



Dr. Mario Solís Umaña, profesor de la Escuela de Filosofía

Anel Kenjekeeva

Por Mario Solís Umaña, profesor de la Escuela de Filosofía, Universidad de Costa Rica

Voz experta: Alternancia, una clave para el florecimiento humano en medio de la pandemia

Filosofía de la ciencia y SARS-CoV-2

20 MAY 2021 Salud

Los espacios que habitamos, nuestros cuartos, nuestras casas, pueden ser amplias y agradables o pueden no serlo. Si no lo fueran, resulta valioso intentar hacerlos agradables; hacer lo que está al alcance para “sentirnos como en casa” ahí donde habitamos. Nuestras vidas, como nuestros espacios, se han tenido que ajustar en pandemia a una cotidianidad con grados altos de “ensimismamiento”. Y como todo en la vida, es posible convertir la situación en una oportunidad para florecer humanamente o para desgastarnos y perdernos en la monotonía y el angustiante desencanto. Es evidente que apostamos a lo primero y no a lo segundo, pero ¿cómo lograrlo? Esta es la pregunta difícil, cuya respuesta no puede sino ser múltiple y variada; porque no existe una fórmula mágica y, si existiera, probablemente caeríamos igual en la monotonía y el consecuente malestar, al invocar precisamente *una* fórmula para lo múltiple, distinto, variado, irreducible.

Podemos, sin embargo, intentar ofrecer claves para la acción tendiente al florecimiento humano. *Alternancia* es la clave que más resultado me ha dado. *Alternancia* es el término que he utilizado en casa, con mis hijos, para hacer cortes en sus actividades diarias. “¿Cómo va con la alternancia?” “¡No olvide la alternancia!” digo a mi hija de 13 años y al pequeño de 8. Ellos entienden de inmediato y saben de qué se trata. Por ejemplo, cuando ven esas series (casi infinitas) de “animé” se dan cuenta de la necesidad de detenerse y realizar otra actividad, sea caminar, sea jugar con la mascota, sea leer y pintar (como necesidad “se

impone”, con un poco de presión externa, pero también con reconocimiento interno). El día va bien cuando se ha logrado alternar tareas con satisfacción; no es un buen día cuando, casi por inercia, el tiempo se ha ido en la repetición de una única cosa, atomizada, cerrada, que nos envuelve y nos agota, aun cuando uno se encuentra atraído por tal acción.

Alternancia también viene a la mente con las tareas propias de la academia. Y no se trata de una cuestión misteriosa: en la universidad se nos recuerda, una y otra vez, que las personas estudiantes requieren pausas para lograr aprovechar nuestros cursos (no ir más allá de 50 minutos seguidos en una lección, con al menos 10 minutos de distensión entre una lección y otra) o que debemos preparar clases virtuales asincrónicas con el fin de vencer el cansancio que genera el tiempo exigido frente a una computadora. Lo misterioso, o quizás no tanto, es la facilidad con la que olvidamos la clave en cuestión, la alternancia.

En todo caso, existe un elemento más profundo en relación con la alternancia. Se trata de un ejercicio cognitivo-moral. En los esfuerzos por “redirigir la mirada”, cambiar deliberadamente de objeto de la percepción y del pensamiento (como cuando se dice “piense en otra cosa”, o cuando buscamos “distracción”) alimentamos capacidades humanas fundamentales y ponemos en marcha, al menos, dos valores cognitivo-morales.

En primer lugar, el valor de la precisión (accuracy en inglés, con su raíz latina *curare*, como lo explica Bernard Williams en *Verdad y Veracidad*, 2002). La precisión es, a la vez, una cuestión de percepción fina o aguda de las diferencias -y de cómo las diferencias (distinciones) nos hacen conocer en sentido pleno- y una práctica de “cuidado”, es decir, de “atención afectuosa” de aquello que *nos* importa, e importa mucho, y nos hace “sentirnos con y parte de”, es decir, nos constituye.

En segundo lugar, el valor de la tolerancia. Para el caso de la alternancia, “tolerancia” significa tanto una actitud de apertura a lo nuevo-distinto y con derecho propio (y no simplemente aceptación resignada), es decir, un reconocimiento de “lo otro” no reductible a “lo mismo”, cuanto un ejercicio que nos hace superar las dificultades que de pronto se nos vienen encima.

Precisamente sobre esto último, la alternancia parece ser una clave fundamental en estos tiempos de pandemia. Si prestamos atención, y atención alterna en todos los sentidos antes mencionados, nos percatamos de lo útil que resulta cambiar constantemente de actividad, generar aún de modo virtual una interacción intensa con “los otros”, con “lo otro”, al mismo tiempo que nos *cuidamos* y cuidamos a los demás.

Es cierto que la posibilidad de alternancia cotidiana puede ser un lujo, y muchas personas tendrían razón en sentirse ofendidas por esta clave para generar acciones tendientes al florecimiento humano. Pero prestar atención a *dicha realidad*, al salir de la nuestra, y al intentar entrar, aunque sea por medios con poca capacidad de transmitir “calor humano” (Zoom, por ejemplo) permitirá caer en cuenta de que nos queda una tarea común por ejecutar, con cuidado y precisión, a saber, la de movernos hacia otros lugares e intentar ocupar los lugares de los muchos (en palabras más sencillas, ponernos en los zapatos de las otras personas). Y se torna imperativo no ofenderse al ser reconocido y no ofender al intentar reconocer la importancia de la alternancia y sus muchas virtudes.

¿Desea enviar sus artículos a este espacio?



Los artículos de opinión de *Voz experta UCR* tocan temas de coyuntura en textos de 6 000 a 8 000 caracteres con espacios. La persona autora debe estar activa en su respectiva unidad académica, facilitar su correo

institucional y una línea de descripción de sus atestados. Los textos deben dirigirse al correo de la persona de la Sección de Prensa a cargo de cada unidad. En el siguiente enlace, puede consultar los correos electrónicos del personal en periodismo: <https://odi.ucr.ac.cr/prensa.html>

[Mario Solís Umaña](#)

Profesor de la Escuela de Filosofía, Universidad de Costa Rica

mario.solisumana@ucr.ac.cr

Etiquetas: [#vozexperta](#).