

¿Te da pereza cocinar, ir al gimnasio o aprender un nuevo idioma? Quizás no es tan malo como parece

GERARD FAGEDA FEBRUARY 10, 2022



Figueres Hace siglos que la pereza está mal vista y que todo el mundo quiere huir de ella. Nadie quiere saberse vago ni ser tildado de ello. Por eso, si regalas alguna hora extra a la empresa no pasa nada; te podrán y te podrás reprochar lo que quieras, pero nunca que eres un vago. Si estás bien con la pareja pero hace tiempo que ves que no es la media naranja ideal, sal de tu zona de confort y no seas conformista: déjala y busca a otra. Si irte a vivir al extranjero te da coraje, da igual, ve, que dicen que es una experiencia muy enriquecedora. Sí, hombre, sí, ya lo verás, que esto va de proscribir la pereza. Haz ayuno intermitente, ve a correr y al gimnasio, lee libros (útiles), autopromociónate en las redes, aprende un nuevo idioma y ten una opinión sobre la última polémica de Twitter.

Ahora bien, ¿y si todo ello no consistiera en obligarse a mejorar siempre y en llegar a todas partes menos a la satisfacción plena? ¿Y si en vez de repudiar la pereza y de intentar negarla nos preguntáramos por qué según qué cosas nos la provoca? Esto es lo que se pregunta Oriol Quintana, profesor del Instituto Químico de Sarrià (Universitat Ramon Llull) y autor del ensayo *La pereza*, que es uno de los libros de la serie de Fragmenta Editorial dedicada a los siete pecados capitales. "La tesis del libro es que la pereza puede revelar nuestras auténticas motivaciones y que es un instrumento de discernimiento a tener en cuenta", resume Quintana.

Es decir, el ensayista aconseja parar atención a lo que denomina el Tribunal Superior de la Pereza, que nos puede ayudar a saber realmente qué nos conviene. "Si una cosa no te apetece, es probable que sencillamente no lo tengas que hacer", responde. En la misma línea, Dolors Liria, psicóloga y vicedecana del Colegio Oficial de Psicología de Catalunya, explica que la pereza suele ser un síntoma, como lo podría ser el dolor físico, que "tiene que escuchar, como cualquier sentimiento". Nos puede querer decir, por ejemplo, que tenemos miedo a una nueva situación, que no nos sentimos preparados o que estamos cansados. "La pereza puede funcionar como un tipo de intuición. Nos pueden proponer el trabajo ideal pero que en aquel momento, por los motivos que sean, no nos acabe de ir bien asumirlo. Quizás lo mejor es no aceptarlo, o sí; las dos decisiones son igual de aceptables, pero al menos la pereza se tiene que considerar bien".

Quintana también aclara que hay obligaciones que ni nos planteamos desatender por pereza porque se impone un "imperativo moral interno", como duchar a la abuela y alimentar a los hijos, o porque desencadenarían en males mayores, como bajar la basura y hacer la declaración de la renta. En este sentido, recuerda que la gandulería es un lujo que solo podemos sentir si

tenemos las necesidades básicas cubiertas. Ahora bien, más allá de estos deberes, critica que a menudo nos esforcemos en obligaciones ficticias para mirar de acercarnos o cumplir con "una imagen idealizada de nosotros mismos que nos complica la vida infinitamente". "En la vida nos vemos a menudo abocados a salir de lo que ahora llaman la zona de confort (no me gusta mucho esta expresión), pero si nos sentimos bien y estamos satisfechos no hay que forzarse en salir", dice Liria.

Aparte de la cara más acomodaticia y pragmática, que Quintana apunta que está reinada por la pereza y la propia conveniencia (esto incluye la vanidad y otros sentimientos poco puros), el autor recuerda que el hombre también se mueve por otra faceta de si mismo más "idealista", la que quiere que su vida sea "edificante, esforzada y heroica" y que necesita un sentido, propósitos y sentir que hace sacrificios. Así, dice que, aunque a menudo no lo queramos aceptar, ponderamos estas dos caras contrarias pero solo se suele resaltar (al menos de cara al público), como especialmente pasa en según qué profesiones –médicos, profesores, políticos, periodistas o escritores–, la segunda, que es más "responsable, consciente y preocupada por los otros".

Por otro lado, Quintana asegura que tampoco nos tenemos que acabar de creer a aquellas personas que renuncian a combinar o a encontrar el equilibrio entre las dos partes y hacen de la gandulería y la improductividad el centro de su vida, como el escritor Charles Bukowski –que en el fondo también aspiraba a destacar en el arte de escribir–. "Tarde o temprano, la faceta que se ha intentado suprimir volverá para vengarse. La pereza es una característica esencial de la naturaleza humana, y el deseo de superarla, también", escribe el ensayista.

Autoexplotación

Más allá de la explotación más explícita, a menudo tampoco nos hacen falta incentivos económicos o un jefe de departamento que nos ate corto para trabajar sin cesar ni un momento y, si tenemos la sensación que hemos sido poco eficientes, acabar haciendo más horas de la cuenta. "Nuestra sociedad valora mucho la productividad y la tenemos muy interiorizada, nosotros mismos nos autoexplotamos", dice la psicóloga Dolors Liria. Además, ahora, cuando salimos de las oficinas o de la fábrica y llegamos a casa, solemos contar con las herramientas tecnológicas para continuar trabajando, y con el teletrabajo todavía se establecen menos diferencias entre el espacio y tiempo de trabajo o de ocio y descanso.

En el ámbito personal, en general (como siempre), también nos exigimos mucho y nos flagelamos si consideramos que hemos perdido el tiempo. "No nos dejamos hacer el vago y curiosear, que es muy necesario e importante. Precisamente en estos momentos es cuando somos más creativos y surgen más buenas ideas", remarca Liria. Quintana apunta que incluso nos preocupamos de que el ocio sea siempre productivo, ya sea para mejorar como personas –más sanos, cultos, sociales, etc.– o para formarnos o escalar en el mundo laboral a través de libros, comidas con compañeros y contactos, cursos, etc.

Enric Soler, psicólogo y profesor de estudios de psicología de la Universitat Oberta de Catalunya, también liga la autoexplotación con problemas de autoestima. "Hay personas que son incapaces de valorar su valía por ellas mismas y que necesitan espejos que se lo digan. Por ejemplo, las hay que hacen más horas que el resto de los compañeros para que el jefe las felicite o hay otras que necesitan ver su trabajo reflejado en resultados objetivos y cuantificables. Igualmente, no les sirve de nada, porque la autoestima que ponerla en su lugar uno mismo". Así, pasa lo mismo con los estudiantes.

"No es lo mismo que detrás de un excelente subyugue una motivación o una falta de autoestima", dice Soler.

En cuanto a la procrastinación, el psicólogo también cree que juega un papel importante la autoestima. "Alguien que se sabe capaz de hacer algo cuando toca, no está sufriendo hasta que la empieza a hacer o la ha acabado", dice Soler. Por eso, Quintana acaba el ensayo remarcando que, además de aprender a gandulear, también hay que aprender a procrastinar y, por lo tanto, a escuchar la pereza. "Hay una pereza teñida de angustia, una pereza en la que la persona no descansa [...]. Pero el buen procrastinador no se angustia. Sabe que si el deber que está posponiendo responde a una necesidad real, lo acabará haciendo. Sabe que si aquello que se supone que tiene que hacer en realidad responde a una obligación ficticia, acabará no haciéndolo y se sentirá feliz de haberse liberado".

<https://outline.com/MHyFUt>

COPY

 Annotations ·  Report a problem

Outline is a free service for reading and annotating news articles. We remove the clutter so you can analyze and comment on the content. In today's climate of widespread misinformation, Outline empowers readers to verify the facts.

[HOME](#) · [TERMS](#) · [PRIVACY](#) · [DMCA](#) · [CONTACT](#)