

2

TRABAJO, ENFERMEDAD Y OCIO

Tomás Quevedo G.*

RESUMEN

Se hace una precisión en las definiciones relacionadas con el trabajo, la enfermedad y el ocio. Se estimula la dosificación del trabajo y el ejercicio del ocio, con una llamada final a emplear el tiempo en otras actividades distintas al trabajo. Todo su contenido manejado con un humor serio y profundo.

Palabras clave: Trabajo, enfermedad, ocio, jubilación.

ABSTRACT

A call of attention is made to the different definitions related to work, disease and leisure. The dosing of work is stimulated and at the same time the practice of leisure is encouraged, and ultimately attention is drawn to spending time in other activities besides work. All content is presented with a serious although humorous perspective.

Key Words: Work, Disease, Leisure, Retirement.

* *Médico Gastroenterólogo, Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia S.A.*

Antes de entrar en el tema voy a clarificar algunos conceptos relativos al asunto.

TRABAJO

«Trabajar viene del latín tripaliare (torturar) y éste de tripalium, especie de cepo usado en la Roma antigua para castigar a los criminales»

Diccionario de Corominas.

«Trabajo: Penalidad, molestia, aflicción, tormento, duelo, pena, calamidad, fatalidad, sufrimiento, miseria, pobreza o necesidad con que se pasa la vida»

Diccionario de la Lengua Castellana. (1.886).

«En todas las mitologías el trabajo es considerado como una maldición del cielo. El hombre desde las edades remotas, ha simbolizado el ideal de vida en una quimérica palabra: **Paraíso**. Pero la primera condición que se requiere siempre para que ese Paraíso sea verdaderamente Paraíso, es que no haya necesidad de trabajar en él. Nadie se figura que en el Paraíso se pueda cargar piedra en zurrones, o llevar contabilidades, o manejar maquinarias. No. Los que están en el Paraíso han de ser, ante todo, unos seres ociosos que viven extendidos sobre la grama o sentados bajo los árboles, con las frutas al alcance de las manos y llenas de paz las almas. La humanidad ha concentrado en esa bella fábula todo su sueño de felicidad, felicidad que ha de ser la única perdurable y completa, puesto que está basada en la pereza, el instinto más firme, noble e indestructible en el hombre. Los tipos de perfección suma que la imaginación concibe - los dioses - son personalidades eminentemente perezosas que, o permanecen estáticas en sus tronos de nubes, o se divierten entregadas a juegos ociosos

o a placeres sibaritas. Entonces la pereza es en cierto modo una virtud esencialmente divina; ¿pero qué son los dioses? Son simplemente, hombres perfectos en un sentido ideal. Por eso entre el tipo terrestre, el más puro, el más elevado, el que más se acerca a esa perfección, es el que tiene más arraigada y frecuente la virtud de la pereza. El vagabundo, el gitano, el mendigo voluntario y algunos aristócratas de pura sangre, constituyen dentro del mundo actual los únicos conservadores de la gran dignidad humana y de la tradición del ocio como cualidad suprema, que nos dejó la civilización antigua.»

Luis Tejada.

«La ergomanía (adicción al trabajo) es quizás la única «toxicomanía» ensalzada y recomendada abiertamente por la sociedad en nombre del progreso, el desarrollo y la moralidad humana.

Luis Carlos Restrepo (Psiquiatra)

«Nuestra imbecilidad ha llegado a tal punto que consideramos el trabajo no sólo como honroso, sino hasta como sagrado, mientras no es más que una triste necesidad.»

Remy de Gourmont.

«Si a la gente le gustara de veras trabajar, aún estaríamos labrando la tierra con arados de madera y cargando los bultos a la espalda.»

William Feather.

«El animal no trabaja sino obligado por el hombre. Si el hombre supiera divertirse no tendría necesidad de trabajar».

Enrique Jardiel Poncela.

«Trabaja sin cesar, batalla, suda, vende vida por oro: conseguirás una dispepsia aguda, mucho antes que un tesoro»

José Asunción Silva.

«El trabajo es una pena que encadena el pasado, el presente, el porvenir; y decir que es agradable, dulce, amable, es charlar por charlar y por mentir».

Antonio José Restrepo (Ñito).

«La moralidad del trabajo es una moralidad de esclavos y el mundo moderno no tiene necesidad de esclavitud».

Bertrand Russell.

«Aré en el mar y edificué en el viento».

Simón Bolívar.

«Cuando uno está sin trabajo se mantiene muy ocupado».

Efe Gómez.

«Qué tan maluco será trabajar que le pagan a uno».

Federico Trujillo.

«El que trabaja desconfía de la misericordia de Dios»

Anónimo

«Puede que yo sí me aburra sin trabajar, pero no me canso».

Un campesino antioqueño.

«Al que trabaja no le queda tiempo para conseguir plata».

Elkin Rodríguez.

«No trabajés tanto que te empobreces»

Braulio Escobar.

«Desde que dejé de trabajar me falta tiempo para no hacer nada».

Un empresario retirado.

«El trabajo es el refugio de los que no tienen nada que hacer».

Anónimo.

«El que trabaja es porque no sabe hacer otra cosa»

Emilio Correa Estrada (Morrocoy).

El que ama el trabajo perecerá en él.

Yo.

ENFERMEDAD

«Estado opuesto al de la salud, o alteración que se manifiesta en el estado de los órganos de la economía animal o en el ejercicio de las funciones vitales. Estado de tristeza o de amargura en que se halla el alma».

Diccionario de la Lengua Castellana.

«Enfermedad es la salud del microbio».

Rafael Barret.

«Si no pudiesen contar sus enfermedades, hay muchos que no estarían enfermos».

Santiago Rusiñol.

«Enfermo es el hombre que comienza a apreciar la salud».

Bertarelli.

«El enfermo, mientras no sabe lo que tiene, no corre el peligro de someterse a un tratamiento».

Noel Clarasó.

OCIO

«Estado que consiste en no trabajar. Descanso, reposo, diversión, entretenimiento, pasatiempo. Ocupación quieta, descansada o grata. Obras de ingenio formadas en los ratos que dejan libres otras tareas».

Diccionario de la Lengua Castellana.

«El ocio es un remanso de paz.»

Libardo López

«La ociosidad es el descanso de los que no se cansan».

Anónimo.

«La ociosidad es la madre de la vida padre».

Pitigrilli.

«La ociosidad es tan productiva como el trabajo, porque los trabajadores rinden el doble cuando un ocioso los contempla».

Noel Clarasó.

Ocioso: «Que está desocupado, que no tiene quehacer de precisión».

Diccionario de la Lengua Castellana.

«En Antioquia el ocioso se encuentra en los cafés del Centro, tomando tinto de 9 am. a 12 m. De 2 a 4.45 pm. toma perico; de 5 pm. en adelante, cerveza. Los miércoles va a la Feria de Ganado y toma aguar-

diente de las 10 am. hasta «nosesabe qu' ioras». Fuera de no hacer nada es comisionista y vende o compra desde diez mil bultos de café al contado, hasta un lote de terreno en Manrique Oriental o una máquina de escribir de segundo robo».

Luis Lalinde Botero
(Diccionario «Jilosófico» del Paisa.)

«El ocio es esencial para la civilización.»

Bertrand Russell

JÚBILO - JUBILACIÓN:

«El júbilo existe en el corazón, y la alegría en las maneras. El júbilo consiste en un sentimiento del alma más fuerte que la alegría, en una satisfacción más completa.»

Diccionario de Sinónimos
de la Lengua Castellana.

Jubilación: «Relevación del trabajo, conservando el que lo desempeña sus honores y sueldo en todo o en parte».

Diccionario de la Lengua Castellana.

«El ideal del español de buena parte de la clase media es jubilarse tras breves años de trabajo y, si es posible, antes de trabajar.»

Santiago Ramón y Cajal.

ACTIVIDAD

«Virtud, facultad, o propiedad de obrar, es decir de formar, construir, producir un efecto o dar un resultado material o inmaterial».

Diccionario de la Lengua Castellana.

«La máxima actividad no es la de las manos sino la del cerebro.

Quizá toda actividad obedece a un desarrollo nervioso».

Enrique Jardiel Poncela.

PEREZA

«Vicio que consiste en el descuido o negligencia de las obligaciones. Pesadez, lentitud, tardanza en la ejecución de alguna cosa.»

Diccionario de la Lengua Castellana.

«Pereza: Disolvente de la actividad.

Anónimo.

«Muchas veces he observado con sorpresa el hecho de que los síntomas de la pereza y los del cansancio son casi idénticos. Se necesita una gran dosis de honradez intelectual para distinguir si lo que aqueja a uno es realmente cansancio, o simplemente pereza.»

Frederick Lewis Allen.

«Un perezoso es un hombre que finge trabajar.»

Alphonse Allais.

«La pereza es un pecado en cierta manera sano, porque incapacita al pecador para cometer otros.»

Noel Clarasó.

«Y sacolo Jehová del huerto del Edén para que labrase la tierra de que fue tomado»

Génesis. Cap. III. Vers. 23

El hombre, según el Génesis, fue sometido, como un castigo, al trabajo. Y éste con el correr de los siglos se transformó en un reflejo condicionado. Los hombres lo han elogiado, lo han querido ensalzar y honrar, para tratar de hacerlo menos molesto y sobre todo para hacer que los demás trabajen para ellos.

Sostiene Bertrand Russell que: «Hay dos clases de trabajo: primero, alterar la posición de la materia de la superficie de la tierra, o cercana a ella, en relación con otra materia tal; segundo, mandar a otras personas que lo hagan. La primera clase de trabajo es desagradable y está mal pagada; la segunda es agradable y muy bien pagada. La segunda clase es susceptible de extenderse indefinidamente; no sólo están los que dan órdenes, sino también los que dan consejos acerca de cómo deben darse órdenes. Generalmente dos grupos organizados de hombres dan simultáneamente dos clases opuestas de consejos; esto se llama política. La destreza requerida por esta clase de trabajo no es el conocimiento de los temas acerca de los que ha de darse consejo, sino el conocimiento del arte de hablar y escribir persuasivamente; esto es del arte de la propaganda».

El ocio de unos pocos es posible gracias al trabajo de los demás, pero esto no indica que el trabajo en sí sea bueno, sino en cuanto favorece al ocio, que empleado sabiamente como producto de la educación y

de la civilización, sirve para que el hombre logre muchas de las mejores cosas.

El trabajo no es tan bello como se dice, lo considero simplemente como uno de tantos vicios. En Antioquia existe un dicho popular: «En trago, el aguardiente; en juego, el dado; en diversión, las mujeres; lo demás son vicios que coge el hombre». Y el trabajo es uno de ellos y no de los menos peligrosos, cuántos mueren en y por el trabajo y también por suspenderlo bruscamente. Una frenada en seco es tan grave como es suspenderle a un alcoholico o a un drogadicto lo que está utilizando. Sobreviene lo que en medicina se llama «síndrome de abstinencia» que puede llevar a la muerte.

Me refiero al trabajo en general sin hablar de los peligros inherentes a cada actividad en particular, que son muchos y muy variables de acuerdo con la calidad de cada una de ellas.

No se trata de un estudio de riesgos ni de enfermedades ocupacionales, es algo que, aunque a primera vista parezca humorístico y baladí, tiene en su trasfondo, si se analiza detenidamente, mucho de seriedad y de sentido filosófico.

Recogiendo nuevamente palabras de Bertrand Russell, éste afirmó hace más de cincuenta años, pero no se le hizo caso, que: «Se ha hecho demasiado trabajo en el mundo y la creencia de que él es una virtud ha causado mucho daño. Es necesario emprender una campaña en favor de la ociosidad y para inducir a los jóvenes a no hacer nada. Si es así no habré vivido en vano».

Yo, deseo continuar esta campaña.

Como cualquier otro tóxico es necesario dosificar el trabajo. Se cuenta que Mitrídates, Rey de Ponto, para evitar ser envenenado por sus enemigos, tomaba pequeñas porciones de los tósigos usuales en ese tiempo, para que su organismo adquiriera la resistencia necesaria a una dosis letal para otras personas. Así debe hacerse con el trabajo, tomarlo en pequeñas dosis y no llegar nunca a tomar una mortal. A la vez hay que irse desintoxicando lentamente, con su antídoto el ocio, si ya se tiene el feo vicio de trabajar. Hay que recordar que el camino de la dicha y la prosperidad está en una organizada disminución del trabajo.

Cuando hablo de trabajo como factor de enfermedad, de angustia y como algo que se opone al ocio y por consiguiente al progreso y al bienestar de la humanidad, no estoy haciendo paradojas. Algunos afirman que un poco de ocio es agradable, pero que el hombre no sabría qué hacer si no pudiera llenar todo su tiempo con el trabajo. Pero es que esto es una condena de nuestro actual sistema de civilización. En épocas pasadas había una mayor capacidad para la alegría, los juegos, las artes, la ciencia que desgraciadamente ha sido superada por el culto a la eficiencia, y hoy, todo lo que se hace tiene que tener una finalidad determinada y no se piensa, que ya en sí mismo, sea una finalidad.

En un mundo en que **sólo se trabajara unas pocas horas al día y unos pocos días a la semana**, todo hombre que tenga inquietudes inventivas, científicas, artísticas, literarias, administrativas, económicas, educativas o de cualquiera otra índole, tendría el tiempo suficiente para desarro-

llarlas y no tendría que aplazar ese desarrollo para el momento en que no necesite trabajar para tener independencia económica, pero que ya no tenga capacidad ni gusto.

En un mundo así habría felicidad y alegría de vivir y no dispepsias, úlceras, enfermedades del cerebro y del corazón, infartos en jóvenes, cansancio, «estres», nervios gastados, neurosis, etc. Caería por tierra la vieja distinción entre trabajo y ocio pues la gran parte de nuestro tiempo libre, llamado hoy en día ocio, se invertiría en realidad, sin depender de la angustia económica, en producir bienes y servicios en tareas de beneficio no sólo personal sino público. La humanidad se haría más bondadosa, menos egoísta y podrían hasta desaparecer las guerras.

Esforcémonos pues en disminuir no sólo el tiempo sino el ritmo del trabajo y aumentar el del ocio. Aprovechemos que estamos entrando en la era en que las máquinas, los robots, los computadores, etc, podrán hacer el trabajo de muchos hombres en mucho menor tiempo y quizás mejor, para que el ocio deje de ser privilegio de unos pocos y puedan aprovecharlo todos.

Los detentadores del poder han hecho creer que el trabajo es un deber y merece respeto y estímulo, con el objeto de inducir a la gente a hacerlo en beneficio de su propio interés y poder, y así ellos, dedicar su tiempo al ocio.

Yo creo que el trabajo enferma, envejece, embrutece y empobrece. Veamos cómo y por qué.

En Colombia el día de un trabajador es muy diferente, en apariencia, según se tra-

te de un agricultor, un obrero, un empleado, un ejecutivo o un profesional liberal.

El agricultor comienza el día generalmente a las cuatro de la mañana y termina a las cinco de la tarde, su labor es puramente material, de esfuerzo físico, con relativa poca tensión emocional, pero con gran desgaste de energía para lo cual necesariamente tendrá que consumir alimentos de alto valor calórico como panela, maíz, etc. Sus fuentes de proteínas son la mayoría vegetales como fríjol, habas, etc. de acuerdo con la región. Las proteínas animales son pocas, uno que otro huevo, aves, cerdo, o animales de caza. Por ese ritmo de vida su salud es buena, salvo en lo que se refiere a parásitos intestinales, y la longevidad es la regla pese a no tener buena atención médica. Sólo la mortalidad infantil es enorme, pero también lo es la explosión demográfica.

El obrero y el empleado ya comienzan a tener las complicaciones inherentes a la llamada vida civilizada. Su primer encuentro con la angustia es la cola para el bus, aunque las filas existen desde tiempo inmemorial; piensen en lo que pudo ser la de los animales para entrar al arca de Noé. Esta misma cola tendrá que hacerla tres veces más durante el día si quiere almorzar en su casa o si no tendrá que contentarse con el conocido almuerzo Colombo-Francés (Colombiana con pan francés). El trabajo es extenuante y si acaso con unos minutos para tomarse un tinto si es oficinista, porque si es obrero estará las ocho horas pendiente de ese monstruo que se llama la máquina. Llegará a su casa fatigado y muchas veces allí también le toca marcar tarjeta. Entonces a dormir para poder madrugar al día siguiente a la misma ruti-

na. No tiene tiempo ni para hablar con sus hijos, pues cuando llega ya ellos están dormidos. Leer o tener alguna otra actividad, le está vedado por falta de tiempo. Si mucho intenta ver un pésimo programa de televisión, pero ello lo único que hace es traerle más rápidamente el sueño. Y el domingo, que se supone es el día de descanso, lo dedica a emborracharse con sus amigos creyendo que así se relaja.

El Ejecutivo es un poco más afortunado, puede dormir en la mañana hasta más tarde, pero tendrá que hacer no ya la cola para el bus sino la del automóvil, y generalmente tiene que hacerla detrás de uno que obstaculiza el tránsito, y si le toca el pito al conductor, éste lo insulta o corre el riesgo de que se baje y le dé un balazo. Antes de la era del automóvil también existía el problema del tránsito en las estrechas calles de antaño.

Si es uno de los modernos iniciará el día con el trote o la caminata (jogging dicen los snob). Pero hay que tener mucho cuidado, no sólo con la interminable fila de vehículos en que van los que no practican este deporte, sino con el ejercicio mismo. En un estudio publicado en el Journal de la Asociación Médica Americana se demuestra que es frecuente la muerte súbita, consecencial al ejercicio, por enfermedad coronaria asintomática, y que en personas de 42 ó más años la actividad deportiva no las protege y por consiguiente el riesgo no es diferente. Es necesario un examen médico previo y una indicación precisa antes de practicar éste o cualquier otro deporte. Porque si es cierto que la actividad física es indispensable para muchas funciones vitales y para un buen estado de salud, también es cierto lo que dice el humorista es-

pañol Jardiel Poncela: «Para practicar un deporte que beneficie a la salud se necesita tener una salud a prueba de bomba». Así, como no todo el mundo tiene aptitudes para la música, el dibujo, la pintura, la literatura, etc., tampoco todos las tienen para el deporte, y la prueba es que a las competencias deportivas no puede entrar todo el mundo sino unos pocos. Ahora, si desde joven se ha tenido la afición y el entrenamiento requeridos para los ejercicios físicos, está bien que se practiquen en la edad adulta, pero con las debidas restricciones que los años conllevan. Pero debido a que el éxito se le bajó a la barriga en lugar de subírsele a la cabeza, una persona que nunca ha hecho ejercicio resuelve después de los 40 ponerse una sudadera y echar a trotar por calles y parques, a sudar la gota gorda y a forzar su corazón. Si está en ayunas, puede traerle una baja grave del azúcar de la sangre; o si decide meterse en un baño turco o en un sauna a deshidratarse bruscamente corriendo el riesgo conocido de sufrir una trombosis cerebral o coronaria, es un grave error. No estoy hablando en contra del deporte, sino del mal indicado, del no adecuado a cada persona y a cada edad, que es el que puede causar la muerte con lamentable frecuencia. Pero sin embargo estoy completamente de acuerdo con Bernard Shaw, que murió a los 96 años y eso porque se fracturó la cadera pues de lo contrario hubiera vivido mucho más; decía: «El único deporte que he practicado en mi vida es ir a pie al Cementerio a acompañar el cadáver de mis amigos deportistas. Sin embargo hay algunas actividades, que muchos consideran como deporte, y que estudios recientes afirman que protegen contra las afecciones coronarias y son los entretenimientos de alcoba.

Pero volvamos al día habitual del ejecutivo. Llega a la oficina con los nervios de punta por el problema del tránsito y encuentra que está citado para el «desayuno de trabajo». ¡Absurdo!

O es a comer o es a trabajar. Cada cosa tiene su momento. Recordemos el viejo cuento de la muchacha que estaba haciendo el amor al aire libre, en un potrero, de noche, y que de pronto exclamó: «mirá que luna tan linda», a lo cual su compañero respondió: «concéntrate al acto negra astronómica». En la Costa Atlántica durante los velorios la dueña de la casa ofrece siempre una pequeña cena a los visitantes y les dice: «vamo a comé pa'lvolvé a sentí».

Un albañil a quien había encargado una obra, al pedirle que hiciera otra cosa, que en ese momento creí más urgente, me dijo: «un momento doctor yo termino lo que estoy haciendo, porque no se puede silbar y mamar al mismo tiempo».

Es bueno recalcar que el desayuno es la comida más importante del día; muchos dejan de hacerlo, porque no les provoca temprano, o porque los cogió la noche para salir para el trabajo. Es simplemente cuestión de método y de costumbre. Si no toman desayuno pueden sufrir alguna enfermedad consecencial a ello.

Terminado el tal «desayuno de trabajo» entra a atender los asuntos pendientes y las «muchocientas» llamadas telefónicas, a tomar café tinto en cantidades industriales y a fumar como preso rico o como lavandera mueca hasta la 1 pm. en que sale - raramente a su casa - o al «almuerzo de trabajo» nuevamente, o al Club a comer un almuerzo recargado en colesterol, grasas,

hidratos de carbono, alimentos refinados por procesos industriales, que reducen las vitaminas y los minerales, una alimentación que se podría llamar **dietética de consumo** extravagante. Pero antes se toma unos aperitivos que él cree que lo relajan, pero no, lo «rejalan». Otro absurdo. El organismo necesitará dedicar la mayor parte de su energía a la digestión y el cerebro estará privado de ella, entonces lo embargará el sueño y el trabajo que tenía que hacer por la tarde se va a dificultar.

Si por falta de tiempo no pudo almorzar o sólo pidió a la cafetería vecina un "sandwich", o un perro caliente, ya es el hambre el que no lo deja trabajar.

A las 7 u 8 de la noche sale para el coctel, o para la comida social, o para una de las innumerables juntas, a escuchar sandeces, y llega a su casa tardísimo, donde encuentra la comida fría y la mujer caliente.

Un agricultor me preguntó en una ocasión cuando yo cometía el error de trabajar intensamente: «doctor, ¿si usted trabaja para vivir por qué se mata trabajando»? Y es que mucha gente sólo vive en función del trabajo y no tiene tiempo para ir al médico, éste sólo lo ve en el momento de la autopsia. Ocasionalmente le consulta en encuentros sociales como cocteles o reuniones familiares. A veces llega a adquirir características especiales acordes con su trabajo. ¿A qué horas va poder dedicarse a descansar o a poner en acción sus facultades creativas? ¿Qué tiempo dedicará a su familia, a sus hijos? Y luego se quejará de que ellos no tienen con él la suficiente comunicación, no son sus amigos, y por esta falta de diálogo se entregan en la adolescencia al alcohol, la marihuana, el bazuco o cualquiera

otra aberración, buscando lo que no encontraron en el hogar. Alguno de estos padres escuchó que uno de sus niños pequeños le preguntó a la mamá, refiriéndose a él: «mamá, ¿quien es ese señor que viene los domingos a regañarnos?»

La vida moderna ha traído una serie de problemas que anteriormente no existían. Cuando nuestras ciudades eran pequeñas se vivía despacio, había tiempo para todo, todo quedaba cerca, no existía tanto tráfico, la gente no tenía tanta cosa en qué pensar ni de qué preocuparse, se vivía una vida "apandetrigada", como decimos en Antioquia, la gente moría en edad avanzada.

Pongamos un ejemplo de un viaje de Medellín a Bogotá en los primeros años de este siglo. Se iba en tren, parando en todas las estaciones, comiendo lo que vendían en ellas ofrecido por la ventanilla del vagón. Como no había sido construido el Túnel de la Quebra, era necesario subir a un automóvil en Santiago, pasar la montaña y llegar a almorzar al lujoso hotel que había en El Limón. Después se volvía a tomar otro tren que llevaba a Puerto Berrío donde se llegaba a las 6 ó 7 de la noche para alojarse en el magnífico Hotel Magdalena. Si se quería, se podía ir a bailar al Salón Río Rita donde cobraban a cinco centavos la pieza. A la mañana siguiente se abordaba el vapor Atlántico o el David Arango u otra de las lujosas embarcaciones que hacían el trayecto Río Magdalena arriba. En estos barcos había orquestas y el viaje era una agradable reunión de todos los pasajeros que duraba tres días. Se llegaba a Beltrán de donde se iba, nuevamente en tren, a La Dorada, puerto de gran animación, allí se embarcaba en otro vapor más pequeño

pero de iguales condiciones y con el mismo ambiente agradable y se llegaba en un día a Girardot, donde se tomaba nuevamente el ferrocarril para llegar a Bogotá; era un viaje de turismo y de placer. El Bogotá de entonces era una ciudad pequeña - no esa Babel que es hoy -, se podía alojar el viajero en el Hotel Regina, el mejor de entonces, o en la pensión de las señoritas Esguerra según su capacidad económica, y salir a sus negocios caminando lentamente por la Calle Real o por la de Florián donde estaban los puntos de reunión que eran los cafés, repletos de estudiantes.

Este viaje ahora para un ejecutivo es completamente diferente; requiere llegar al aeropuerto que está lejísimo, pelear con el despachador porque no figura en la lista de pasajeros, luego esperar dos o más horas porque el vuelo está retrasado, no queda otro recurso que entrar al bar a tomarse unos tragos. Luego un vuelo malísimo por entre nubes y vacíos, difícil aterrizaje porque se trabó el tren de aterrizaje. Preocupado porque no va a llegar con tiempo a la cita prevista ni va a ser posible tomar el avión de regreso el mismo día como lo tenía planeado, y no va a encontrar hotel disponible pues no había hecho reservación porque el viaje era sólo de un día. Por fin llega a su destino pero resulta que se le perdió el maletín (se "refundió", le dijeron en Bogotá) que había aforado para no tener que cargarlo durante la espera en el aeropuerto. Otra hora de discusión y ya su genio está podrido. El cliente con quien tenía la entrevista y que lleva cuatro horas esperándolo está furioso por el incumplimiento y se daña el negocio. Y se puede considerar afortunado pues se escapó de que le arrebataran la billetera con todos sus

papeles y de que la policía lo detuviera por indocumentado, o de tener un grave accidente y acabar en una clínica. Este es el pan nuestro de cada día.

Si su cita no es en otra ciudad sino en la suya propia tampoco el asunto es sencillo, no llegó a tiempo porque la ola verde de los semáforos se volvió roja, la secretaria por estar conversando con el novio por teléfono no confirmó la entrevista que tenía programada, no encontró dónde estacionar el automóvil y cuando lo logró fue en un sitio donde se lo desvalijaron.

Pero hay un agravante más. Ejecutivo que se respete toma pepas tranquilizantes para dormir, porque no se acuesta a eso, a dormir, sino a remascar los problemas del día que no se resuelven con ese tipo de medicación al contrario, ésta lo entorpece, no tendrá la lucidez necesaria para afrontarlos, y le traerá, tarde o temprano, dependencia si no física, sí psicológica.

El ritmo de trabajo del profesional independiente, si es que hoy en día lo hay, es un poco menos problemático que el del ejecutivo pero muy similar.

¿Y cuál es el descanso de este grupo de personas?

El domingo se irá al Club a tomarse unos tragos y a pegarle a una bolita de 3 ó 4 centímetros de diámetro, sin tocar la otra en que está colocada, la Tierra, que tiene un diámetro de 12.756 kilómetros, es decir a jugar golf. O se va al campo con su familia pero se lleva el televisor.

¿Cómo utiliza sus vacaciones, si es que tiene tiempo de sacarlas?

O se va a un viaje de excursión a recorrer en treinta días veinticinco países de los cuales muchas veces no alcanza a conocer ni el nombre, pero que cree le dará brillo entre sus amistades, aunque muchas veces llega hablando de que vio la Torre Inclinada de París, el Big Ben de Madrid, el Museo Vaticano de Moscú, los canales y las góndolas de Berlín, etc. O se va a su finca de recreo donde diariamente tendrá que atender a sus familiares y a sus amigos que le caerán de sorpresa. Aconsejo enterrar el teléfono cuando se vaya de vacaciones, olvidarse de todo lo relacionado con el trabajo, pues hay gente que aún oyendo música, por ejemplo El Mar de Debussy, se pone a pensar en las posibilidades de extraer petróleo del fondo del océano.

¿Se podrá pensar que este tipo de vida es compatible con una buena salud física y mental? Es imposible. Y si esto se practica por veinte o más años, las comidas, los placeres, las tristezas, las alegrías están estrictamente regidas por el horario laboral, se mantiene una esclavitud reglamentada como es el trabajo.

¿No es el trabajo una causa de embrutecimiento, enfermedad y muerte? Entonces para vivir no sólo sano, **sino vivir realmente**, es indispensable el ocio. **El ideal sería no trabajar nunca, y a eso se debe llegar si la humanidad no quiere desaparecer**, pero como actualmente ésto solamente lo logran unos pocos, los demás deben dosificar el trabajo, hay que hacerlo de tal manera que quede el suficiente tiempo para todas las demás cosas que son más importantes que él. La mayoría de las personas trabaja intensamente pensando que más tarde o más temprano van a dejar de hacerlo, y si sus riñones, o sus pulmones, o

su corazón, o su digestión comienzan a fallar, se sobreponen, se autoconvencen, se dicen a sí mismos que es fatiga, que deben hacer un pequeño esfuerzo para mantenerse en forma mientras cumplen el tiempo reglamentario para jubilarse, y así, venciendo las más difíciles enfermedades, llegan a ese momento. Porque según el humorista español Evaristo Acevedo el trabajador «sufre un extraño complejo de Edipo financiero, pues ama a la madre la nómina - y odia al padre - el trabajo».

«El que trabaja conmigo me tiene que dar raticos de resuello», decía un campesino, y eso es indispensable, no se debe ni se puede estar pendiente exclusivamente de esa esclavitud.

Ya dije que el trabajo es un vicio tan funesto como la morfina, la heroína, la cocaína, el bazuco, el alcohol, el tabaco, etc. , y no hay que dejarse llevar por él. Uno se da cuenta de que los lunes los trabajadores presentan fatiga, astenia, cansancio, ganas de no hacer nada que dan hasta gusto. ¿Por qué? Porque el día anterior, el domingo no utilizaron su tóxico habitual, están presentando síntomas de carencia como le sucede al drogadicto, el organismo ha perdido su equilibrio. Le sucede lo que a aquel que hace un viaje en el cual cruza el meridiano de la hora, cambia sus ciclos circadianos, pierde totalmente su ritmo biológico y psíquico, con graves trastornos.

Y se presenta aquí un asunto que aparentemente está en contradicción con todo lo dicho anteriormente. Pero no es así. Lo que voy a decir no sucedería si el hombre no estuviera trabajando, o si hubiese dedicado una buena parte de su tiempo al ocio. Por eso, por lo que voy a decir, es por lo que insisto tanto en que es necesario que el

ocio llene una muy buena porción de nuestro tiempo. Los que todavía están lejos de lo que llamamos tiempo de retiro del trabajo deben rápidamente irse preparando para ello, si están muy cerca posiblemente los consejos no les servirán de mucho.

Cuando el trabajador, cualquiera que sea su rango, suspende su actividad habitual queda bruscamente libre y desligado de compromisos, pero no del complejo de sumisión y de dependencia. Y es entonces, cuando si previamente no está preparado para ello, vacunado dijéramos, se encuentra en un estado de ingravidez, similar al del astronauta, no física sino psicológica, y rápidamente se desintegra, se floclula física y emocionalmente. Porque la humanidad no está acostumbrada a la libertad, lo comprobamos diariamente con la caída de los regímenes democráticos y su reemplazo por dictaduras, lamentablemente tan frecuente. Después de veinte o veinticinco años de llevar una vida igual, realizando sus actos mecánicamente, el retirado o jubilado se encuentra, de pronto, totalmente libre. Y eso que él esperó tanto tiempo, que anheló con fruición, le produce terror cuando ya lo logra. Pasar de la esclavitud reglamentada que es el trabajo, a la libertad absoluta, le causa un gran trauma. Olvida que durante casi diez mil días ha sido esclavo durante ocho o más horas, que todas sus tristezas y sus alegrías estaban estrictamente cronometradas a ese horario. Quiere olvidar, sin preparación previa ni preámbulo, su antigua esclavitud y gozar de la libertad.

Pero "es imposible que la tortuga llegue a ser liebre sin un severo entrenamiento, sin una disciplina atlética rigurosísima", dice Evaristo Acevedo. El hombre es un animal

de costumbres, no se puede cambiar de hábitos pretendiendo que el organismo no se resienta.

El jubilado intenta dormir hasta tarde como fue siempre su deseo, pero no lo logra porque su cerebro está sincronizado con el despertador. Se levanta entonces a leer el periódico del día, lo que no hacía antes por falta de tiempo, se informa de todas las noticias llegadas de lugares exóticos que nunca había oído mencionar y se aprende de memoria todos los avisos clasificados. Generalmente es obligado por su esposa a dejar el hogar pues ella necesita hacer las tareas domésticas sin estorbos. Sale entonces a reunirse con otros, que están en su misma situación, en el café, en el parque o en la avenida, para conversar temas que no le interesan lo más mínimo. O se va a visitar museos llenos de obras de arte que no comprende. Vuelve a almorzar, sin apetito, y por consiguiente se indigesta. Intenta dormir la siesta y no lo logra, por eso vuelve a salir sin rumbo fijo, y por la noche llega más fatigado de lo que acostumbraba cuando trabajaba, pues el ocio, que es su nueva profesión, le es desconocido y lo extenua más. Y mientras da estos paseos, toma el sol, visita museos y bibliotecas, lo que hace es acortar su vida, en lugar de alargarla. Su organismo, **si no se ha desintoxicado previamente del trabajo**, necesita seguir ocupado en las mismas horas de antes; su corazón necesita de la inquietud de si llegará a tiempo, y su psicología del bálsamo espiritual del regaño jerárquico. Varios meses careciendo de esos elementos vitales para su organismo burocrático, son excesivos. La supresión brusca del metabolismo burócrata se refleja directamente en el organismo, y cuando se da cuenta de que su vida se está reduciendo

a colocarse horas y horas en una larga cola para cobrar su pensión de jubilación, o para pagar los servicios de agua, luz y teléfono, el impuesto de renta, o el predial, suyos y de sus familiares, por ser el único que tiene tiempo disponible, los demás están trabajando, o ir al almacén más cercano a comprar unas carretas de hilo morado que su esposa necesita para terminar un vestido que está haciendo para uno de sus nietecitos, va aumentando su depresión y está próximo a un desenlace fatal. Y si es soltero o viudo la cosa es peor pues acaba como las gallinas, en manos de la cocinera.

Como no está acostumbrado a leer, sino por acaso, cosas referentes a su trabajo, y eso cuando éste se lo permitió, no se divierte con novelas, libros de historia, ni siquiera con los de humor porque toda su vida le enseñaron a considerarlos como «una perdedera de tiempo». Pero lo que le hizo falta, lo que no le enseñaron, lo que no aprendió, fue eso, SABER PERDERER EL TIEMPO.

Si supiera hacerlo no estaría en esa lamentable situación. Pero todavía puede estar a tiempo de lograrlo, y si lo hace en los primeros meses de su retiro, puede salvarse; si no, le ocurrirá lo que a la mayoría, morirá en el curso de los dos primeros años, comenzarán a sobrarle fondillos al pantalón, el cuello de la camisa le quedará tan grande que se verá como metido entre un circo, se irá apagando lentamente como un quinqué al que se le va acabando el combustible, los médicos no hallarán ninguna causa orgánica que explique su fallecimiento. **Se muere sano.** Se muere la víspera como la viejita que rezaba en el cementerio al pie de una tapia que estaba para caerse y cuando se murió al día siguiente se cayó la tapia.

La imagen característica de este jubilado la describe magistralmente Álvaro Salom Becerra: «Hombres y mujeres entre los 50 y los 85 años. Unos encorvados y tristes, envueltos en gabanes que evocan la época del doctor Abadía Méndez y tocados con sombreros que recordaban los tiempos de Carlos Gardel, apoyados en bastones adquiridos en el Almacén Richard o en paraguas comprados en el de Touchet ocho lustros antes, arrastrando trabajosamente los pies, hoscos y silenciosos, con un rictus doloroso y amargo; otros, los menos, todavía erectos y garbosos, exhibiendo orgullosamente la cabeza entrecana, con una amplia sonrisa optimista, ataviados con las chaquetas deportivas de sus hijos, en un desesperado esfuerzo por detener el paso ineluctable del tiempo. Viejecitas resignadas a serlo, taciturnas y hurañas, vestidas a la usanza de la tercera década del siglo, de mirada hostil y suspicaz; otras, muy pocas, locuaces y coquetas, obstinadamente empeñadas en retener, con el auxilio de Max Factor y de la revista Vogue, una juventud que se había marchado para siempre».

Sin embargo, aquellos individuos que por su oficio de jefes o de profesionales liberales no son siempre esclavos del horario y que, por consiguiente no están completa y totalmente intoxicados por el trabajo, sufren un traumatismo menor y esto explica por qué no mueren tan rápidamente y soportan aceptablemente el retiro, sólo a veces con un añorante complejo de jerarquía que los hace estar queriendo mandar a los demás.

Además, la jubilación no siempre equivale a una edad en que fatalmente es obligatorio morir. Entre nosotros la ley la fija en los 60 años para el hombre y los 55 para la

mujer; en otros países es más temprana o más tardía. Muchos grandes personajes han llegado activos hasta edades muy avanzadas, como Bernard Shaw, Bertrand Russell, Alfred Hitchcock, Pablo Casals, Arthur Fiedler, Picasso, Dalí, Marta Graham, Charles Chaplin, León de Greiff, Efe Gómez, Tomás Carrasquilla e infinidad más. Pero véase que digo **ACTIVOS, no trabajando**. Porque muchos sostienen que el trabajo es necesario para mantener vivo al hombre. ¡NO! Es la **ACTIVIDAD** que es una cosa muy diferente. Ésta es según el diccionario «la virtud o propiedad de obrar», y obrar es «producir un efecto, dar un resultado, bien sea corpóreo, bien sea inmaterial». Es decir casi lo contrario del trabajo. En los diccionarios de sinónimos no figuran como tales trabajo y actividad. La actividad, aunque parezca paradójico, puede ser el ocio, pues como ya lo mencioné, éste, en una de sus acepciones, es: «obras de ingenio formadas en los ratos que dejan libres otras tareas». El arte por ejemplo, es una actividad pero no necesariamente un trabajo. Cuando se ejerce como medio de vida, forzosamente, deja de ser arte y se convierte en una de tantas profesiones a las que el individuo se ve esclavizado. Lo mismo sucede con la literatura, aquel que escribe por compromiso, por encargo, no es ya un literato sino prácticamente un amanuense, un escribiente de quien le paga por ello.

Vemos cómo todos esos personajes que han llegado activos a la vejez, con mente joven, no se han limitado a una sola actividad, tienen múltiples facetas aunque con una principal que les sirve de marco o de directriz. Porque el trabajo rutinario, siempre el mismo, es el que enferma, envejece, embrutece y empobrece. Por eso el buró-

crata es el que sufre más intensamente las consecuencias de la supresión brusca del trabajo, pues no ha sabido hacer algo distinto, no supo malgastar, o mejor biengastar el tiempo.

Es necesario pues, para evitar todos los problemas que se presentan con el retiro o la jubilación, una de dos cosas, o no trabajar nunca, que sería el ideal, pero que es imposible dada la actual organización de la sociedad, o hacerlo, que sí es posible, a un ritmo lento y no en la misma actividad siempre; además dedicar, desde muy temprana edad, más y más horas al ocio. Aprovechar toda oportunidad que se tenga de no trabajar. Utilizar el tiempo de acuerdo con el estado emocional del momento, sin tener en cuenta la necesidad. No pensar en que si no se trabaja se va a morir de hambre pues como decía Soto Borda: «de hambre no se muere nadie, porque el que la tiene se va para la casa y come». No preocuparse por el dinero, la tendencia actual es trabajar en función de él y acumularlo aún a costa de sacrificar necesidades y apetencias, sin recordar que el futuro no existe sino como un sueño en la mente del hombre, que sólo es real el presente, el hoy. No remorderse la conciencia pensando en que si se hubiese trabajado más se tendría más dinero. Recordar lo que dice el vulgo: «si madrugando se consiguiera plata las sirvientas estarían millonarias.»

Gastar lo poco o lo mucho que se gane en lo que se necesite o se apetezca en ese momento, es decir **heredarse uno mismo**. Pensar en lo que dijo el humorista antioqueño Federico Trujillo: «Si mi Dios me ha de dar plata para guardarla que la guarde él». Los individuos que trabajan en función del dinero son, precisamente, los que

nunca pueden dejar de hacerlo, pues piensan en lo que perderían monetariamente si lo hicieran, y son también los que cuando tienen obligatoriamente que suspender sus labores habituales, sufren un mayor trauma emocional y no logran sobrevivir a él. Recomiendo, aunque, no se esté en trance de jubilación inmediata, hacer rápidamente la profilaxis del síndrome del jubilado así:

- 1- Evitar que se cree la dependencia física y psíquica del trabajo, haciendo éste en pequeñas dosis y mezclándolo adecuadamente con suficientes períodos de ocio.
- 2- Vivir, en cuanto se pueda, la mayor parte del tiempo, alejado de las ciudades donde el trabajo es endémico, para evitar contaminarse de él.
- 3- Evitar las malas compañías, es decir, no frecuentar a las personas de la misma profesión, especialmente aquellas cuya conversación se reduce a comentar hechos referentes a su trabajo o a su negocio, y que viven, y lo que es peor, beben, en función de él. Por consiguiente buscar amistades entre las personas que odian y menosprecian el trabajo, como artistas, pintores, escultores, literatos, artesanos, poetas, músicos, bohemios, etc.
- 4- Nunca matricularse en el grupo que don Efe Gómez llamaba «los simétricos» que el definía así:
 - ¿Conoce usted a los simétricos,
 - No tengo el honor.
 - Pues sepa usted que son los que ahora reinan. ¿Y cómo son ellos?

- Voy a decírselo, si puedo. ¿Cree usted que para dirigir un negocio, lo que debe hacerse es seguir armónicamente su desarrollo; sortear hoy un obstáculo, con inercia si es preciso; empujar mañana con vigor, como el que navega en río erizado de peligros? ¿Lo cree así? Pues no lo crea. A esto lo llaman desorden. Han descubierto que el orden consiste en el reloj, en el arreglo meticoloso, de tiempo y espacio. En dividir el día en un número determinado de.....
- ¿de que le dijera yo? -de entrepaños igualitos, cuidándose, ante todo, de no hacer a las ocho lo que se determinó hacer a las nueve; en repartir el escritorio en cajoncitos simétricos; en colgar la correspondencia en hiladas de ganchitos, y en otras cositerías de la laya, hacen consistir la más alta ciencia de los negocios. Y eso, a mi ver, es una degeneración: la exaltación del oficinista sobre el hombre de iniciativa: las dos cosas que menos se parecen en la vida».

Si se ha sido un «simétrico va a ser imposible adaptarse al ocio».

Si por desgracia no se han seguido oportunamente estos consejos y se ha llegado al estado de intoxicación paulatina, iniciar el tratamiento, la desintoxicación, lo más rápidamente posible, antes de suspender bruscamente el trabajo, o inmediatamente se haga.

1- Se debe aprovechar toda oportunidad que se tenga de no hacer nada y cuando se desee o se sienta la necesidad de hacer algo, dedicarse a actividades inanes, no a trabajo productivo económicamente hablando,

para llenar en parte el vacío que sienten aquellos que imbécilmente no saben sino trabajar.

Recordar lo que decía Mark Twain : «Cuando siento ganas de hacer algo, me acuesto hasta que se me pasan».

2- Dedicar la mayor parte del día, de acuerdo con las apetencias de cada quien, a esas cosas que la gente llama perder el tiempo.

Practicar algún deporte, de ajedrez para arriba, también dosificado y adecuado. Pintar o dibujar, o amasar barro para hacer cerámica, si se tienen aptitudes. Oír música o tocar un instrumento si se es capaz. Leer todo lo que se atravesase, sin limitación ninguna. Cultivar flores. Ver cine o televisión. Viajar, cuando es posible. Reunirse en tertulias agradables, para conversar sobre temas intrascendentes, con amigos y amigas, incluyendo unas cuantas libaciones que alegran el espíritu. Hacer mecánica, carpintería u otra artesanía. Practicar yoga. Escribir, que es algo muy agradable y algunos lo hacemos como decía el poeta Alberto Mosquera: «Cuando hace calor, sudo; cuando estoy con la vejiga llena, orino; cuando tengo un tranco en el alma - como una secreción del espíritu - escribo».

Un modo agradabilísimo de practicar el ocio, que es mi predilecto, es no hacer absolutamente nada, dejar la mente en blanco, el «dolce farniente» de los italianos, que yo he denominado la «onfalopsia», (verse el ombligo).

En fin, hay múltiples cosas que se pueden hacer para llenar el tiempo y tener alguna actividad sin estar sometido a la esclavitud del trabajo.

No aconsejo los Clubes de la Edad Dorada pues es indispensable alternar con personas distintas, no con aquellos que están intoxicados en alto grado por el trabajo, muchos de ellos ya irreversiblemente.

Por último, parafraseando a Churchill, se puede decir que el trabajo sólo ha producido al hombre, sangre, sudor y lágrimas, en cambio el ocio ha traído todo lo que hay de verdadero valor y de belleza: los descubrimientos, los inventos, el arte, la pintura, la escultura, la música, la poesía, la literatura, la alegría, el amor.