenidad y equilibrio. Pareciera que para conseguirlo hemos de nadar contracorriente. Sirva esta reflexión para detenernos un instante, tomar conciencia de nuestra relación con el ruido y el silencio, y la posterior calibración de la misma si hubiera lugar.

LA NECESIDAD DE SILENCIO

Por mucho que el ser humano sofisticue su medio no podrá zafarse de la necesidad de descansar y dormir. Para ello se requiere retomar el silencio que la naturaleza imprime a sus ritmos. Hay un tiempo para la acción y la vigilia, en el que reinan la luz y el sonido, y otro para el descanso y el sueño, en el que prevalecen la oscuridad y el silencio. Este último se reduce artificialmente con el desarrollo de sistemas de iluminación e información que dilatan las horas productivas. No en vano padecemos una epidemia de trastornos del sueño en una época, sobrepasada de estímulos, en la que muchos presumen equivocadamente que es posible desconectar la actividad mental, como si se tratara de otro aparato doméstico más susceptible de apagarse pulsando un botón.

El alejamiento de los ritmos naturales, condicionado por el modo de vida urbano contemporáneo, nos sumerge en un baño de estímulos visuales y auditivos

Silencio en el ruido: oportunidades para la meditación en la vida cotidiana Salvador Casado

durante todas las horas de vigilia, lo que termina produciendo fatiga y cansancio. Hay monitores de televisión en las salas de espera, pasillos, vehículos de transporte público... caso de que el ciudadano no tenga el suyo personal conectado. La sobreabundancia de información modifica nuestro consumo de la misma, prevaleciendo su adicción e ingesta desproporcionada. La obesidad informativa es un hecho poco visibilizado fruto del abuso de fuentes y canales de información que llegan a nosotros a través de pantallas y aparatos, a los que cada vez estamos más expuestos.

En el milenario texto indio Majabharata¹¹ se nos muestra el diálogo del arquero Arjuna con su auriga antes de comenzar una batalla. Los dos ejércitos aguardan en formación, dilatando un silencio que se romperá con el combate. Arjuna no desea comenzar el ataque; dado que, en las filas enemigas, hay familiares a los que no quiere dañar. Sabe que del inevitable ruido, inherente a la lucha, surgirá una gran cantidad de dolor y sufrimiento. En las tradiciones religiosas de todas las culturas tenemos ejemplos como este que tratan la dificultad humana para enfrentarse al ruido de la vida. Desde la revolución neolítica el nacimiento de la agricultura modificó la relación del ser humano con el medio, con sus congéneres y con sus dioses. El ruido de fondo ha aumentado desde entonces, propiciando el desarrollo de habilidades para enfrentarse al mismo.

Al igual que se hizo con todo territorio inexplorado, con respecto al silencio también se enviaron exploradores. Los chamanes de los pueblos cazadores recolectores primero, los sacerdotes y ermitaños de las civilizaciones agrarias después, todos abrieron el camino de la búsqueda del silencio ayudados de sustancias químicas, música y técnicas místicas y ascéticas. Las diversas formas de monacato de las distintas tradiciones propusieron reglas de vida que aunaban la actividad y la contemplación. En la cultura europea destaca el *ora et labora* de la

¹¹ Sukthankar, V. S. (1927) *The Mahābhārata: for the first time critically edited*.

Silencio en el ruido: oportunidades para la meditación en la vida cotidiana Salvador Casado

regla de San Benito,¹² pero también disponemos de ejemplos en la India del siglo V antes de la era común.

Uno de los caminos para avanzar en la consecución del silencio interior es la meditación. Sus inicios surgieron de la esfera religiosa, pero posteriormente se abrieron posibilidades laicas no asociadas a sistemas creenciales dentro de la filosofía, las ciencias y las artes. Marià Corbí¹³ defiende con sentido el valor de rescatar estas tradiciones para incluirlas en nuestra sociedad laica, aunque sin la capa de dogmas o ideología que las contuvieron en su tiempo. Como ejemplo citaríamos el uso del yoga o el Mindfulness que son opciones muy sencillas y populares de abrirse a una opción meditativa aconfesional.

Por meditación¹⁴ consideramos en este escrito todo proceso que ayude a la reflexión, contemplación, pensamiento, oración... y nos permita relacionarnos con el vacío y el silencio, así como con lo que se esconde detrás de estos: la intuición, la revelación, el sentido y la creatividad.

La meditación puede ser *formal*, cuando sigue alguna técnica de quietamiento que implique dedicar un tiempo al desarrollo de la misma, o *informal*, cuando se realiza aportando atención plena, concentración o contemplación ante una actividad cotidiana como pasear¹⁵ ¹⁶, observar detenidamente un objeto o realizar una acción de forma cuidadosa.

Existen múltiples posibilidades de meditación *formal* que provienen de diversas tradiciones espirituales y que pueden ser usadas dentro o fuera de esa tradición. Así sucede en Occidente con la práctica común de la meditación tipo yoga, respiración consciente o contemplación de un objeto fuera de toda creencia o culto religioso determinado. La psicología moderna también nos provee de un buen

¹² <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/388935/monasticism>

¹³ Quiñonero, M.C. (2010) *Hacia una espiritualidad laica: sin creencias, sin religiones, sin dioses*. Herder Editorial.

¹⁴ Prieto, J.M. Psicología de la meditación, la psique de vuelta a casa. *InfocopOnline–Revista de Psicología*, 2007; (33).

¹⁵ Le Breton, D. (2015); *Elogio del caminar*. Siruela.

¹⁶ Schelle, K.G.; Silvestre López, F.; Hernández, I. (2013) *El arte de pasear*. Díaz & Pons.

conjunto de técnicas de meditación¹⁷, centradas en la relajación corporal, la tranquilización del ánimo o el control del estrés. La visualización o imaginación creativa es otro campo que permite focalizar la atención con diversos objetivos.

La meditación *informal* puede rescatarse en el seno de cualquier actividad. Un tiempo de silencio en el que concentramos la mente en un pensamiento, problema o asunto es lo más habitual. También es posible centrar la atención en la acción que ocupe el presente de la persona, de este modo actividades cotidianas como el aseo, la ingesta o la limpieza se pueden dotar de plena conciencia lo que silencia el ruido interior del pensamiento errante. Los estados de flujo¹⁸ que se producen al realizar una acción de forma virtuosa también consiguen silenciamiento interior.

La evidencia científica nos dice que dedicamos un 49% del tiempo de vigilia a pensamiento sin foco¹⁹. Esto se logra a base de automatizar procesos. De este modo mientras conducimos o hacemos actividades rutinarias nuestra mente vaga a su placer por pensamientos, recuerdos o fabulaciones de futuro. Este tipo de pensamiento es espoleado por la sobrecarga cognitiva de estímulos externos, por lo que se puede decir que el ruido externo genera ruido interno.

LA MEDITACIÓN COMO CAMINO PERSONAL

Nuestra cultura no favorece la capacidad natural para acercarnos al silencio. Los que se han aventurado alguna vez mar adentro²⁰ o han atravesado algún desierto lo conocen, pero suele ser común no separarse mucho de la costa ni adentrarse mucho en descampado. Lo mismo se aplica a las extensas superficies interiores. Nos mantenemos cerca de las fuentes de ruido que de alguna forma nos dan seguridad, aunque nos cansen y sobrecarguen. Pagamos sin duda un precio por

¹⁷ Campagne, D.M. Teoría y fisiología de la meditación. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, 2004; 69 (70): 15-30.

¹⁸ Csikszentmihalyi, M. (2012). *Fluir: una psicología de la felicidad*. Editorial Kairós.

¹⁹ <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2010/11/11/neurociencia/1289481239.html>

²⁰ Lc 5, 1-14

Silencio en el ruido: oportunidades para la meditación en la vida cotidiana Salvador Casado

ello, pero no nos importa. El miedo y el horror que produce el vacío bien merece ese coste, aunque sea alto.

Es común que todos nos vayamos llenando de problemas, situaciones o asuntos a los que damos vueltas de forma constante²¹, sin ser capaces de tomar una decisión para solucionarlos. Este tipo de situaciones producen ruido interno que se suma al *quantum* de ruido externo que soportamos y que en ocasiones lo supera con creces. Analizaremos más adelante con detalle lo que sucede en las crisis vitales y ofreceremos cursos de acción alternativos.

Dado que el ruido interno suele ser más fastidioso que el externo, es frecuente que tratemos de distraerlo aumentando el segundo. Solemos relacionarnos con nuestras dificultades huyendo o reprimiéndolas, usando para ello todo tipo de distracciones.

Para poder observar y manejar la desazón interior se precisa de inteligencia intrapersonal, siguiendo la teoría de inteligencias múltiples de Gardner²². Con observación introspectiva es posible detectar el pensamiento o la emoción que nos incomoda y, aplicando consciencia, ser capaces de relacionarnos con ella sin reaccionar.

Las técnicas de atención plena o Mindfulness llevan años proporcionando ayuda para conseguir crear espacio y silencio interno, punto de arranque imprescindible para podernos manejar en el territorio intrapersonal. El profesor Jon Kabat Zinn²³ aplicó un programa para la reducción de estrés de pacientes ingresados usando este enfoque. Sus buenos resultados²⁴ han hecho que se

²¹ Delespaux, E., Zech, E. Déficits de inhibición cognitiva y rumiación posterior a una pérdida: evidencia a partir de una tarea de supresión de pensamientos. *Estudios de Psicología*, 2017; 38 (3): 622-638.

²² Gardner, H.E. (2008); *Multiple intelligences: New horizons in theory and practice*. Basic books.

²³ Kabat-Zinn, J. (2004) *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*.

²⁴ Grossman, P. et al. Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 2004; 57 (1):35-43.

Silencio en el ruido: oportunidades para la meditación en la vida cotidiana Salvador Casado

popularicen sobremanera, lo que pone el foco en la profunda necesidad humana para encontrar sosiego en un mundo agitado y ruidoso.

Mucho antes que Kabat Zinn, los exploradores que las distintas tradiciones enviaron al desierto del silencio, regresaron con valiosos mapas y conocimientos. Había vida y serenidad en la sequedad y dureza del desierto, encontraron tesoros que nos seguirán resultando muy valiosos.

Cada cual suele ensayar aquellas técnicas meditativas que ve en su ámbito familiar o cultural. A esto se suman las numerosas opciones y corrientes que la globalización nos pone encima de la mesa, lo que ha creado un nuevo mercado de productos de espiritualidad y trascendencia que es una prolongación del de la autoayuda.

En el momento actual se está estudiando si la aplicación de técnicas de meditación en niños²⁵ pudiera ser de utilidad. No cabe duda de que facilitar que los jóvenes manejen mejor el exceso de ruido y aprendan a generar silencio parece una buena inversión²⁶.

Desde siempre han existido rutinas generadoras de silencio, como dar un paseo. Son legión los autores que han encontrado tranquilidad, sosiego e inspiración por este método.

La retirada parcial del mundo es otra opción. Algunos utilizan su tiempo de vacaciones para ello, otros como Thoreau²⁷ decidieron pasar largas temporadas buscando la simplicidad y el silencio. Pese a que las dinámicas vacacionales suelen cambiar un tipo de ruido por otro, cada vez existen más opciones de turismo tranquilo, lento o silencioso. Por otro lado cada vez hay más personas que deciden

²⁵ Linden, W. Practicing of meditation by school children and their levels of field dependence-independence, test anxiety, and reading achievement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1973; 41 (1): 139.

²⁶ Burke, C.A. Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of child and family studies*, 2010; 19 (2):133-144.

²⁷ Thoreau, H.D. *Walden, or Life in the Woods*. 1854. *Minneapolis, NY: Dover*, 1995.

tomarse un tiempo sabático para encontrarse con ellos mismos o reordenarse interiormente.

La tradición de los padres del desierto²⁸ en Egipto es paralela a la de muchas culturas, en las que el sabio se retiraba a la naturaleza para encontrar una iluminación que el ruido de la proximidad humana dificulta. La ascética y la mística²⁹ se englobarían en este capítulo. Dentro del mundo del arte muchos creadores han buscado fuentes de creatividad en el silencio y la naturaleza. Los pintores paisajistas gustan de pintar al natural, para estar en pleno contacto con lo que quieren plasmar. La leyenda de la manzana de Newton también aplica este principio al área científica. Thomas Edison popularizó la hipnagogia³⁰ que buscaba la inspiración en el límite entre la vigilia y el sueño. De este modo se quedaba traspuesto en un sillón mientras sostenía una bola metálica en la mano. Al quedarse dormido la bola caía despertándolo con un ruido. En ese momento trataba de pescar lo que su conciencia aun recordara. Otros han investigado los sueños³¹ como fuente de inspiración, tratando de recordar los mismos para después analizarlos. Existen pues incontables caminos meditativos³² que buscan acercarse y contemplar diversas realidades. Son formas de hacer silencio en el ruido cotidiano que están a disposición de quien las necesite.

LA MEDITACIÓN EN LAS PROFESIONES SANITARIAS

El ejercicio de la medicina ha sufrido modificaciones a lo largo de la historia. En el momento actual afronta un cambio radical al enfrentarse a una crisis global sin precedentes que la afecta de lleno.

²⁸ Grün, A.; García, P. (2003) *La sabiduría de los padres del desierto*. Salamanca.

²⁹ Rossi, R. (2010) *Juan de la Cruz: silencio y creatividad*. Editorial Trotta.

³⁰ De Bustamante Vega, M., et al. (2016); *Introducción al sueño creador de arquitecturas. El sueño de la razón VS. el sueño de la intuición*.

³¹ Freud, S. (2013); *The interpretation of dreams*. Read Books Ltd.

³² Eliade, M. (1972); *Tratado de historia de las religiones*. Ediciones Era.

Silencio en el ruido: oportunidades para la meditación en la vida cotidiana Salvador Casado

El aumento de carga de enfermedad por el envejecimiento poblacional y en complejidad, al entremezclarse problemas de salud con problemas sociales y de otra índole, condiciona que la capacidad de respuesta de los sistemas sanitarios disminuya. Por otro lado, dentro de las personas sanas, cada vez es menor la tolerancia a la dificultad y al malestar siendo progresivamente más frecuente y normal consultar a algún profesional sanitario ante la más mínima molestia.

Este contexto está produciendo una sobrecarga creciente en todas las profesiones sanitarias, tanto de gestión privada como pública. Al final se obliga al profesional a ver a más pacientes en menos tiempo, disminuyéndose las posibilidades de crear encuentros clínicos significativos³³ en los que fluya una comunicación de calidad.

Al tiempo que atiende al paciente, hoy el profesional médico debe atender al teléfono, a la pantalla de ordenador y/o a otros colegas. Ese aumento de interrupciones³⁴ junto al ruido de fondo que produce los sistemas de información y de historial clínica electrónica (diseñados más a criterio de los gestores o ingenieros informáticos que del uso clínico) va en detrimento sin duda del paciente que tiene delante: pues disminuye la necesaria concentración médica y propicia los errores.

En un desempeño clínico clásico, tras la anamnesis y exploración del paciente se debe disponer de un tiempo de reflexión³⁵ de calidad del caso; un tiempo que permita analizarlo, entender su mecanismo específico, para luego elaborar un diagnóstico certero y, en consecuencia, un tratamiento adecuado. Cuando la complejidad del caso es alta con mayor motivo. No disponer de este espacio de reflexión sería parejo a disminuir los silencios de una partitura. Al final el intérprete tocaría música acelerada sin ninguna armonía.

³³ Girón, M. et al. Calidad de la relación médico paciente y resultados de los encuentros clínicos en atención primaria de Alicante: un estudio con grupos focales. *Revista Española de Salud Pública*, 2002; 76: 561-575.

³⁴ Vázquez, M.T. Jubete, et al. Estudio de la calidad de vida profesional en los trabajadores de atención primaria del área 1 de Madrid. *Atención Primaria*, 2005; 36 (2): 112-114.

³⁵ Borrell-Carrió, F.; Hernández-Clement, J.C. Reflexión en la práctica clínica. *Revista Clínica Española*, 2014; 214 (2): 94-100.

Silencio en el ruido: oportunidades para la meditación en la vida cotidiana Salvador Casado

Tras pasar de forma habitual una consulta de más pacientes de los que serían aconsejables, es normal que los profesionales de la salud pierdan calibración y puedan empezar a sufrir algún signo de desgaste profesional³⁶.

Es importante que cada profesional de la salud se analice y se evalúe para detectar si aparecen señales de malestar o de desgaste. Dado que no es habitual tener un consultor, psicólogo o grupo de ayuda (tipo Balint) será necesario un cambio de cultura personal que, de momento, no está facilitando la estructura. Un profesional que salga agotado y derrotado de su consulta de forma habitual, debería ser capaz de tomar conciencia para evitar daños personales y ajenos.

Para crear silencio en el ruido sanitario es fundamental la correcta calibración. Y para ésta es importante aprender a desarrollar una sensibilidad y atención hacia el paciente, por un lado, y hacia el propio profesional, por otro; como Roger Neighbour³⁷ nos enseñó en su excelente libro *La consulta interior*.

Poner el foco en crear encuentros clínicos de calidad basado en una comunicación clínica esmerada de los que salgan satisfechos tanto pacientes como profesionales es básico. Poco se insiste en el papel de la comunicación en el mundo sanitario, pero hay que recordar que es un elemento de primer nivel en toda asistencia que quiera ser de calidad³⁸.

Ya en el siglo pasado muchos médicos se dieron cuenta del componente de desgaste personal que produce el contacto permanente con la enfermedad y el sufrimiento humano. Trataron de defenderse desde posturas humanistas, en las que compatibilizaban su ejercicio sanitario con actividades como la escritura o las bellas artes³⁹. Tocar un instrumento musical, pintar o dedicarse a la literatura eran tareas comunes para muchos. Hoy no es práctica tan extendida al haber cambiado mucho

³⁶ Mingote Adán, J.C.; Moreno Jiménez, B.; Gálvez Herrer, Mónica, Desgaste profesional y salud de los profesionales médicos: revisión y propuestas de prevención. *Medicina clínica*, 2004; 123 (7): 265-270.

³⁷ Neighbour, R. (1987); *The inner consultation*. Lancaster: MTP press.

³⁸ Leonard, M; Graham, S. Bonacum, D.. The human factor: the critical importance of effective teamwork and communication in providing safe care. *BMJ Quality & Safety*, 2004;13 (suppl 1): 185-190.

³⁹ Hurwitz, B. Medicine, the arts and humanities. *Clinical Medicine*, 2003; 3 (6):497-498.

los tiempos, aunque debería rescatarse la reflexión sobre la idoneidad de animar a todo profesional de la salud a desarrollar estas facetas creativas⁴⁰.

Estas actividades de calibración externa se basan en rescatar el cuidado de espacios de silencio de los que pueda surgir creatividad, inspiración y belleza. Ingredientes capaces de diluir el potente ácido que la dificultad humana ajena lanza sobre los que profesionalmente se dedican a cuidar. Esto por supuesto es exportable a todo aquel que cuide a algún familiar enfermo o discapacitado. Todo cuidador ha de estar equilibrado si quiere cuidar bien.

LA MEDITACIÓN EN LA ESFERA EDUCATIVA

Los profesionales de la educación se han relacionado desde siempre con las nuevas generaciones. Uno de los signos de identidad de las actuales es su nivel de ruido⁴¹ y agitación, sometidos como están desde que nacen a un ambiente hiperestimulante donde no paran de estar sometidos a pantallas y ruido.

Conseguir la atención de un grupo de jóvenes es hoy un reto mayúsculo, acostumbrados como están a pasar varias horas al día consumiendo material audiovisual mucho más atractivo y estimulante que una clase magistral con apoyo en pizarra o en presentación de diapositivas. El aparente desinterés de la mayoría dificulta que el profesor llegue a transmitir con calidad, dificultando así también la relación con los pocos alumnos interesados; hecho que genera espirales de tensión que resienten el ambiente y el rendimiento académico general.

Por todo ello los profesores sufren un alto nivel de desgaste profesional⁴² que condiciona desgaste profesional, bajas laborales y gran carga de sufrimiento.

⁴⁰ Shapiro, J.; Rucker, LI. Can poetry make better doctors? Teaching the humanities and arts to medical students and residents at the University of California, Irvine, College of Medicine. *Academic Medicine*, 2003; 78 (10): 953-957.

⁴¹ Collado Martínez, J. M.. La visión del profesorado de Secundaria sobre la contaminación acústica. *Nuevas tendencias en investigaciones en Educación Ambiental*, 2004; 27.

⁴² Moriana Elvira, J. A.; Herruzo Cabrera, J. Estrés y burnout en profesores. *International journal of clinical and health psychology*, 2004; 4 (3)

El valor del silencio no se ejerce ni se enseña por los sistemas educativos modernos. Tampoco los profesores saben como protegerse de la enorme carga de ruido que su profesión implica. Al igual que pasaba en la esfera sanitaria es común que esta situación de sobrecarga y desgaste termine haciendo mella en quien la padece, desafinándole personal y profesionalmente. Al final las conductas evitativas, de eludir responsabilidades o de mínimos hacen que la calidad de su enseñanza se resienta en un marco en el que todos terminan perdiendo.

Dentro de la comunicación que establece un docente con sus alumnos es crucial la parte no verbal⁴³. Si el profesor no está bien afinado, sus discentes lo notarán enseguida. El verdadero profesor lo sabe, por ello cuida su espacio interior para manejar las preocupaciones y ruidos que pueda haber y no trasladarlos al exterior en su ejercicio profesional.

Como veíamos que pasaba en el ámbito sanitario, en el mundo académico es necesaria una acción institucional que proteja a los profesionales; una acción que vaya en paralelo a la que estos mismos puedan implementar en si mismos. Incentivar la formación a este nivel y estimular la creación de redes profesionales, grupos de apoyo o comunidades locales es otro curso de acción de gran valor.

CRISIS VITALES Y SILENCIO

Toda crisis vital se caracteriza por hacernos perder pie. Afrontar una pérdida o circunstancia estresante de calado nos vuelve vulnerables como la ola que nos revuelca y nos empuja debajo de las aguas. Perdemos la orientación y la estabilidad, somos zarandeados por potentes fuerzas que no podemos controlar y, lo peor de todo, sentimos que no podemos respirar, que nos ahogamos⁴⁴.

El sufrimiento personal nos obliga a buscar soluciones y para ello no hay otro remedio que terminar mirando hacia donde señalan las emociones, por muy

⁴³ Ajuria, H. A. De A.. Influencias de la comunicación no verbal en los estilos de enseñanza y en los estilos de aprendizaje. *Revista de educación*, 2004; (334): 21-32.

⁴⁴ Erikson, E. H. (2012); *El ciclo vital completado: Edición revisada y ampliada*. Grupo Planeta Spain.

Silencio en el ruido: oportunidades para la meditación en la vida cotidiana Salvador Casado

incómodo o difícil que nos resulte. Cuando la tristeza, el miedo, la ansiedad o el asco son muy intensos solemos tratar de escapar y distraernos o de luchar y empujar la emoción fuera de la vista. Pero si la esfera emocional es muy intensa no nos resultará posible, por mucho ruido que tratemos de hacer para no tener que atender lo evidente.

La crisis vital⁴⁵ lleva implícita la convivencia con el ensordecedor ruido de las alarmas interiores emocionales y cognitivas que nos avisarán vehementemente de la emergencia vital que encaramos. La intensidad de decibelios interiores suele superar todos nuestros vanos intentos de huida y termina postrándonos en un estado de impotencia que se suele describir como estar en el pozo o en un callejón sin salida.

Al final la cura o solución nos espera en el espacio vacío y silencioso de nuestro desierto interior, precisamente en el lugar que en lo cotidiano tratamos de evitar vehementemente. Será necesario atravesar un tiempo de duelo o adaptación cuya duración dependerá de factores intrínsecos y extrínsecos.

Uno solo consigue superar la pérdida de un ser querido, la integración de una enfermedad o discapacidad, una ruptura sentimental o cualquier desastre personal solo cuando se atreve a contemplarlo sin escapar ni atacar las emociones, pensamientos o recuerdos que esa situación provoque en nosotros.

Nadie nos enseña a hacerlo. Vamos aprendiendo por ensayo y error a base de ser zarandeados por olas cada vez mayores. Terminamos comprendiendo que ante lo inevitable de la marejada de poco sirve el ruido y la agitación y que, si uno se rinde a la evidencia y se deja hacer, tarde o temprano terminará subiendo a superficie donde podrá respirar de nuevo a voluntad.

⁴⁵ Fierro, A. (1997), Estrés, afrontamiento y adaptación. *Estrés y Salud. Valencia: Promolibro.*

ANTE LA SOBRECARGA INFORMATIVA

La información es hoy parte ineludible de nuestras jornadas. Ya al despertar nos ayudamos de aparatos de radio, televisión o comunicación personal para consultar el oráculo informativo que nos avisa de las últimas novedades o temas de interés. Y terminamos el día mirando nuestro teléfono móvil por si hubiera llegado algún último correo electrónico o mensaje de importancia.

En el ínterin son varias las horas que dedicaremos a relacionarnos con pantallas de todo tipo, además de soportar incontables interrupciones por sonidos, pitidos y avisos que nos reclaman atención ante las notificaciones de las aplicaciones y programas que nos conectan socialmente con los demás.

La tecnología pone hoy en nuestra mano la capacidad de producir información y de recibirla con medios que hace pocos años solo las agencias de comunicación disponían⁴⁶. Esto permite que cualquier ciudadano pueda mantener una red compleja de contactos con la que relacionarse a nivel personal o profesional. Potencialmente cualquier persona puede tener presencia digital y producir contenidos que lleguen virtualmente a cualquier punto del planeta. Así mismo cualquiera puede conectarse con ciudadanos de otras culturas y países para seguir los textos, vídeos o demás material que estos produzcan.

Este proceso de digitalización de la comunicación⁴⁷ ha aumentado el “ancho de banda” de información que recibimos. Del mismo modo que los aparatos electrónicos cada vez aumentan más su capacidad y velocidad de transmisión, sus usuarios de forma paralela se ven obligados a manejar mayor número de fuentes, mensajes y unidades de información en un tiempo dado⁴⁸.

Llegados a un determinado punto es fundamental desplegar filtros⁴⁹ o conductas de retirada y apagado de dichos sistemas de comunicación. La conexión

⁴⁶ Nafría, I. *Web 2.0: El usuario, el nuevo rey de Internet*. Gestión, 2000, 2007.

⁴⁷ Lévy, P.; Medina, M. *Cibercultura: la cultura de la sociedad digital*. Anthropos, 2007.

⁴⁸ Casas-Mas, B. Infoxicación a través de los medios de comunicación. *Ámbitos*, 2014; (24).

⁴⁹ Mena Muñoz, S. Herramientas contra la infoxicación en los Social Media: los “Content Curators”. *Ambitos*, 2014; (24).

continua inunda la conciencia con un insoportable ruido de fondo que puede llegar a dificultar el desempeño de nuestras obligaciones laborales y personales.

Por otro lado para poder desarrollar creatividad requerimos un mínimo de espacio y silencio que implica una separación de los ruidosos canales informativos que nos rodean⁵⁰. Aprender a encender y apagar aparatos, aplicaciones y servicios. Saber qué tiempo dedicar a conectar y a desconectar, a usar unos canales o dejar de usar otros será fundamental tanto para nosotros como para las personas con las que convivamos o nos relacionemos.

SOLEDAZ Y RELACIONES SOCIALES

El ritmo de vida contemporáneo basado en la rapidez y la eficacia nos obliga a dedicar muchas horas al desempeño laboral y otras muchas al transporte y la movilidad. Nos pasamos la vida de casa al trabajo y perdemos espacios públicos de encuentro y socialización. Cada vez se compra y se interactúa más a distancia y se pisan menos las plazas y mercados tradicionales.

Los modelos de urbanismo nos posicionan en urbanizaciones en las que nos desplazamos en coche y por las que no andamos ni interactuamos con los demás o en bloques de pisos en los que no conocemos casi a ningún vecino.

Por otro lado vivimos un proceso de empobrecimiento social⁵¹. Las familias extensas se han atomizado y separado siendo cada vez más frecuentes los hogares de personas que viven solas. Podemos afirmar que las redes sociales reales de familia y amigos se han debilitado⁵² de forma global.

Es común que tengamos cada vez más contactos virtuales en redes sociales diversas y cada vez menos personas de carne y hueso en nuestros ámbitos íntimos reales. Esto modifica nuestro espectro relacional y en consecuencia la conducta

⁵⁰ Franganillo, J.. La ansiedad informativa. *Uno*, 2010; 5 abril:14.

⁵¹ Pessacq, M. I., Transformaciones territoriales y empobrecimiento. *Margen: revista de trabajo social y ciencias sociales*, 2010; (58): 11.

⁵² Almagiá, E. B. Apoyo social, estrés y salud. *Psicología y salud*, 2014; 14 (2): 237-243.

Silencio en el ruido: oportunidades para la meditación en la vida cotidiana Salvador Casado

social⁵³. Es lo que se denomina espejismo de las redes sociales⁵⁴ donde nos creemos conectados a muchos gozando de cierto prestigio y posición virtual que en muchos casos no es más que ruido y humo.

La sociedad sufre una epidemia de soledad y aislamiento sin precedentes. Los niños pasan mucho tiempo sin sus padres o abuelos consumiendo contenido audiovisual o videojuegos. Los ancianos⁵⁵ pasan mucho tiempo solos sin compañía de ningún tipo. Las madres y padres pasan mucho tiempo criando en soledad a sus hijos y trabajando en soledad cerrando un círculo que termina afectando a una gran mayoría⁵⁶.

Es requisito fundamental para poder conectar con los demás haber conectado primero con uno mismo⁵⁷. La conexión interior requiere de silencio como ya hemos visto. De ese silencio personal nacerá el suficiente espacio que permita una escucha verdadera, pilar y cimiento de toda comunicación de calidad.

Silenciar los procesos personales y despejarlos de ruido y prisa⁵⁸ sería una buena recomendación a seguir.

CONCLUSION

La sociedad del conocimiento en que vivimos se caracteriza por el alto nivel de ruido de fondo que produce secundario al impacto que el urbanismo, la tecnología y los medios de comunicación producen en nosotros.

Esta sobrecarga de ruido e información es causa de malestar. Hemos analizado cómo el mundo sanitario y el docente son dos ejemplos de profesiones

⁵³ Campos Freire, F. Las redes sociales trastocan los modelos de los medios de comunicación tradicionales. *Revista Latina de comunicación social*, 2008; 11 (63).

⁵⁴ https://elpais.com/cultura/2015/12/30/babelia/1451504427_675885.html

⁵⁵ Rodríguez Martín, M. La soledad en el anciano. *Gerokomos*, 2009; 20 (4): 159-166.

⁵⁶ Del Olmo, C. *¿Dónde está mi tribu?: maternidad y crianza en una sociedad individualista*. Editorial Clave Intelectual, 2016.

⁵⁷ Vallejo-Nágera, J. A. *Conócete a ti mismo*. Temas de hoy, 1997.

⁵⁸ Honoré, C. *Elogio de la lentitud*. RBA Coleccionables, 2007.

Silencio en el ruido: oportunidades para la meditación en la vida cotidiana Salvador Casado

donde el ruido puede ser muy negativo tanto para los trabajadores como para sus usuarios.

En general las crisis vitales se configuran como el principal eje pedagógico personal a la hora de aprender a manejar el nivel de ruido personal y la desazón interna. Es el sufrimiento propio quien nos obligará a adaptarnos y para ello será preciso tener habilidades para construir silencio de calidad.

La epidemia de soledad social⁵⁹ de la civilización globalizada es uno de los efectos del progreso que a día de hoy solo se combate generando ruido y distracción. Parece que va siendo necesario poner sobre el tapete la necesidad de que es preciso un mayor nivel de consciencia y silencio interior para que se puedan crear encuentros humanos y relaciones de calidad

Concluimos que la sobrecarga informativa⁶⁰ y el ruido de fondo que produce son importantes fuentes de sufrimiento independientemente de la edad y demás condicionantes sociales. Dado que la sociedad actual produce mucho ruido de fondo multicanal es básico mejorar las habilidades individuales para generar silencio y aprender a relacionarnos con él. Cuidar los espacios de silencio personal e implementar actitudes meditativas que mejoren el contacto interior y las relaciones humanas de calidad son cursos de acción inteligentes que muchas tradiciones culturales defienden desde antaño y que cada cual podrá rescatar según sus valores y criterio.

La calibración⁶¹ y afinamiento personal y profesional precisan pues de espacio vacío interior por lo que aprender a equilibrar el ruido y el silencio en nuestra vida es un reto vital para todos.

⁵⁹ De Ussel, J.I. (2001) *La soledad en las personas mayores: Influencias personales, familiares y sociales: Análisis cualitativo*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Secretaría General de Asuntos Sociales, Instituto de Migraciones y Servicios Sociales.

⁶⁰ Serrano Puche, J. (2017) *Por una dieta digital: hábitos mediáticos saludables contra la "obesidad informativa"*. *Ámbitos*, no 24.

⁶¹ Oliver, E. B.; De Albornoz, P. Arranz Carrillo; López. H.C. Herramientas para el autocuidado del profesional que atiende a personas que sufren. *FMC-Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 2011; 18 (2): 59-65.

Silencio en el ruido: oportunidades para la meditación en la vida cotidiana Salvador Casado

Como bien saben los poetas, la inspiración depende de las musas. Dado que estas gustan de habitar lugares alejados, atrevámonos a navegar silencios para llegar a ellas. Es un viaje arriesgado⁶² pero podemos adelantar que merece la pena.

Salvador Casado

Médico de Medicina Familiar y Comunitaria.
Centro de salud de Villalba en la Comunidad de Madrid.

E-mail: yigidel@gmail.com

<https://www.doctorcasado.es/>

Cómo citar este artículo:

Casado, S., "Silencio en el ruido: oportunidades para la meditación en la vida cotidiana", en *Folia Humanística*, 2018; 9: 21-40. Doi: <http://dox.doi.org/10.30860/0039>.

© 2018 Todos los derechos reservados a la *Revista Folia Humanística* de la Fundación Letamendi Forns. This is an open access article

⁶² Homero; Pabón, J. M.. (2005) *Odisea*. Ed. El Tiempo.

UN ENCARGO SOBRE PLA-NARBONA

Maria Leon Sanromà

Resumen: Pocas personas conocen con mayor profundidad el trabajo de Pla-Narbona que la Dra. Maria León Sanromà. La figura de Pla-Narbona es objeto de un creciente interés. Desde sus orígenes como dibujante, publicista y diseñador, (Premio Nacional en 2004), su obra gráfica remite a iconos que perturban y seducen por igual, para lograr una plena madurez como pintor surrealista y existencialista. "Homenaje a Freud" es una obra que muestra perfectamente esta encrucijada entre pintura y dibujo, grafismo y narración. Nadie mejor que la Dra. León para introducir a nuestros lectores en la complejidad de uno de los artistas imprescindibles de nuestro panorama actual.

Palabras clave: *Pla-Narbona/ grafismo/ arte-diseño/ surrealismo/*

Abstract: *A COMMISSION ON THE PLA-NARBONA*

Few people know more about Pla-Narbona's work than Dr. Maria León Sanromà. The figure of Pla-Narbonne is subject to growing interest. From his origins as a cartoonist, publicist and designer, (National Award in 2004), his graphic work refers to icons that disturb and seduce equally, to achieve full maturity as a surrealist and existentialist painter. "Homage to Freud" is a work that perfectly shows this crossroads between painting and drawing, graphics and narration. No one better than Dr. León to introduce our readers to the complexity of one of the essential artists of our current panorama.

Keywords: *Pla-Narbona/ graphics/ art-design/ surrealism/*

Artículo recibido: 26 de març 2018; **aceptado:** 30 julio 2018.

A través del Dr. Francesc Borrell, compañero de trabajo desde hace treinta años, he recibido el encargo de comentar la imagen de Pla-Narbona *Homenaje a Freud* (figura 1). Soy doctora en medicina y no crítica de arte, pero la obra de Pla-Narbona me ha interesado desde muy joven, mucho antes de saber qué era el diseño gráfico o de conocer, incluso, el nombre de este autor. Es desde este interés y del conocimiento personal de Pla-Narbona que voy a escribir este artículo.

UNA HISTORIA

Una vez, casi niña, yendo en autobús por El Paralelo de la Barcelona de 1964, vi un cartel publicitario colgando de una farola. Me pareció distinto, enigmático, con un

Un encargo sobre Pla-Narbona.

Maria Leon Sanromà

ojo de mirada inquietante (figura 2). Atraída por el cartel, durante unas semanas miraba a ese ojo al pasar de camino al instituto. No entendía que anunciaba. Para mí era otra cosa incomprensible más entre tantas otras prohibidas, silenciadas, en aquella ciudad gris.

Tiempo después vi durante años como destacaba en los puestos de venta de periódicos la cabecera del diario *Tele/eXprés*, con esa magnífica X en caja alta que rompía la regla, puesto que era mayúscula sin ser una letra inicial (figura 3).

A principio de los años setenta, ya adolescente, me llamó vivamente la atención la imagen de un huevo con piernas humanas (figura 4) que se mostraba en la portada de un libro de bolsillo de Cela situado en el expositor de un quiosco de La Rambla. Era una imagen imposible, que me transmitía alegría y perplejidad.

Aproximadamente diez años más tarde el azar hizo que conociera al autor de esos trabajos, Pla-Narbona (Barcelona 1928), y pude sumergirme en el magnetismo, drama y desmesura de su mundo creativo.

JOSEP PLA-NARBONA

Único hijo de un joven matrimonio obrero, al principio de la Guerra Civil con ocho años quedo huérfano de padre y madre. Su innata habilidad para dibujar, unida a su carácter intuitivo, vital y a su deseo de triunfar, junto al hecho de haber podido encontrar en su camino personas que le acogieran y ayudaran, le permitió salir adelante y tener ya a los veinte años estudio propio como dibujante publicitario. El deseo vivo de triunfar fue su forma de sobrevivir al desastre. Si bien él manifiesta que los hechos dramáticos de su infancia le han dejado un poso difícil de explicar y que rezuma siempre en su obra como una profunda extrañeza en relación a todo lo que le rodea.

Simultáneamente al trabajo publicitario, que le aportaba seguridad económica, él siguió dibujando cada día, preferentemente a lápiz, para ganar habilidad y dominio expresivo. Se matriculó en la *Escola d'Arts i Oficis de Llotja de Barcelona* en horario nocturno donde siguió clases de dibujo con Lluís Muntané y aprendió el arte del

Un encargo sobre Pla-Narbona.

Maria Leon Sanromà

grabado con el profesor Teodoro Miciano. Durante décadas ha asistido al Cercle Artístic de Sant Lluç de Barcelona para dibujar del natural a partir de modelos humanos, a la vez que profundizaba en la técnica fotográfica. Desde joven fue un buen acuarelista y años después pasó a pintar al óleo.

El dibujo es la base de toda su obra, ya sea aplicado a la publicidad, ya sea el dibujo libre a partir de la observación, muy especialmente, de la figura humana. Y siempre su trabajo como diseñador y como artista se han retroalimentado sin que exista una clara frontera entre ambas actividades.

Su formación ha sido en gran parte autodidacta, favorecida por su interés en aprender idiomas, leer a los clásicos occidentales, visitar museos, ver cine... Su estancia en París (1956-1958), su trabajo en Zúrich durante varios meses en los años sesenta, sus viajes a Estados Unidos y la relación con diseñadores y artistas de diferentes países le permitieron tener otra visión del mundo más allá de la que estaba permitida en la asfixiante Barcelona de la postguerra. Esa nueva mirada se tradujo en su obra que devino cada vez menos convencional y más personal, tanto en sus temas como en su estilo.

Él explica que en París se impregnó del surrealismo, del existencialismo y descubrió la atracción por el inconsciente y el psicoanálisis que tanto habían de influirle más adelante. Allí también comprendió la utilidad de ciertas operaciones metamórficas para construir nuevas imágenes las cuales eran de la misma naturaleza constructiva que las usadas por los surrealistas.

En 1961 con otros colegas fundó *Grafistas FAD*, la primera asociación profesional de diseñadores gráficos del país, de la que fue el primer presidente; en 1964 promovió la creación de los premios Laus, y ha sido el primer diseñador español admitido en la selecta asociación *Alliance Graphique Internationale (AGI)*. A finales de los sesenta su estudio de diseño gráfico de la Diagonal de Barcelona llegó a ser uno de los más prestigiosos del estado.

Se ha relacionado y ha puesto sus imágenes a obras de Camilo José Cela (figura 4), Salvador Espriu (figura 5), Dámaso Alonso, Pedro Salinas, por poner

algunos ejemplos. Desde hace más de cuarenta años tiene obra gráfica depositada en el MOMA de New York.

A pesar de ese éxito, en 1975 su vida dio un giro y cayó en una profunda depresión, de la que salió al cabo de años de aislamiento. Pasó a dedicarse ya mayoritariamente a la pintura al óleo, que incorpora el color en todos sus matices, y mantuvo muchos de los temas ya presentes en su obra anterior, pero evolucionados.

En los últimos veinte años le han llegado importantes reconocimientos tanto en la faceta de diseñador (Premio Nacional de Diseño 2004) como en la de dibujante (Medalla de Oro del Cercle Artístic de Sant LLuc, 2012).

HOMENAJE A FREUD (1972)

Se trata de una composición de treinta y nueve imágenes humanas desnudas, dibujadas en tinta negra y con formas grotescas, todas aparecen casi siempre solas, atrapadas entre tabiques a través de cuyas ventanas-agujeros se observan, se exhiben, raramente se tocan. Esta obra fue realizada previamente como dibujo y como grabado en 1972, y un año más tarde, con pequeños retoques, ilustró la portada de un número de la revista japonesa de diseño IDEA (figura 1).

Esta es una clara muestra de que para Pla-Narbona, no hay artes mayores y menores. El dibujo o el grabado puede a la vez aplicarse al diseño gráfico de una portada de revista, como ya hizo Ramón Casas a principios del siglo XX con sus anuncios modernistas de Codorniu y Anís del Mono, como puede verse también en el folleto de publicidad farmacéutica de Dexa Tavegil de 1972, resuelto con un dibujo de carácter expresionista al carbón más unos toques de anilina aplicada con aerógrafo (figura 6).

Homenaje a Freud enlaza con las series de trabajos de Pla-Narbona de los años setenta y posteriores agrupados bajo los títulos “Crítica de la hipocresía” (figura 7), “Incomunicación y libido” (figura 8) o “La comedia humana” (figura 9) realizados con las técnicas de dibujo, grabado o pintura al óleo.

Un encargo sobre Pla-Narbona.

Maria Leon Sanromà

En esta obra encontramos reminiscencias de Giorgio De Chirico, por ejemplo de sus “Musas Inquietantes” (1916), obra en la que lo arquitectónico tiene un papel tan importante. También nos recuerda dibujos eróticos de otros artistas como Picasso, o el aislamiento y profunda soledad de Winnie, en “Los días felices” (1961) de Samuel *Beckett*, a pesar de no estar sola. Siendo audaces, incluso nos puede retrotraer a los trabajos de historieta de Francisco Ibañez y su “13, Rue del Percebe” publicada por primera vez en 1961, o al intrusivo personaje interpretado por James Stewart en el film “La ventana indiscreta” (1954) de Alfred Hitchcock.

En fin, la obra de Pla-Narbona, aunque poco divulgada, a pocos deja indiferente. La última imagen que he elegido es un desconcertante autorretrato realizado entre 1987 y 1999 (figura 10).

Actualmente a sus noventa años sigue dibujando y pintando. Y yo sigo junto a él.

Si desean ampliar información les remito a algunos enlaces:

- Crónica y trabajos de Pla-Narbona (1974)

<https://pionerosgraficos.com/pla-narbona-letras-como-tabiques/>

- Eros Primordial en l'obra de Pla-Narbona, catálogo de la exposición en el Museo de Sant Cugat (2008)

<https://issuu.com/museusantcugat/docs/eros-primordial-pla-narbona>

- Referencia de Josep Pla-Narbona en Wikipedia

https://es.wikipedia.org/wiki/Josep_Pla-Narbona

- Pla-Narbona: Private View, subtítulo en inglés

<https://www.youtube.com/watch?v=IVt7c6RIHKA>

IMÁGENES

Figura 1. Portada de revista, 1973

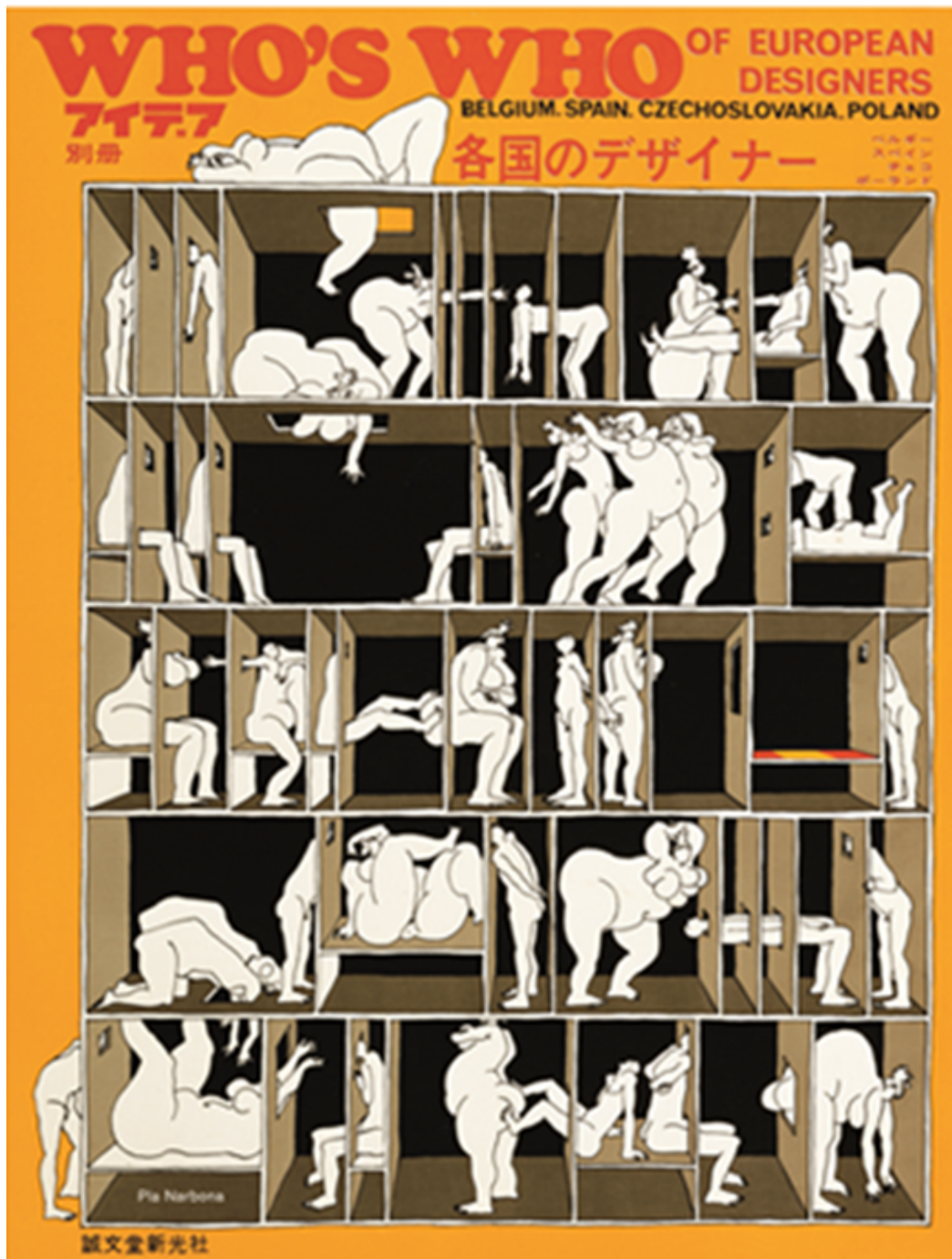


Figura 2. Cartel de Sonimag 2, 1974



Figura 3. Cabecera del periódico; Tele/eXpres, 1964



Figura 4. Portada de libro; Diccionario Secreto I de Camilo José Cela Ed. Alfaguara bolsillo, 1969



Figura 5. Cartel teatral, 1966



Figura 6. Dibujo al carbón y anilina; para uso publicitario, 1972



Figura 7. Aguafuerte de la serie *Crítica de la hipocresía*, 1972

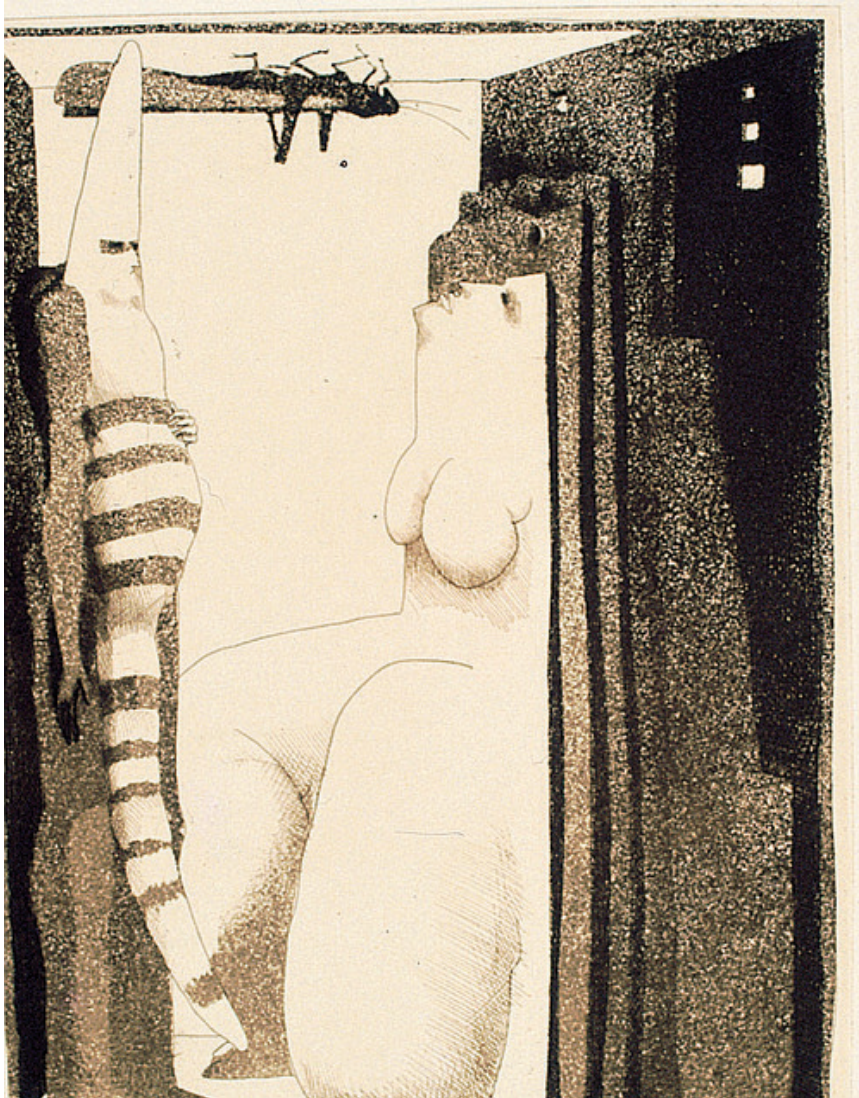


Figura 8. Óleo sobre lienzo; *Incomunicación y libido*, 1980



Figura 9. Óleo sobre lienzo; *La comedia humana*, 1980.



Figura 10. Óleo sobre lienzo; *Autorretrato*, 1987-1999.



Dra. María Leon Sanromà

Doctora en Medicina. Especialista en medicina interna y en medicina familiar y comunitaria.
Compañera y esposa de Josep Pla-Narbona desde 1985.
Ha ejercido de médica de familia en Cornellà de Llobregat durante 30 años.

Obras reproducidas con autorización del autor.

E-mail: 10761mls@comb.cat

Cómo citar este artículo:

Leon Sanromà, M., "Un encargo sobre Pla-Narbona", en *Folia Humanística*, 2018; 9: 41-55.
Doi: <http://dox.doi.org/10.30860/0040>.

© 2018 Todos los derechos reservados a la *Revista Folia Humanística* de la Fundación Letamendi Forns. This is an open access article.

NO ES UN JUEVES CUALQUIERA

Beatriz Ogando Díaz

Resumen: Basada en hechos y circunstancias reales, esta es una reflexión sobre los modos de morir en la actualidad en la sociedad occidental en el contexto de la aprobación de una de las llamadas “leyes para morir con dignidad” en el entorno español

Palabras clave: *autonomía/ eutanasia/ muerte digna/ cuidados paliativos/.*

Abstract: *THIS ISN'T A NORMAL THURSDAY*

Based on real facts and circumstances, this is a reflection on the ways of dying currently in Western society in the context of the approval of one of the so-called "die with dignity laws" in Spain.

Keywords: *autonomy/ euthanasia/ death with dignity/ palliative care*

Artículo recibido: 14 enero 2018; **aceptado:** 30 marzo 2018.

1

No es un jueves cualquiera. En la cafetería de la Asamblea de Madrid resuenan las palmadas en la espalda y se regalan sonrisas y felicitaciones. Satisfacción general de los diputados que celebran la inusual unanimidad en un tema tan espinoso. El hashtag #muertedigna empezó a ser *trending topic* nada más aprobarse la ley que pretende conseguir que la muerte de los madrileños sea dulce y apacible.

No es un jueves cualquiera. Javier ha podido dormir tranquilo, por fin, esta noche. Recostado en la cama, acaricia su muñón con impaciencia. Su mujer le recuerda que la médica no vendrá antes de las dos.

—Tómate el Zaldiar y descansa un poco.

—Déjame en paz. Esa pastilla me aturde y quiero estar bien despierto.

La mujer se escabulle hasta la cocina para evitar su mal humor. Javier se queda en la cama resoplando y rumiando sus dudas. Se agita, recordando aquellos latidos incontrolables, la angustia en el pecho, esa falta de aire insufrible. No, así no, se dice. Mira al reloj, sabe que su tiempo se acaba. Estira la sábana e intenta leer, pero no consigue concentrarse.

No es un jueves cualquiera. Faltan dos compañeros y la consulta de Isabel se ha llenado de pacientes “sin cita”; urgencias poco urgentes, historias desordenadas. A mitad de la mañana recibe una llamada: es la mujer de Javier, no es nada urgente, pero Javier quiere que vaya a su casa para hablar con ella. Isabel siente la tentación de dejarlo para mañana, pero piensa que es mejor no demorarlo a un viernes. Supone lo que Javier le va a pedir y se permite sentir una inmensa pereza. Intenta acelerar la atención de las visitas de la consulta pero cada persona necesita su tiempo y no puede condensar angustias, miedos y síntomas mal definidos. Poco más tarde de las dos coge su maletín, cierra la consulta y se marcha. De camino a la casa de Javier mira el móvil. En *twitter* lee que han aprobado la ley de muerte digna, no puede reprimir una sonrisa sarcástica. Los comentarios de los periodistas que no distinguen los cuidados paliativos de la sedación ni de la eutanasia le ponen de los nervios. Toda esa palabrería legalista no añade nada a lo ya escrito desde hace años. Rápidamente envía la noticia a sus compañeros del grupo de bioética, con un par de emoticonos que pretenden evidenciar su frustración. Sube a casa de Javier y la mujer le lleva directamente a la habitación.

—Siéntese, doctora —dice Javier con ese modo suyo de pedir las cosas imponiéndolas.

—¿Qué tal está, Javier? —dice Isabel mientras le estrecha la mano.

—Vamos al grano —dispara Javier mientras la doctora se sienta a su lado—. Yo lo que quiero es la eutanasia. Y si no puede ser, que me seden. No estoy dispuesto a volver a pasar por aquello.

Isabel se acomoda en la silla, admitiendo el disparo que le da de pleno. Recorre la habitación con la vista y se para un momento en la pierna ortopédica apoyada en la mesilla. Un vaso de agua, la caja de analgésicos, un paquete de pañuelos. Respira y procura encontrar el tono adecuado.

—Le entiendo perfectamente, Javier, porque sé el sufrimiento por el que ha pasado, y el que le queda por delante. Créame que me gustaría responder a su petición y ayudarle. Pero ni siquiera hoy, que en la Asamblea de Madrid han firmado una ley que llaman de muerte digna, va a ser posible cumplir su primer deseo. Créame, lo siento —responde mirando directamente a los ojos de Javier.

—Lo suponía. No tengo ningún miedo a la muerte. Estoy seguro de que lo mejor sería terminar hoy mismo pero, si eso no es posible, doctora quiero que me seden para no pasar otra vez por ese martirio.

2

—¿Está seguro, Javier, de que hemos llegado al final?

—Hace tiempo ya que he llegado al final. Incluso antes de que el cáncer diera la cara. No quiero más transfusiones, ya lo sabe. Pero no quiero morir con el corazón al galope y ese ahogo insoportable.

—¿Lo ha hablado con su familia? —dice Isabel mientras gira la cabeza buscando a la mujer que está discretamente en el quicio de la puerta.

—Este asunto lo decido yo. No hay nada que hablar con nadie.

—¿Algo que resolver, algún asunto pendiente, alguien de quien despedirse?

—Todo está cerrado. Cuanto antes termine todo, mejor.

Isabel repasa ahora los síntomas, los tratamientos que Javier tiene disponibles, anticipa las posibles complicaciones. Sugiere soluciones, al menos para paliar lo que pueda aparecer.

Javier la escucha asintiendo en silencio. Se despide de la mujer en la cocina, mientras ella fuma un poco nerviosa un cigarrillo. Comparten con complicidad el difícil carácter de Javier y su mala disposición para ser cuidado. Ella espera que todo acabe pronto, está visiblemente agotada. Isabel se despide de Javier desde la puerta. Mañana empezará el final. Son más de las tres y media y está cansada, pero Isabel decide volver a la consulta para poner la muerte en marcha. Una marcha lenta, mucho más lenta que los deseos de Javier.

No es un jueves cualquiera. Ha pasado una semana de infusores, ampollas de morfina, agujas por debajo de la piel. Una caja de gasas que refrescan los labios y otra de pañuelos húmedos de mocos y lágrimas. Siete días de estertores y despertares, taquicardias y alguna pausa de apnea que no fue la definitiva. 168 horas de familiares y profesionales entrando y saliendo en silencio de la habitación de Javier, sin curas ni notarios. Una semana, siete días, 168 horas después de que lo pidiera directo y sin rodeos, Javier muere. Mientras Isabel rellena el certificado de

defunción y siente el peso de todo ese tiempo inútil, en twitter continúa circulando el hashtag #muertedigna.

Beatriz Ogando Díaz

Doctora en Medicina. Especialista en medicina de familiar y comunitaria. Magister en cuidados paliativos y bioética.
Centro de Salud Casa de Campo. SALUDMADRID
Madrid

E-mail: beatriz.ogando@salud.madrid.org

Cómo citar este artículo:

Ogando Díaz, B., "No es un jueves cualquiera", en *Folia Humanística*, 2018; 9: 56-59. Doi: <http://dox.doi.org/10.30860/0041>.

© 2018 Todos los derechos reservados a la *Revista Folia Humanística* de la Fundación Letamendi Forns. This is an open access article.