

# circum

Revista de Investigación Científica Humanística  
de la Universidad Antropológica de Guadalajara  
Año 5 / Vol. 9 / 2019

- ↻ Hacia una ciencia doméstica:  
Lecciones aprendidas desde la Red Epistemologías del Sur  
Ernesto Herra Castro
- ↻ Beneficios del vacío fisiológico y cognitivo  
en la vida cotidiana  
Héctor Sevilla Godínez



- ↻ Consciencia planetaria y ética  
en Edgar Morin  
Christian Omar Bailón Fernández
- ↻ El concepto de nada  
en Martin Heidegger  
Jesús Miguel Martínez Salas

# Beneficios del vacío fisiológico y cognitivo en la vida cotidiana

Héctor Sevilla Godínez

## Resumen

Entre las múltiples maneras de comprender la vacuidad, conviene distinguir las que la asocian al terreno de lo biológico y lo cognitivo. Si bien ninguna de estas modalidades del vacío son producidas por un ejercicio voluntario ni son frutos de un esfuerzo personal, sí logran aportar beneficios potenciales que usualmente son pasados por alto. Enseguida se ofrecen algunas descripciones de ambas formas del vacío, resaltando los beneficios de las mismas, lo cual resulta contrastante con la recurrente acción de negar la utilidad del vacío.

**Palabras Clave:** Vacuidad, Engaño, Ignorancia, Olvido, Enfermedad, Cognición.

## Abstract

Among the multiple ways of understanding emptiness, it is convenient to distinguish the biological vacuum and the cognitive vacuum. While none of these vacuum modalities are produced by a voluntary exercise or by a personal effort, they do bring potential benefits. Below are some descriptions of both forms of emptiness, highlighting their benefits, which is in contrast to the recurrent action of denying the usefulness of the vacuity.

**Key Words:** Vacuity, Scam, Ignorance, Forgotten, Disease, Cognition.



## Exordio

El *horror vacui*, u horror al vacío, tan recurrentemente referido en el ámbito de lo estético y las artes, también se presenta a manera de negación de la vacuidad en la vida cotidiana, sobre todo cuando la persona termina cegándose a la posibilidad de encontrar algún tipo de beneficio o ganancia del vacío, sea cual sea la forma en que se presenta. Este texto se orienta únicamente a dos ámbitos particulares del vacío: el correspondiente a lo fisiológico y el que se asocia a lo cognitivo. Enseguida se abordarán ambas modalidades, explicando sus ramificaciones y posibles fructificaciones.

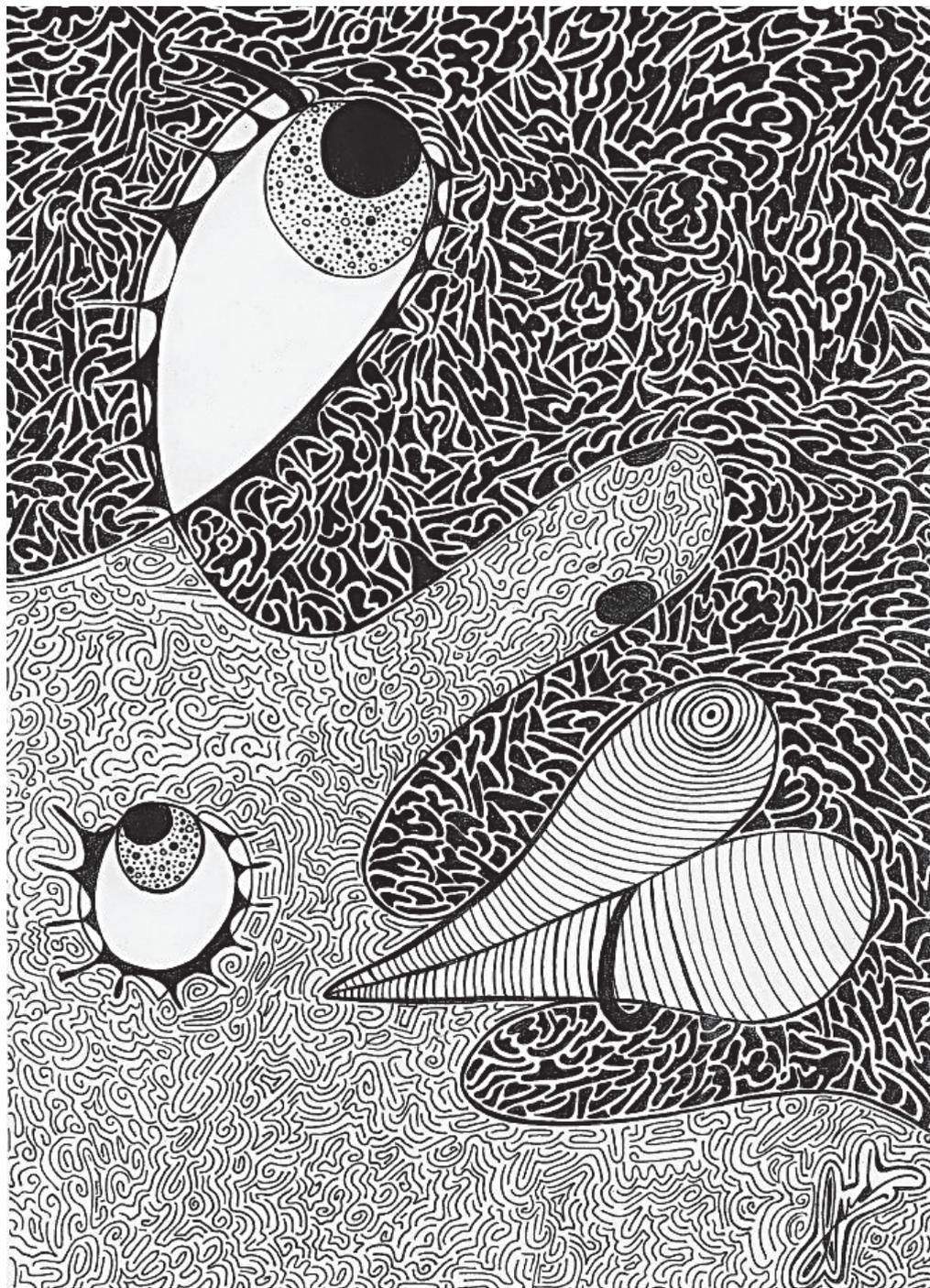
### 1. El vacío fisiológico

En este apartado se dirige la atención al tipo de vacío que se asocia a las cuestiones físicas en el ámbito de lo biológico o estrictamente corporal. Concretamente: la ausencia de nutrientes en el cuerpo, la deshidratación, la carencia de ejercicio físico, la hipotensión, la falta de sueño, la disminución o nulidad de una capacidad corporal, la enfermedad y la nulidad de contacto afectivo, a lo cual llamaré déficit sensitivo-emocional.

Cuando una persona no ha ingerido los alimentos adecuados, en las cantidades idóneas en relación con su peso y necesidades, no percibirá ni podrá sostenerse con la energía suficiente para realizar las actividades diarias. Los nutrientes son fundamentales para que cada célula del cuerpo realice sus funciones vitales. Tales nutrientes constituyen a las células a

través de un proceso metabólico de biosíntesis conocido como anabolismo. Por su parte, el catabolismo es el conjunto de procesos generadores de energía a partir de los nutrientes. Si el funcionamiento metabólico no es adecuado se disminuye la energía corporal, lo cual genera distorsiones en el funcionamiento del organismo. La desnutrición es la evidencia del vacío en el terreno alimenticio, lo cual no supone una ausencia total de nutrientes, sino un espacio o hueco que no ha sido cubierto satisfactoriamente. Los problemas derivados de la inadecuada alimentación son una alerta digna de ser tomada en cuenta. En este sentido, la captación oportuna del vacío nutricional es fundamental para la mejora del individuo.

Sentirse satisfecho tras haber comido no supone necesariamente que se han cubierto las necesidades nutricionales. La excesiva ingesta de alimentos y la consecuente sensación de pesadez son, en ocasiones, contrarias a la adecuada alimentación. Existen productos que, si bien son comestibles, no aportan gran cantidad de nutrientes benéficos o no los aportan en lo absoluto. Sin terminar afirmando que una persona es únicamente lo que come, sí es posible mencionar que la alimentación determina mucho del funcionamiento de lo que es la persona. Visto así, un país en el que la alimentación es precaria está constituido por ciudadanos que no han posibilitado en su cuerpo un buen funcionamiento. Los pensamientos derivados de un cerebro con vacío nutricional terminan siendo deficientes, poco precisos, desalentadores. La concientización sobre las formas de ali-





mentación de un país se relaciona directamente con la calidad de vida de sus miembros.

Una adecuada revisión de la alimentación, un examen de sangre que ponga en evidencia los nutrientes o percibir la propia carga energética con la cual se cuenta, son pasos adecuados para evitar consecuencias inoportunas. Por su parte, los llamados trastornos en la alimentación están claramente asociados a lo que referiré como vacíos afectivos o existenciales, de los cuales me ocuparé más adelante.

La deshidratación puede ser leve, moderada o grave, siendo esta última de carácter mortal. Cuando los líquidos cor-

porales que se obtienen son inferiores a los perdidos,

el cuerpo sufre una descompensación que en casos extremos puede desencadenar hasta un daño cerebral. Los mareos, el vértigo y el letargo son síntomas de deshidratación que pueden prevenirse si se atienden las señales más simples de la misma, como lo son los ojos hundidos, la boca reseca o la orina demasiado oscura. La deshidratación también se asocia a la ausencia de sales minerales en el cuerpo y puede ocurrir debido a alteraciones del balance hidroelectrolítico. Contrario a lo que suele afirmarse, tampoco es recomendable una hidratación excesiva. Lo más oportuno, como en el caso de la alimentación,



es conocer la cantidad idónea de litros de agua que deben tomarse al día y hacerlo.

Otra de las manifestaciones del vacío en el terreno corporal es la carencia de ejercicio físico. La inactividad, el nulo esfuerzo corporal o el sedentarismo son algunos de los principales factores de riesgo que pueden desembocar en enfermedades de todo tipo. Para muchas personas resulta muy difícil cambiar sus rutinas de ocio y de trabajo, perciben que el ejercicio físico sería un desperdicio de tiempo y no dedican el suficiente cuidado a tales actividades. Percatándose o no, están actuando en detrimento de su propia salud. El vacío de actividades que supongan un esfuerzo físico adecuado conlleva consecuencias de las que no es posible hacer una apología. El aumento del colesterol, el sobrepeso y la consecuente disminución de la autoestima que esto atrae son derivados de la inactividad. Desgraciadamente, no a todos los niños se les inculca el interés por la alimentación adecuada y el ejercicio corporal. La obesidad está asociada a la carencia de actividades de beneficio cardiovascular.

A pesar de haber adquirido hábitos inadecuados en el comer o no contar con testimonios cercanos sobre el beneficio del ejercicio físico, es posible reorientar la propia vida a una forma saludable de existencia. Una de las frases más conocidas de Juvenal, poeta latino, se lee del modo siguiente: *Orandum est ut sit mens sana in corpore sano*, lo cual suele traducirse como “mente sana en cuerpo sano”, y en ella suele asociarse la importancia del ejercicio y el pensamiento saludable. Sin embargo, lo que el escritor latino, y probable alum-

no de Quintiliano, buscaba afirmar con su frase era la importancia de la oración para obtener una mente y un cuerpo sanos. Juvenal consideraba una triple dimensión en el hombre, es decir, la espiritual, la intelectual y la corpórea.

Otro de los vacíos significativos que merman la calidad de vida de las personas es la falta de sueño. A la vez, este vacío tiene repercusiones diversas que provocan alteraciones en otros órdenes biológicos. Michael Breus, psicólogo estadounidense, afirma (en un libro graciosamente titulado *Buenas Noches*) que la falta de sueño se asocia con el metabolismo de los hidratos de carbono, por lo cual favorece la acumulación de grasa y el aumento de peso. Respecto a eso especifica que “la falta de sueño obstaculiza los esfuerzos por perder peso” (2007, p. 165). Del mismo modo, no dormir lo suficiente reduce la eficiencia del pensamiento y la velocidad de reacción, a la vez que aumenta el mal humor y la ansiedad. En ese sentido, la carencia de descanso no es benéfica, tal como sí lo es la sensación de hueco en nuestro descanso porque eso, si estamos atentos, nos debería conducir a elegir descansar.

En las sociedades modernas se utilizan los somníferos para lograr conciliar el sueño; sin embargo, con ello no se está atacando el motivo real del conflicto, sólo se evade. En otras palabras, la falta de sueño es un vacío (a modo de carencia) que nos alerta sobre otro modo de vacío. No prestar atención a la causa y conformarse con enfrentar el síntoma es uno de los motivos por los que es importante realizar una adecuada apología del vacío. El vacío,



en las cuatro formas expuestas hasta ahora, es la muestra de que hay algo que debe atenderse.

Otra modalidad del vacío es la referente a la disminución o nulidad de una capacidad corporal, lo cual supone una condición física que tiene una incidencia directa en la calidad de vida, sin ser necesariamente una enfermedad. Es posible aludir en este sentido a las personas a las que se les suele llamar erróneamente discapacitadas. No existe una persona que en sentido estricto sea discapacitada, entendiendo esto como la total inexistencia de capacidades. Aun en las condiciones menos favorables se posee alguna forma o tipo de capacidad, sea esto mover un dedo, los ojos o, incluso, respirar.

También se ha acuñado el término “persona con capacidades diferentes” para aquella que no tiene alguna de las capacidades convencionales como caminar, hablar, ver, realizar abstracciones o el desarrollo de la motricidad fina; sin embargo, tal expresión no es idónea debido a que todas las personas, si se comparan entre sí, tienen capacidades diferentes. La elaboración de etiquetas distintivas dirigidas a estas personas es producto de la necesidad que hemos propiciado socialmente para estratificar, dividir, excluir o categorizar a los miembros de una comunidad. Evidentemente, las personas que muestran algún vacío en cierta capacidad son diferentes a las demás, así como las personas que cuentan con tal capacidad son diferentes entre sí. El parámetro de la diferencia continúa a pesar de que dos personas puedan caminar o hablar correctamente, por ejemplo.

La condición de vacío relativa a la capacidad específica de una persona no conlleva la disminución de su valor, dignidad, importancia o sentido. Lo que sí es evidente es que la persona en tales condiciones está situada en la encrucijada que supone dotar (o no) de significado a las circunstancias en que vive. En ese tenor, no hay distinción entre tales personas y aquellas otras que no presenten las mismas carencias, pues todas, sin excepción alguna, presentan vacíos específicos.

Sobran los ejemplos de personas con vacíos en sus capacidades que han logrado desempeñarse de manera sobresaliente en otras áreas de su vida. La significación de la ausencia de cierta capacidad es un momento clave en la construcción de un sentido de vida personal. No se trata de negar las carencias, sino de hacer de éstas el punto central desde el cual se afronte la vida.

Emil Cioran, escritor rumano, refería que sólo en la carencia puede tomarse con seriedad la vida. Con su característico enfoque, aludió: “en las calles respiras el aire de vacío del ocaso y te inventas auroras como si no quisieras reconocer que tú también participas del Ocaso de la ciudad” (2010, p. 95). De tal modo, reconocía que del vacío es de donde surge la expresión del arte. Algo parecido asumía Nietzsche cuando reconoció que aquello que no nos mata nos hace más fuertes. En *Ecce Homo* afirma que la enfermedad lo forzó a razonar. En parte, esa es una de las justificaciones para restaurar el valor de la carencia: obliga, si se le toma con valentía, a un replanteamiento de la propia existencia. De hecho, el filósofo alemán reconoció que “se



paga caro el ser inmortal: se muere a causa de ello varias veces durante la vida" (2005, p. 114), con lo cual advierte la interacción del vacío con la lucha vital.

Según Chopra, médico indio, la salud es el estado natural del hombre y, por tanto, la enfermedad es un vacío de salud o una disminución de la misma, la cual sería la condición esperada. Advierte que la fatiga es distinta a la enfermedad y está usualmente más presente en las personas que no tienen claro un sentido específico de vida. En su obra *Cómo crear salud* advierte: "La gente feliz, contenta y amorosa rara vez sufre de insomnio. La gente dominada por sentimientos de culpa, ansiedad o desdicha lo sufre habitualmente" (2012, p.100). La enfermedad, si se le comprende

como un estado alterado en el funcionamiento óptimo integral de un ser humano, es evidencia de algún vacío en el orden físico, psíquico o espiritual.

Han sido evidentes las repercusiones somáticas que son provocadas por un inadecuado planteamiento psíquico ante la existencia. La relación entre los estados anímicos y sus efectos corporales ya ha sido referida en múltiples ocasiones. No sólo las emociones se relacionan con ciertos padecimientos corporales, sino que algunos puntos del cuerpo están asociados a cuestiones anímicas o psíquicas, según lo entiende la medicina china. Una de las herramientas de esta alternativa médica es la acupuntura, desde cuya visión las enfermedades son producto de un desbalance



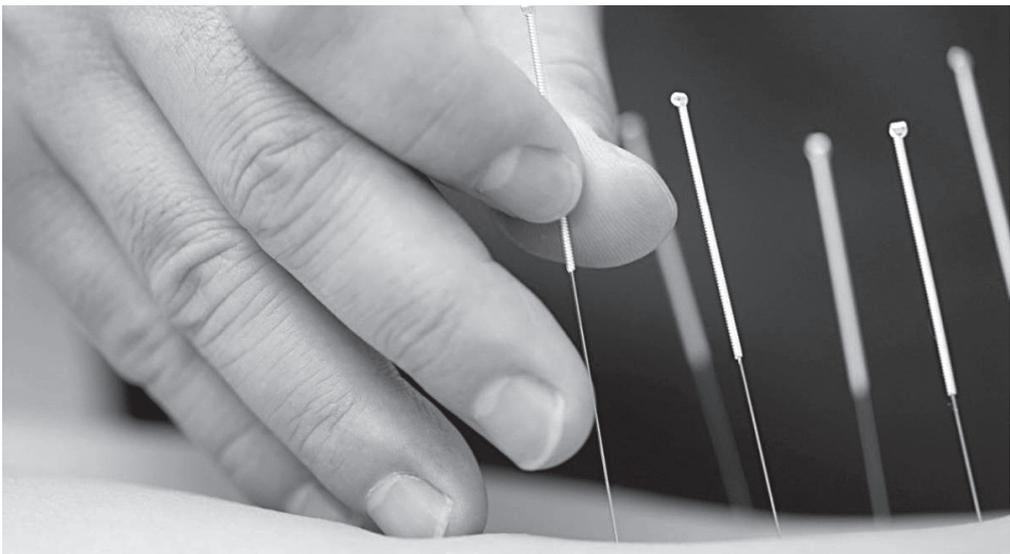


o bloqueo en el flujo cíclico de la energía vital, también llamada *chi*. Las agujas, se sugiere, son instrumentos utilizados para estimular los puntos clave que circulan en meridianos interconectados. No obstante la desacreditación que tal postura recibe por la medicina tradicional en Occidente, al menos sugiere la dialéctica implícita en el cuerpo humano.

De manera contraria a la actitud pragmática que reina en el terreno médico sobre curar de forma inmediata la enfermedad, es oportuno detenerse para inspeccionar el origen o la causa íntima que la propicia. No se sugiere con esto que se permita que el cuerpo sea perjudicado por la enfermedad pero sí que se entienda la enfermedad completa como un síntoma de un vacío específico. Incluso los síndromes y los trastornos, los cuales no son específicamente enfermedades, se derivan de algún desbalance propiciado por una carencia de la cual deviene el desequilibrio. Según

Alan Watts, filósofo británico, negar el dolor y huir de él sólo aumenta el daño. Aun en el terreno de la medicina existen casos que no se pueden explicar por medios convencionales. Debido a que “es imposible escapar de la vida” (1994, p. 41) y sus padecimientos, cabría realizarnos algunas preguntas importantes ante una enfermedad: ¿Cuál es el vacío que la propicia? ¿Cuál es la ausencia específica no tangible que propició la carencia medible y cuantificable? ¿Cuál es el fondo de la forma concreta en que se muestra la enfermedad?

Los médicos son formados para asociar las enfermedades con las patologías, pero también es oportuno revisar el origen del sufrimiento o la afección holística del paciente. En toda patogenia se requiere aclarar aquellos mecanismos que han sido alterados en el funcionamiento esperado del organismo de una persona. Suele partirse, entonces, de una idea sobre la fisiología normal desde la cual se considerará





patológico aquello que la altere. Sin embargo, la alteración tiene multiplicidad de factores y es inusual que la causa sea unívoca.

Independientemente de que el cuerpo nos ofrezca en forma voluntaria un mensaje sobre su estado, es un hecho que la desnutrición, la deshidratación, la falta de sueño, la carencia de una capacidad específica y la enfermedad son, todas ellas, formas del vacío fisiológico. Más que enfrentarlo, negarlo o promoverlo, es de nuclear importancia considerarlo un aliado que alerta sobre desbalances, deficiencias o alteraciones de las que es oportuno aprender mientras se les atiende o se les deja estar. Nuestro cuerpo tiene un funcionamiento cíclico, de tal modo que a pesar de encontrar satisfacción nutricional o hidratación adecuada, constantemente requerirá un satisfactor en cada nuevo ciclo. El vaivén del estado de satisfacción y necesidad es permanente.

Cabe agregar en esta sección una de las modalidades de vacío cuyo efecto desencadena distintas carencias. El déficit sensitivo-emocional implica ausencia de captación sensorial de demostraciones afectivas o el vacío de demostraciones emocionales expresadas por mediación del contacto corporal. Aunque parezca simple a primera vista, la ausencia de abrazos, besos, caricias o interacción genital, propicia un vacío en la sensorialidad de la persona y puede asociarse a enfermedades o alteraciones en el balance psicoemocional.

Los elogios verbales también tan comunes por medios virtuales a través de redes sociales o mensajes no compensan las demostraciones emocionales media-

das por la sensibilidad corporal. Tales demostraciones físicas a través del contacto arrojan como resultado un sentimiento de valor interno. Vivimos una época en la que el encuentro físico se ha trasladado al plano de lo virtual, las personas se miran a los ojos cada vez menos, se tocan de maneras menos conscientes y elaboran lazos afectivos a través de caminos cibernéticos que no suplen la interacción física. En el intercambio de un abrazo, o un beso, el cuerpo libera oxitocina, la cual es una hormona que aporta una contribución considerable a nuestra capacidad de interactuar en armonía, no sólo con la pareja sino con los amigos y familiares. Conocida como la molécula del amor, la oxitocina favorece la conducta maternal o paternal y actúa como neurotransmisor en el cerebro.

En los recién nacidos, incluyendo aquellos que requieren cuidados especiales, el contacto piel a piel, a través de estímulos sensoriales como el tacto, el calor y el olor, es un potente estimulante que libera oxitocina materna (Sevilla, 2016), la cual incrementa la temperatura de la madre y da calor al recién nacido. Esto reduce la angustia infantil y disminuye el llanto del niño. Al sentir a la madre, el neonato percibe que todo está bien, que el sitio al que ha llegado es cálido y que vale la pena estar en el mundo.

El crecimiento de los niños en ambientes familiares donde el contacto es permitido supondrá mayor armonía en su desarrollo psicoemocional que cuando los padres o los tutores son renuentes al contacto. Las carencias de contacto son compensadas en etapas posteriores con ur-



gentes solicitudes de demostraciones afectivas, en ocasiones con consecuencias poco benéficas.

Hacer una apología de este tipo de vacío nos invita a comprender que las carencias de contacto corporal afectivo son un punto de partida que debe reconocerse para evitar mayores problemáticas en el transcurso de las distintas etapas de la vida. Un niño o un adolescente no están siempre dotados de la capacidad de solicitar expresiones de afecto (algunos adultos tampoco) y eso los hace proclives a tal vacío. La resignificación apropiada de tal ausencia servirá menos para culpar a los que sustrajeron la posibilidad de recibir afecto y más para reconocer que la regla desde la cual fuimos formados puede ser modificada si así lo elegimos. A la vez, es fructífero reconocer que el motivo probable que explica la falta de contacto afectivo de nuestros padres a nosotros es la ausencia de demostraciones afectivas que ellos mismos recibieron. Cuando el vacío de este tipo no es concientizado tiende a ser homologado en las generaciones subsecuentes.

El vacío o déficit de demostraciones afectivas por mediación de la sensibilidad corporal no sólo afecta en la transición de la niñez a la adolescencia, sino que puede tener efectos muy específicos en la etapa adulta. Una persona que no se siente corporalmente amada, deseada, requerida o admirada, tenderá espontáneamente a buscar compensaciones que la alejarán de su centro personal y propiciarán un desbalance derivador de nuevos vacíos consecuentes. La conciencia de la propia carencia de contacto servirá para definir alter-

nativas que favorezcan modelos de vida y conducta diferentes.

Asimismo, la ausencia de una vida sexual sana y responsable puede causar estragos en la persona, principalmente respecto al manejo de la propia energía corporal, el estado de ánimo y la autoestima. Sin embargo, a pesar de que el vacío de este tipo ha sugerido la oportunidad mediática para presentar a la sexualidad como un imán publicitario y lograr posicionar productos en el mercado, también puede ser el punto de partida para reflexionar sobre lo que cada uno desea para su vida. Ciertos periodos de castidad, desprestigiados usualmente en lo contemporáneo, pueden coadyuvar, al menos por ciertos espacios y momentos, al encuentro con uno mismo desde la soledad apacible. El vacío sexual, o la ausencia de compañía sexual, no se desbocará en desenfrenos o liberaciones excesivas e inadecuadas si, por el contrario, se logran asimilar los momentos de pausa como espacios privilegiados para el reencuentro con el propio ritmo y la propia armonía. Vividos en forma equilibrada, los vacíos de este tipo permiten orientar la disposición a encuentros más plenos en los que la entrega y la apertura sustituyen a la manipulación y al egoísmo.

Corresponde abordar ahora un segundo tipo de vacío, el cognitivo. Enseguida se expondrán cada una de sus modalidades.

## 2. Vacío cognitivo

A diferencia del vacío fisiológico, que está vinculado con el cuerpo y sus funciones,



el vacío cognitivo está relacionado con las cuestiones de orden abstracto, es decir, con aspectos que no son propiamente tangibles pero que sí es posible intuir. Conformando el tipo de vacío cognitivo se encuentra la modalidad de vacío intelectual o ignorancia, el olvido y el engaño.

Todos tenemos ciertos vacíos cognitivos que son manifiestos al ignorar algo. Muy semejante a la postura de Sócrates, honesto filósofo ateniense, hemos de reconocernos sin la posesión de los conocimientos absolutos sobre nada. Incluso en aquellas áreas de las que podríamos considerar nosotros doctos, o suficientemente informados, no dominamos la totalidad de datos o teorías. La ignorancia es combatible, pero siempre permanece una porción de ella en nosotros. Esto último no es una mala noticia, gracias a ello podemos seguir aprendiendo. Si ya lo supiéramos todo no habría necesidad de aprendizajes, no serían posibles los descubrimientos y cualquier tema sería inoperante, usado, gastado y aburrido. Es por ello que la ignorancia impulsa el deseo de conocimiento cuando se combina con la actitud de intentar disminuirla. Ahora

bien, no porque una persona sea ignorante aprenderá; sin embargo, mientras más ignorante sea tendrá más cosas que aprender. No basta entonces con ser ignorante, se requiere de cierto anhelo por dejar de serlo.

No saber es el punto de partida necesario de toda indagación. En cualquier investigación debe partirse de la aceptación de que hay algo que no se sabe y que se quiere descubrir. La posibilidad de contradecir una tesis se funda en el hecho de que quien la afirma puede haber ignorado algo en el momento de su notificación o en el proceso de su descubrimiento. El vacío intelectual es un factor que antecede a la investigación y formulación de nuevos postulados. Naturalmente, debe contarse con ciertos conocimientos para poder realizar la encomiable labor de búsqueda, de tal modo que no se parte de una ignorancia absoluta.

Es importante distinguir dos grandes tipos de ignorancia: la básica, que podría ser entendida como la ausencia de contenidos temáticos, teóricos, académicos, informativos o de uso común; y la endogámica, es decir, la ignorancia de la ignorancia,





consistente en no saber que no se sabe. Esta última produce serias complicaciones en el posicionamiento que un individuo realiza de su mundo, pues si uno parte del supuesto de que sí sabe no habrá disposición para reconocer los signos, señales, demostraciones, explicaciones o evidencias de que se está equivocado. Ignorar la ignorancia es algo peligroso.

Ahora bien, puestas sobre la mesa las dos formas de ignorancia, conviene también distinguir dos posturas derivadas del saber, así como la actitud ante ello. Una de estas posturas es la del que sabe que no sabe y la otra es la del que sabe que sabe. En la primera de ellas tenemos un punto de partida deseable y que todas las personas podríamos desarrollar en la medida en que comprendamos la naturalidad del vacío intelectual parcial. Cuando se sabe que no se sabe, se admite que otro puede saber

más y que conviene pedir opinión; cuando se sabe que otro sabe más, se está dispuesto a aprender de tal persona sobre tal tema; por ello, cuando se sabe que no se sabe se evita tomar decisiones precipitadas y se logra reconocer que la visión que se tiene de lo conveniente no es la idónea por no contar con los suficientes elementos para delinear la propia conducta. Por otro lado, cuando se sabe que sí se sabe, se adquiere confianza y determinación ante lo que se elige y es posible dejarse llevar por la seguridad que eso nos supone.

Sin embargo, aunque se sepa que se saben ciertas cosas, no es óptimo olvidar que también hay cosas que no se saben. Por tanto, una combinación de ambas actitudes nos lleva a la equilibrada admisión de que podemos saber ciertas cosas de ámbitos determinados y, al mismo tiempo, debemos saber que no sabemos otras. Esta



combinación también aplica para los tipos de ignorancia, puesto que ambas pueden suceder al mismo tiempo: ignoramos muchas cosas y también, sobre otras, ignoramos que las ignoramos.

Es oportuno mencionar que hay también ciertos asuntos de los cuales no podemos saber que no sabemos y que, por lo tanto, no sólo ignoramos que ignoramos sino que ignoramos su existencia. En el ámbito astronómico, por ejemplo, es obvio que existen varias zonas del espacio que ya hemos conocido o descubierto, pero aun así podemos intuir que hay cosas que permanecen totalmente desconocidas para nosotros. Hay muchos asuntos, aspectos, situaciones o cuestiones de las que no tenemos conocimientos previos y, por tanto, no sabemos que no las sabemos. Este tipo de ignorancia, aún mayor, se encuentra en la modalidad del vacío cognitivo, no sólo porque no lo hemos conocido sino porque, eventualmente, no lo podemos conocer.

No sólo hay cosas cuya existencia no conocemos sino que son más las que nunca conoceremos que las que conocemos. Lo anterior podría ser difícil de imaginar para aquellos que conciben la realidad como una construcción del hombre o que han saturado los frascos de su propia vanagloria afirmando una y otra vez que el hombre es el creador de todo lo que existe, al punto de suponer que si algo no está en la mente entonces no puede existir. El punto es que podemos intuir que a pesar de que reconozcamos el vacío intelectual sobre lo que nos rodea, existe un vacío mayor en relación con aquello que no se encuentra en este mundo o que no es posible que sea

comprendido desde las diminutas y siempre parciales herramientas humanas a partir de las cuales, de forma obligada, tenemos que acceder a lo que está ahí afuera.

Reconocerse limitados, por ser humanos, es un buen principio para la grandeza de todo lo humano en la asunción de su pequeñez. Asimismo, saber que se sabe (cuando eso es así) posibilita aceptar sin demérito alguno las ocasiones en que se sabe que no se sabe, lo cual siempre será mejor que ignorar que se ignora. En el caso del conocido enfrentamiento de David y Goliat, el primero de ellos, un israelita sin experiencia bélica derribó con una fuerte pedrada al segundo, temerario guerrero filisteo que le superaba en fuerza y experiencia. La pericia de David consistió en aceptarse inferior en tamaño, pero eso lo consolidó en su estrategia y el uso de la honda. La historia es un referente de cómo el reconocimiento de la carencia resulta útil, al grado que incluso Gladwell (2017a) la utiliza como título de uno de sus libros.

Nuestros detractores y aquellos que opinan distinto a nosotros pueden ser altamente útiles para mostrar algo que ignoramos. Ellos, cuando tienen la capacidad de expresarse claramente, nos permiten visualizar un punto de vista distinto y enriquecen la perspectiva de lo que equivocadamente podríamos considerar inamovible. El encuentro con otros es fundamental en la dialéctica de las ignorancias y sapiencias, las cuales, siempre parciales, danzan animosamente la melodía de la convivencia humana. No sólo se aprende del que sabe, sino también del que ignora, si es que tenemos la audacia y el vigor para



entender las estructuras desde las cuales tal ignorancia ha perdurado en la vida de otro. El conocimiento no es una cuestión útil por sí misma sin el acompañamiento de la sabiduría básica que permita hacer de los saberes un motivo que cambie nuestra existencia. Saber que cierta ignorancia es necesaria nos permite, al menos, combatir la actitud renuente a encontrar en la ausencia de saberes algo sólido desde lo cual partir.

Distinto al vacío intelectual que supone la ignorancia y que no es antecedido por un contacto previo con aquello que se desconoce, el olvido es posible debido a que algo conocido después no se recuerda. Son inobjetable los beneficios del olvido: permite centrar la atención en las novedades que presenta la propia vida, empuja a iniciar nuevos ciclos a la conciencia, favorece la desatención de aspectos perjudiciales del pasado que no se requiere que sean claros y emergentes en todo momento, propicia una sensación de inicio continuo en los procesos de conocimiento y nos mantiene alertas ante los acontecimientos porque soltamos algo y nos centramos en el presente.

El olvido de ciertas cosas nos lleva al aprendizaje de otras. Obviamente, también hay cuestiones que es preferible no olvidar, tales como las letras o el significado de ciertas palabras, lo cual es recordable si lo utilizamos con frecuencia. Pocas de las experiencias que acontecieron en la infancia, descartando aquellas que tuvieron una fuerte repercusión en la psique, pueden ser recordadas. Incluso, ciertos acontecimientos infantiles que han generado efectos

en nuestra estructura psicológica son difíciles de recordar debido a que nuestro aparato de prevención psíquica se ha tomado la libertad de bloquearlos para evitar una repercusión mayor. Con la intervención voluntaria o involuntaria de nuestra propia psique, el olvido es un factor ineludible en nuestra vida, ha sido necesario y en ocasiones salvífico.

A pesar de que algunos aspectos de la vida infantil o adolescente hayan sido bloqueados o se obstruya su acceso, en manera no consciente, no se logran evitar algunas repercusiones que tales vivencias pueden tener en la vida cotidiana. Cuando estas afectaciones son mayores que el bienestar del olvido, es oportuno recibir ayuda (o ayudarse) para lograr recordar y traer a la memoria (y a la vivencia) aquello que se pretendía bloquear. A pesar de que tales procedimientos pueden ser necesarios en ciertos casos, el valor del olvido en otros aspectos o áreas de la propia vida es evidente. Incluso si consideramos que en el presente debemos explorar parte de lo olvidado, eso último no resta valor al olvido que durante años permitió que lo bloqueado se mantuviera en esa categoría. Realizar una defensa del vacío en la modalidad de olvido es oportuno para comprender el propio funcionamiento, sin obstruir las naturales obstrucciones que la misma psique ejerce.

Es sorprendente reconocer el efecto revitalizador que conlleva el recordar aprendizajes previos, experiencias vividas, consejos recibidos, placeres obtenidos, ganancias logradas o plenitudes compartidas. Vivimos demasiado centrados en



el supuesto ahora, pero parte de nuestro ahora es posible en función de aquello que hemos podido olvidar. Dar vuelta a la página es recomendable, pero eso no equivale a quemar los libros leídos, pues todos juntos conforman la biblioteca de nuestra vida. En ese sentido, la vida no es un libro que escribimos cada día, sino que es un conjunto de libros que nos pertenecen y que han recibido la escritura de muchas personas más. Somos páginas en las que otros escriben, sus palabras llenan de símbolos nuestra blancura original, nos debemos a las experiencias y todas ellas, las agradables y las no tanto, conforman lo que somos. Cerrar un capítulo no supone negarlo, cambiar de historia no suprime la anterior. El olvido selecciona lo que de nuestras lecturas previas debe ser resguardado para nuestra propia seguridad. Nunca ha sido cómodo leer al mismo tiempo varias páginas, cada una tiene su momento.

Así como el vaso que debe vaciarse para permitirse portar otro líquido, nues-

tra atención debe vaciarse de los distractores para poder centrarse en lo que nos debe ocupar en el momento preciso. Una actitud distinta es la que se observa cotidianamente cuando las personas desatienden a sus interlocutores por atender cualquier distracción. Para estar con otro se requiere de un olvido pasajero de nuestra cotidianidad. Para vivir se requiere del olvido de ciertas cosas ya vividas, así como del recuerdo de otras.

La experiencia de ser engañados no es gozosa bajo ninguna óptica. Contrario a la omisión, la cual supone que otra persona nos ha ocultado algo cuyo conocimiento habría sido favorable para nuestros intereses, el engaño es la tergiversación de un dato, hecho o información a partir de la cual el engañador puede resultar beneficiado por nuestra ignorancia.

El engaño nos produce un vacío cognitivo, en la medida en que propicia un desconocimiento. Al facultar la permanencia de la ignorancia, el engaño suele ser es-



tratégico. No se puede hablar de engaños involuntarios; si bien puede haber poca conciencia de los daños posibles mientras el engaño no se descubra, el engaño requirió de la voluntad implícita del engañador. No obstante, cabe indagar sobre la posible apología que pueda hacerse del engaño, aun sabiendo el daño que suele causar cuando es descubierto. ¿Hay formas de engaño que podrían suponer cierto beneficio? ¿Acaso hay una repercusión deseable en no saber? Definitivamente. El engañador busca un beneficio al tergiversar la información que otro le solicita, pero puede ser que tal beneficio sea también para la persona que queda desinformada.

Imaginemos a un paramédico atendiendo a un accidentado en la vía pública, el adolorido damnificado tiene afecciones severas pero está aún consciente y pregunta sobre sus posibilidades de seguir vivo o de salir airoso de este percance. El profesional de la salud responde algo así

como “usted se pondrá bien, no se preocupe”; naturalmente, no hay evidencias de que eso sea así ni es factible asegurar que así sucederá. No obstante, las posibilidades de mejora que el paciente tiene aumentan si su estado de ánimo es menormente exacerbado por una notificación desalentadora. En este caso, el engaño no es tanto por lo que dice el paramédico, sino por la seguridad con la que lo dice, su engaño es transmitir su seguridad (que no tiene) sobre la salud de quien lo escucha.

Menos engorroso es cuando saludamos a las personas con quienes nos encontramos en lo cotidiano y respondemos con un “bien” a la pregunta sobre cómo estamos. Aunque posiblemente sepamos que no nos encontramos del todo bien, solemos engañar a quien nos pregunta para evitar compartir algo que consideramos privado. Obviamente es una situación cliché, rutinaria y cómoda, pero en sentido estricto es un engaño, la tergiversación se realiza.



Evitar proveer a otro de la información verídica que nos solicita, ofreciendo a cambio una respuesta trivial evita complicaciones innecesarias.

Obviamente, la mayoría de las situaciones implican de nosotros la expresión clara de lo que consideramos debe ser dicho, sobre todo cuando hay implicaciones éticas, legales o culturales de por medio. No se justifica engañar en la cátedra docente, ofrecer datos inexistentes como producto de una investigación, tergiversar informes médicos o cuestiones de orden similar en los que la lealtad, la congruencia y la armonía con lo cierto debe prevalecer en forma honorable y transparente.

En los ejemplos previos se pudo observar cierto beneficio para la persona que está tergiversando cierta información u opinión. ¿Hay posibles beneficios para la persona engañada? Para clarificarlo, es oportuno distinguir la modalidad del engaño a partir de tres categorías del individuo: 1) el que fue engañado y tiene conciencia del engaño; 2) el que está siendo engañado y no tiene conocimiento del engaño; 3) el que está siendo engañado por sí mismo.

Primeramente, del que fue engañado y ahora tiene conciencia del engaño puede decirse que ha despertado, notó que ignoraba algo y ahora lo sabe. La transición del no saber al saber suele ser dolorosa pero es mucho más conveniente. Pues bien, podría decirse que con esto expongo el beneficio del desengaño más que del engaño en sí y así es. Sin embargo, para que un desengaño sea posible, con toda la saludable nueva significación que puede conllevar, fue necesario un engaño antecedente. No haber

sabido y luego saber que otro tergiversó la información nos permite aprender, del mismo modo que la ignorancia posibilita el conocimiento de lo ignorado. Muy a pesar de la desagradable sensación de haber sido encausado erróneamente hacia un desconocimiento, el engaño (ese vacío de información que otro produjo en nosotros) es una pauta de aprendizajes novedosos. Un desengaño es un evento detonante ante el cual es menester responsabilizarse, tomar una postura, ejercer el criterio. Por más dolorosa que haya sido la conciencia de un engaño, ha supuesto también una asignatura vital que debía transcurrir en nuestra existencia. Incluso el dolor es didáctico cuando la actitud le confiere un elemento formativo.

Por otro lado, cuando la persona engañada aún no toma conciencia del engaño tampoco puede contactar con el dolor y la decepción; ése es, en parte, el beneficio que obtiene. No quiero decir con esto que vale la pena ser engañados perpetuamente para no sufrir los desengaños, lo que afirmo es que en el transcurso del engaño se permiten vivencias agradables de las cuales puede aprenderse y que no serían posibles si se tiene la conciencia del engaño. Por ejemplo, si un padre enfermo engaña a su hija sobre la enfermedad que él padece, logrará que la hija utilice sus recursos y energías para sus estudios universitarios sin tener que estar preocupada en demasía por él. El desengaño puede ser doloroso cuando el padre muera, pero al menos, si el desenlace era inminente, se evitó perjudicar por un tiempo a la hija. La vida tiene situaciones tan variadas que no es posible



cerrarse a una postura unívoca sobre este tipo de cuestiones.

En el ámbito artístico, sobre todo en el terreno de la actuación (en cine o teatros), el espectador es engañado por los actores más calificados. El profesional de la actuación es un experto del engaño artístico y logra que el público crea lo que transmite aunque su verdadera identidad no tenga nada que ver con el personaje que interpreta. Es posible que el artista crea ser el personaje mientras lo actúa o está en el escenario, de modo que un buen artista es capaz de engañarse a sí mismo. De manera similar puede suceder con un orador o un músico, quienes han de transmitir el apasionamiento implícito en lo que dicen o en el uso de sus instrumentos a pesar de que lo hayan repetido varias veces con anterioridad con otros públicos y de muchas formas que son, para ellos mismos, previsibles y planeadas con cautela. Éstos son engaños lúdicos que el público consiente, acepta y aprovecha, pues no todos los creadores de arte generan tal seducción. Gladwell (2017b) establece que el éxito se centra en la mayoría de las ocasiones en un punto clave que se asocia a la manera en que se masifica la virtud, gracia o habilidad de lo que hacemos. Los mass-media actuales no siempre engañan, pero al menos, habrá que reconocerlo, son capaces de mostrar con brillo incluso lo opaco.

No hay una sola persona que no haya sido engañada alguna vez. Posiblemente ahora mismo no somos conscientes de ciertos engaños que acontecen en nuestra vida cotidiana. En cierto modo vivimos engañados, no siempre por alguien que

estratégicamente lo planea, sino por el sistema mismo en el cual somos educados y forjados. Muchas creencias nos son transmitidas sin nuestra elección y devienen en costumbres, convencionalismos y formas específicas de proceder que no siempre cuestionamos, sobre todo porque otros nos han expresado que son las correctas.

Se nos engaña con las noticias que observamos en televisión cuando son filtradas para beneficios ocultos, se nos miente a través de los medios informativos y las redes sociales cuando son dirigidas estratégicamente, en los ámbitos laborales cuando se nos motiva sin lealtad o en las instituciones religiosas cuando se prometen mundos futuros no demostrables. También podemos ser engañados por las personas que más dicen querernos, incluida la afirmación de su querer. La actitud común ante el cuestionamiento de todos estos referentes es cotidianamente apática, lo cual se debe a que condescendemos al engaño mismo; nos resulta perezoso considerar el desengaño debido al dolor que implicará, y por ello nos volvemos corresponsables del engaño, muchas veces provocándolo o incluso solicitándolo.

Las mentiras proferidas reiteradamente terminan siendo creídas por quien las confiere y el goce de la falsedad se vuelve preferible a la rudeza de la cotidianidad. Sin embargo, el engaño hacia uno mismo no podría ser catalogado como una modalidad del vacío cognitivo, puesto que la persona sabe aquello de lo cual se convence de no saber; no hay un vacío auténtico, sino un miedo rotundo ante una información, hecho, situación o acontecimiento que



quiere ocultarse, maquillarse, translucirse, opacarse. Es difícil encontrar beneficios en el autoengaño, a menos que no podamos distinguirlo de la sugestión voluntaria que uno puede hacerse a sí mismo. Por ejemplo, si un maratonista recorre exhausto su camino hacia la meta y se dice a sí mismo que se siente muy bien, probablemente intenta sugestionarse y convencerse de que

puede llegar al final de la prueba y que es capaz de avanzar algunos kilómetros más. Esto no podría incluirse como modelo de un engaño personal, pues el atleta sabe que no se siente bien y que por eso requiere de su propio ánimo para lograr su cometido. No hay un engaño como tal, sino una estratégica sugestión voluntaria que le permite centrarse más en su deseo de llegar



a la meta que en su sabido cansancio. Por lo tanto, más que autoengaños como ocultación de algo para no saberlo (sabiendo), tendríamos que hablar de ocultar una información sabida debido a la incapacidad de hacerse responsable de ella.

Un individuo que ha recibido varios diagnósticos sobre una enfermedad y trata de convencerse a sí mismo de que está sano, no se está engañando, sólo muestra su incapacidad de hacer frente a la situación y su deseo por permanecer en la comodidad que su cotidianidad le confiere. Un padre que no observa la anorexia de su hija y trata de convencerse a sí mismo de que no está enferma no se engaña a sí mismo, sino que hace caso omiso de la alerta que esto supone. Una mujer que no atiende a su madre enferma y trata de convencerse de que está bien, tampoco se engaña a sí misma, sólo busca evitarse la culpa consecuente de su desatención. En todos los casos presentados como ejemplo, las personas referidas conocen aquello que quieren creer oculto o ignorado, pero eso no es un autoengaño sino terquedad, cobardía, negación o negligencia.

## Conclusión

El vacío no supone una especie de enemigo al cual haya que negar o contradecir. En todos los casos descritos, el vacío es un indicador útil y prominente que permite tomar medidas oportunas o modificar las conductas perjudiciales. Tanto en lo fisiológico como en lo cognitivo, los vacíos representan un punto de partida para la modificación. No obstante, no es suficien-

te con darse cuenta de las cosas, sino que es imperativo proceder a la aceptación del vacío y conformar una nueva significación partiendo de tal. En ese sentido, el vacío, tal como la nada, son un espacio de posibilidades casi infinitas.

## Referencias

- Breus Michael (2007). *Buenas Noches*. Barcelona: Vergara.
- Chopra, Deepak, (2012). *Cómo crear salud*. Ciudad de México: De Bolsillo.
- Cioran, Emile (2010). *Breviario de los vencidos*. Ciudad de México: Tusquets.
- Gladwell, Malcom (2017a). *El punto clave*. Ciudad de México: De Bolsillo.
- Gladwell, Malcom (2017b). *David y Goliat*. Ciudad de México: De Bolsillo.
- Nietzsche, Friedrich (2005). *Ecce Homo*. Ciudad de México: Grupo Editorial Tomo.
- Sevilla, Héctor (2016). Consideraciones sobre el efecto de la presencia materna en la recuperación del recién nacido prematuro. *Revista Médico Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*, año 3, núm. 2, pp. 93-95.
- Watts, Alan (1994). *Hablando de Zen*. Málaga: Sirio.



*30 años*

UNIVERSIDAD ANTROPOLÓGICA  
DE GUADALAJARA

---

La Universidad Humanista