

SUSCRIPCIÓN

ACCEDER

MI CUENTA ▼

AUTORES

FOTÓGRAFOS

TIENDA



LIBRERÍAS

CONTACTO ▼

LEGAL ▼

NEWSLETTER

JOT DOWN



ARTE Y LETRAS ▼

CIENCIA ▼

CINE Y TELEVISIÓN ▼

DEPORTES

ENTREVISTAS

MÚSICA

OCIO Y VICIO ▼

POLÍTICA

SOCIEDAD

CIENCIAS

Elogio de la desobediencia

Escrito por Emiliano Bruner



INGRESAR

Nombre de usuario

Contraseña



☐ Recuérdame





Versión a lápiz de 'El caminante sobre el mar de nubes', de Caspar David Friedrich. desobediencia

Los hábitos son aquellos comportamientos que, un día, dejan de ser conscientes y se vuelven automáticos. Hay refuerzos, psicológicos y sociales, bioquímicos y de mercado, que obran para que un comportamiento se escape al control ejecutivo de la conciencia y de la voluntad y pase a ser rutina, integrada en nuestra cotidiana desconexión del momento presente. Algunos automatismos son necesarios, pero otros (probablemente un número más que elevado) no lo son, sobre todo considerando que suelen anclarnos, muchas veces sin que nos demos cuenta, a actitudes que poco a poco carcomen nuestra calidad de vida, nuestro propio bienestar, el «estar bien» de la única vida que probablemente tendremos el placer y el privilegio de poder vivir.

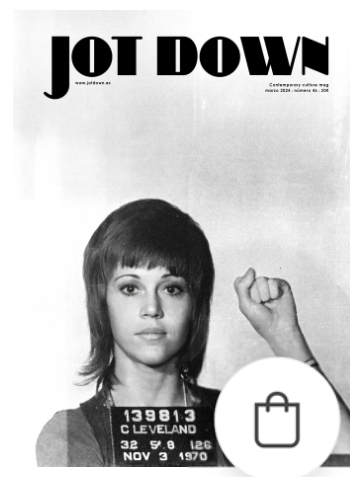
Los estados de ánimo, las emociones, las rumiaciones, todo contribuye a sesgar nuestras elecciones hacia falsas soluciones cortoplacistas y engañosas, a la hora de elegir qué comportamientos mantener y cuáles evitar, entre excusas y postergaciones que, siendo los humanos soberbios malabaristas de las palabras y de la lógica, bien sabemos cómo disfrazar de verdades y de justificaciones.

Las reglas biológicas y sociales comunes detrás de estos sesgos acaban generando en la mayoría de nosotros los mismos problemas, las mismas decisiones y los mismos sufrimientos, aunque con miles de matices distintos, tan menores como importantes, asociados a nuestra asombrosa (y aún poco conocida) psicodiversidad. Pero unas cuantas veces (apuesto a que muchísimas) hay una raíz común profunda, un mínimo común denominador que lo abarca todo y que, al fin y al cabo, determina la criba de nuestros hábitos: la voluntad. Sí, porque, aunque haya una cantidad enorme de comportamientos automáticos, las

[ACCEDER](#)[Contraseña olvidada](#)[SUS
SUSCRIPCIONES](#)

No estás conectado.

¿QUIERES
ACCEDER A
TODOS LOS
CONTENIDOS
DE JOT DOWN?



respuestas inconscientes o programadas no son una cuestión de todo o nada. Los automatismos, en general, no son ocultos o subrepticios porque no los podemos ver, sino porque miramos para otro lado. Sabemos que algo no sería lo suyo, pero bueno, qué le vamos a hacer. Sabemos que algo nos perjudica, pero es que lo hacen todos. Sabemos que algo nos hace la vida difícil, pero qué más da. Amparados por la pereza, la inseguridad, la superficialidad y la soberbia, apartamos la mirada, prefiriendo de sobra quejarnos del problema que resolverlo, aliviar los síntomas que curar la enfermedad, o simplemente fingir que no nos hemos enterado, que no pasa nada, o que seguramente a mí no me va a ocurrir lo que les suele ocurrir a los demás. Hasta que al final un día sí que ocurre: los hábitos se han hecho bola, la bola se ha hecho avalancha, la avalancha ya no te deja margen de maniobra, y la vida se acaba, habiéndola malvivido o desaprovechado. Una vida sin conciencia de ser vivida.

Al final, entonces, entre lo que fingimos no saber y lo que procuramos no mirar, resulta que una parte importante de nuestro sufrimiento y de nuestro malestar no se debe tanto a factores externos y ajenos a nosotros, sino más bien a cómo decidimos responder a las situaciones, a cómo decidimos vivir y afrontar estas situaciones, y a lo que hacemos (o no hacemos) al respecto. Es decir, muchos de los problemas que nos afligen y que achacamos al mundo se reducen en realidad a nuestra propia falta (¡quién lo hubiera dicho!) de voluntad.

Albert Einstein dijo que la voluntad es una fuerza más poderosa que el vapor, la electricidad o la energía atómica, y, como se suele decir, donde hay voluntad hay un camino. La Real Academia la define como la «facultad de decidir y ordenar la propia conducta», y la relaciona evidentemente con la intención y con el libre albedrío. Es increíble cuántos esfuerzos se han consagrado a estos conceptos y qué poco se ha logrado a la hora de entender sus mecanismos. Hordas de filósofos y científicos les han dedicado su tiempo, su intelecto, y sus financiaciones, y sin embargo seguimos, por lo que atañe al conocimiento de estos términos, en un estado de indeterminación aburrida y cansina. Más que un estado agnóstico, el conocimiento sobre la voluntad o sobre el libre albedrío es un clásico ejemplo de estado «polignóstico»: aquel donde cada uno tiene una idea distinta, muchas de ellas opuestas o incompatibles, y donde todos piensan tener razón y que los demás se equivocan. Autores indudablemente brillantes y competentes afirman, sin tener ninguna duda, lo opuesto



BUSCAR EN JOT
DOWN

Buscar...

BUSCAR



el uno del otro. Y, parafraseando a **Asimov**, cuando cualquier respuesta es posible, todas las respuestas son inútiles. Sobre todo si se venden como certezas.

Una primera razón de este fallo patente a la hora de investigar qué es y cómo obra la voluntad es sencilla: la cuestión es compleja, y sobre todo complicada. Pero bueno, esto debería solo ralentizar el proceso de conocimiento, no necesariamente disgregarlo en una infinidad de debates inconcluyentes. Sin embargo, detrás de este fracaso hay probablemente una segunda razón más determinante: la voluntad se investiga bajo lupas muy distintas, que no tienen los mismos criterios ni los mismos objetivos. Filósofos, psicólogos, biólogos, antropólogos, juristas, teólogos, todos hurgan en los principios de la voluntad o del libre albedrío, pero teniendo en mente cosas muy distintas, buscando algo distinto, usando un léxico diferente y forjado en un contexto incomparable, utilizando métodos y referencias ajenas, y sobre todo apuntando a necesidades y expectativas no siempre compatibles. Lo cual genera una confusión tremenda a la hora de comunicar, de encontrar definiciones claras, de intercambiar conclusiones o de dilucidar hipótesis e interpretaciones.

En este zoco de intelectuales ambulantes, los científicos lo tienen (como siempre) más complicado que los demás porque, en su caso, tienen (o tendrían) que demostrar experimentalmente, empíricamente y cuantitativamente las hipótesis que proponen. Pero nuestra ciencia sigue siendo muy reduccionista, tanto en los conceptos como en los métodos, y es muy difícil que nuestro poderoso arsenal molecular pueda iluminar un proceso tan amplio como la conciencia y sus factores. No es de extrañar que a lo largo de tanto tiempo la neurobiología se haya quedado atascada en rumiar sobre los experimentos de **Benjamin Libet**, que asocian el libre albedrío con el tiempo que transcurre entre descargas neuronales y toma de conciencia de un comportamiento o de un pensamiento. Más allá del debate metodológico sobre la eficacia y el significado de estas medidas, tenemos que reconocer que limitar los conceptos de voluntad y de conciencia a un problema electrotécnico podría ser muy superficial. Los estudios y los resultados sobre estos factores celulares y perceptivos son fundamentales, y extraordinariamente interesantes. Pero es probable que sea un error creer que algo complejo como la intención o la conciencia se puedan despachar evaluando un par de chispas sinápticas. El reduccionismo científico, por ejemplo, interpreta

NUEVO

Mentiras gozosas: la domesticación de la infancia (2)

27/02/2024 por Carlo Frabetti

Jot Down News #9 2024

27/02/2024 por

Si te avisan del peligro (1)

26/02/2024 por Iván Tarrés

‘Scooby Doo’: simpáticos power

26/02/2024 por Mona León Siminiani

Cómo Kepler inventó la ciencia ficción y defendió a su madre en un juicio por brujería mientras revolucionaba nuestra comprensión del universo

25/02/2024 por María Popova

¿Eres capaz de identificar estas diez figuras retóricas?

25/02/2024 por Jot Down Magazine



Noli timere. ¿Quién no

todo con promedios y con tendencias generales, olvidando que la ciencia debería tener siempre en sus raíces la probabilidad. Las infinitas, grandes y pequeñas inconformidades que se alejan del promedio no son ruido, sino variabilidad, aquella variabilidad que mantiene en pie los sistemas complejos, incluso los sistemas biológicos. Puede que yo no sea realmente libre de percibir un condicionamiento neuronal en una décima de segundo, pero es probablemente muy simplista pensar que esto determine mis hábitos y mis decisiones, que se forman en una larguísima y lenta cadena de innumerables alternativas. Puedo no tener una libre conciencia de un estímulo, pero si hablamos de miles de ellos es otra cosa. Miles o millones de estímulos que, poco a poco, con pequeñas y grandes variaciones, puedo ajustar para que tomen una dirección, porque su meta final no es nunca cierta, sino solo probable. Y, jugando sobre estas grandes y pequeñas grietas de la probabilidad, puedo poco a poco decidir hacia dónde orientar mis acciones, mis decisiones, mi voluntad. De la primera chispa puede que no sea consciente, pero lo seré después, lo cual me permite influir un poco sobre la segunda. Milisegundos y microchispas que, poco a poco, iré acumulando y moldeando a lo largo de toda una existencia.

No olvidemos que, aunque tenemos poco control sobre pensamientos y emociones, porque son intangibles y muy pero que muy rápidos, sí que tenemos un control casi total sobre nuestras acciones, que están hechas de muchos movimientos, donde ordenamos a nuestros músculos llevar a cabo unas secuencias motoras complejas en lugar de otras. De hecho, actuar no tiene por qué concordar necesariamente con lo que pensamos o sentimos: puedo no tener ganas de hacer algo, pero, aun así, ordenar a mi cuerpo que lo haga. Por ejemplo, puede no apetecerme para nada salir a hacer deporte, pero puedo ordenar a mi cuerpo que ejecute aquella serie de movimientos que me llevarán a correr en el parque. Si anclamos nuestros actos a nuestras emociones o pensamientos, al fin y al cabo es porque decidimos hacerlo, dado que, por sí mismos, son mecanismos que pueden obrar independientemente. Si es que uno quiere. Estamos acostumbrados a actuar directamente reaccionando a una emoción o a un pensamiento, sin dejar espacio entre la sensación y la consecuencia, así que en muchos casos puede haber automatismos que desactivar, para desvincular emoción y reacción interponiendo un tiempo en que pueda obrar la voluntad. En estos casos, en primer lugar es necesario un

quiere morir en Irlanda?

25/02/2024 por María
Sirvent

Realismo mágico: de
Faulkner a García
Márquez sin clichés

24/02/2024 por Agustina
del Vigo

‘El planeta de los
simios’: hablo en inglés,
he nacido en el planeta
de los simios y hablo en
inglés

24/02/2024 por Octavio
Domosti

Sinéad O’Connor:
«Nothing Compares 2
U»

23/02/2024 por Grace
Morales

HEMEROTECA

Elegir el mes 

SUSCRÍBETE A
NUESTROS
CONTENIDOS

¿Quieres recibir cada
martes un email
resumen de los
publicados durante la



entrenamiento que nos permita separar y observar percepción, emoción y pensamiento, que a menudo no somos capaces de identificar como anillos de una cadena y acabamos mezclando en un batiburrillo psicológico confuso y descontrolado. Sin embargo, en muchísimos casos, somos perfectamente conscientes de que no tendríamos que seguir ciegamente nuestra emoción (el clásico «porque me da la gana»), y aun así lo hacemos esperando que las consecuencias no sean tan graves. Pero no nos engañemos: el cerebro puede montar todas las excusas que queramos, pero al final la decisión de actuar de una forma u otra pasa necesariamente por la voluntad, que es la que zanja, finalmente, el debate. Los hábitos y los comportamientos tienen que pasar necesariamente por un acto, un hacer o no hacer algo, movimientos complejos, ejecuciones de secuencias corporales, de las que una persona, a no ser que exista una lesión del sistema nervioso, será siempre ampliamente responsable.

Los conceptos de voluntad e intención nos llevan evidentemente al concepto de libertad, otro tema donde biología y cultura se contaminan a menudo, confundiendo ideas y perspectivas. Decir que no somos libres porque dependemos de nuestros neurotransmisores, de nuestros sentidos ilusorios, de nuestra cultura, de nuestras emociones, o de nuestras condiciones socioeconómicas es, llanamente, obvio. Tan obvio que casi molesta que alguien malgaste tanto tiempo y tantos recursos para afirmarlo o defenderlo, y para desviar aún más el debate sobre el libre albedrío. Pero la clave de la voluntad no está en la respuesta puntual, sino en la cadena de eventos y decisiones, en las largas secuencias de la vida más que en el destello de una neurona, en la intención de llevar a cabo algo implicándose con su logro más que, finalmente, en lograrlo. La voluntad involucra una cronología que va mucho más allá de los tiempos de respuesta de una célula, y que implica las acciones y el compromiso, lo cual prevé al mismo tiempo la conciencia del pasado (la experiencia), la conciencia del presente (mis valores y mis decisiones actuales), y la conciencia del futuro (las consecuencias de mis acciones). Es la banal y cruda distinción entre una *pulsión* (la jugada bioquímica de un arrebató sináptico) y una *decisión* (una estrategia a largo plazo razonada a la luz de la conciencia, cuyos objetivos admiten y requieren continuos ajustes en función del resultado, momento por momento).

Y, atención: actuar y decidir no solamente atañen a lo que se hace, sino también (y sobre todo) a lo que no se hace. La *inhibición* es una

semana anterior en Jot Down?

Nombre:

Introduce tu nombre

Dirección de correo:

Introduce tu email

☐ He leído y acepto la política de privacidad.

SUSCRIBIRSE

Acceso a los contenidos
vía Telegram

¿QUIERES
ACCEDER A
TODOS LOS
CONTENIDOS
DE JOT DOWN?

¿QUIERES
ACCEDER A
TODOS LOS
CONTENIDOS
DE JOT DOWN?



función crucial en todos los seres vivos, pero sobre todo para el ser humano. En general, en los animales la inhibición se asocia a una emoción intensa, como por ejemplo el miedo. Sin embargo, en los humanos, la inhibición es un proceso activo, asociado a valores y razonamientos, y a menudo integrado en el proceso cognitivo hasta una cota tan alta que ni siquiera genera tensión. Sin inhibición habría sido imposible alcanzar la asombrosa complejidad social y tecnológica de nuestra especie. Por un lado, a nivel social, sin inhibición nuestros grandes grupos sociales serían un girón infernal de violencias, agresiones, asesinatos, sexo descontrolado y robos masivos. Al mismo tiempo, sin inhibición sería imposible mantener y focalizar la atención en los procesos de enseñanza y aprendizaje, pilares de nuestra cultura tecnológica fundada en la transmisión de conocimientos y competencias. Resulta gracioso, de hecho, que la mayoría de las veces pensamos que lo que «nos hace humanos» es saber hacer algo, cuando, sin embargo, una de las claves del éxito, tanto evolutivo como individual, es precisamente la capacidad de «no hacer»: de contenerse o inhibirse en lugar de responder automáticamente a una programación burdamente abarrotada de instintos y de emociones, de deseos y de aversiones, de expectativas y de cavilaciones.

Siento, pues, si alguien se ha quedado decepcionado con este artículo a raíz de su título, que no quiere ensalzar la rebeldía cultural o social, la insubordinación hacia las instituciones o hacia las jerarquías, sino más bien la desobediencia hacia uno mismo. Como suele remarcar a menudo **Christophe André** cuando habla de emociones y pensamientos: recuerda siempre que tienes el derecho de discrepar de ti mismo, e incluso de desobedecerte. Si sabes que algo te perjudica, puedes decidir no hacerlo. Si sabes que algo puede mejorar tu calidad de vida, puedes decir actuar, ejecutar una orden, para que se haga realidad. Muchas cosas no dependen de nosotros, pero muchas otras sí y, aunque nos mentimos con una extrema facilidad, en el fondo sabemos bastante bien cuáles son.

Evidentemente, la voluntad requiere conciencia, atención, darse cuenta. Es imposible tomar una decisión si uno no es consciente de lo que está pasando, y de cómo está pasando. Y aquí, una vez más, no se trata de un todo o nada, sino de una inversión: cuanto más conscientes, más libres. Dentro de las obvias limitaciones que no podemos controlar (tanto biológicas como culturales o socioeconómicas), somos los únicos responsables de nuestras



decisiones, de nuestros actos. Las condiciones pueden determinar un rango de acción que, momento por momento, no podemos alterar, aunque siempre será susceptible de cambio, a medio o largo plazo. Pero, en cada instante, depende solo de nosotros decidir cómo movernos dentro de aquel baremo, dónde quedarnos o, al contrario, qué franjas evitar. Podemos fallar un paso, pero somos nosotros quienes elegimos el horizonte hacia el que queremos caminar. Estos pequeños y grandes ajustes (o su ausencia) serán los que un día, independientemente de sus resultados, habrán determinado la calidad de la vida que nos hemos concedido vivir. Algo que, como suele decir **Jon Kabat-Zinn** al referirse a la [práctica de la meditación](#), es sencillo... para los que *quieren* hacerlo.

[ciencia](#)[ciencias](#)[neurobiología](#)[psicología](#) €/MES

Ayudas a mantener Jot Down independiente

Acceso gratuito a libros y revistas en PDF

Descarga los artículos en PDF

Guarda tus artículos favoritos

Navegación rápida y sin publicidad

