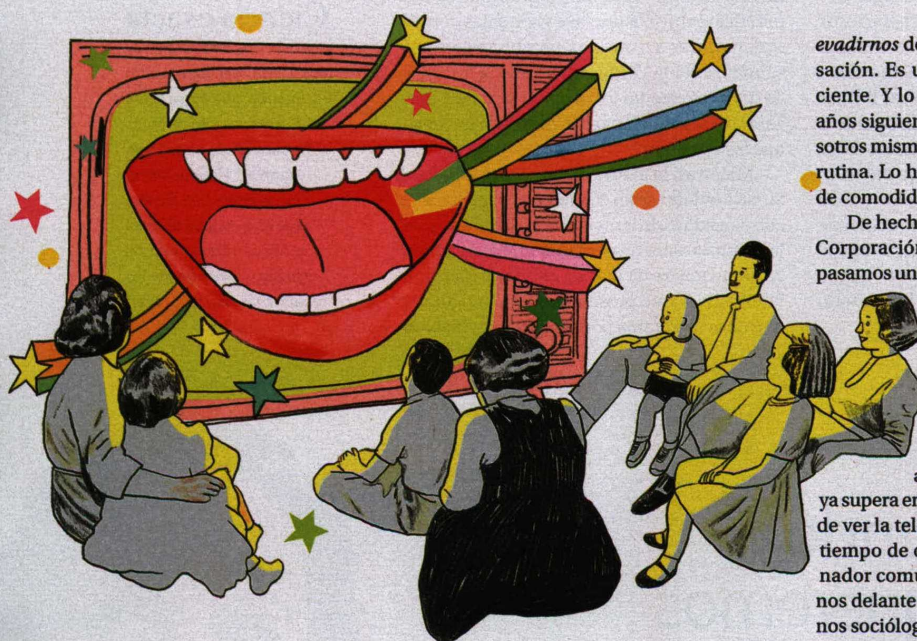


intro PSICOLOGÍA

¿POR QUÉ *VEMOS* *Tanto* LA TELE?

No se trata de demonizar el entretenimiento, el trabajo o la diversión, sino de analizar para qué los utilizamos. Si se trata de un medio de escapar de nosotros mismos, es el momento de salir del círculo vicioso. Por *Borja Vilaseca*. Ilustración de *Sonia Pulido*.



evadarnos de esa molesta y desagradable sensación. Es un acto sutil, totalmente inconsciente. Y lo cierto es que después de tantos años siguiendo este mismo ritual, huir de nosotros mismos termina por convertirse en una rutina. Lo hacemos por una simple cuestión de comodidad e inercia.

De hecho, según los informes que realiza Corporación Multimedia, los españoles nos pasamos una media de casi cuatro horas al día delante de la *caja tonta*. Se estima que nos *tragamos* al menos una hora de anuncios publicitarios y otra haciendo *zapping*.

Y eso no es todo. Según un estudio de la Asociación Europea de Publicidad Interactiva, la actividad de navegar por Internet ya supera en número de horas a la semana a la de ver la tele. Visto con perspectiva, nuestro tiempo de ocio empieza a tener un denominador común: estar sentados, narcotizándonos delante de una pantalla. De ahí que algunos sociólogos constaten que hemos entrado en una nueva era con un nuevo tipo de ser humano: el *homo evasivus*. Es decir, "el hombre que se evade de sí mismo".

Llegados a este punto, los psicólogos y *coachs* contemporáneos proponen una serie de preguntas para averiguar qué hay detrás de nuestra adicción a escapar de nuestro mundo interior: "¿Cuánto tiempo dedicamos cada día a estar realmente con nosotros mismos sin evadarnos? ¿Qué necesidad tenemos de entretenernos? ¿Qué sentimos cuando estamos a

No importa si vivimos solos o acompañados de nuestra pareja e hijos. Una vez en casa, cansados físicamente y agotados mentalmente, solemos desplomarnos en el sofá. Y justo en ese preciso instante, después de un día marcado por la obligación de *hacer* y el deseo de *tener*, nos encontramos irremediabilmente con nuestro *ser*. Es sin duda el verbo más importante de nuestra vida, pero también al que prestamos menos atención. De ahí que sentados en el sillón, solos, en silencio y sin hacer nada, nos invada una incómoda sensación. Es como un runrún que empieza a vibrar con fuerza en nuestro interior, una experiencia conocida como "vacío existencial".

Lo paradójico es que al empezar a conectar con nosotros mismos, con lo que sentimos en nuestro interior, solemos encender la televisión de forma mecánica con la intención de

"Hemos entrado en una nueva era con un nuevo tipo de ser humano: el hombre que se evade de sí mismo"

	Tirada: 984.216 Difusión: 812.476 (O.J.D) Audiencia: 2.843.666 (E.G.M) 16/05/2010		Sección: - Espacio (Cm_2): 285 Ocupación (%): 54% Valor (€): 18.767,64 Valor Pág. (€): 34.280,00 Página: 27	
	Nacional Dominical Semanal		Imagen: No	

solas, en silencio y sin nada con lo que distraernos? Y en definitiva: ¿somos conscientes de que huir de nosotros mismos no es la solución, sino el problema?

¿POR QUÉ HACEMOS LO QUE HACEMOS?

“El aburrimiento es un síntoma inequívoco de que no estás a gusto contigo mismo” (Erich Fromm)

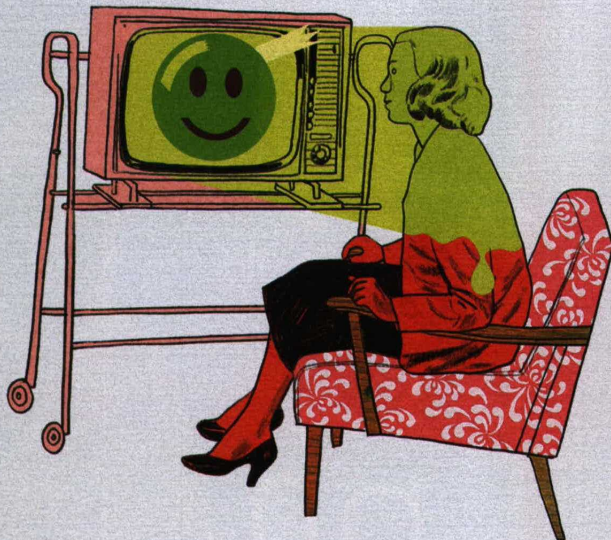
Resulta incómodo cuestionar nuestro estilo de vida. Pero tarde o temprano no nos va a quedar más remedio que pararnos y ver qué ocurre en nuestro interior. Y este ejercicio de honestidad, humildad y coraje es el principio de la verdadera crisis existencial, que no es más que asumir la responsabilidad y el compromiso de *resolvernos* a nosotros mismos.

Al estudiar la etimología de las palabras, nos damos cuenta de que en este caso el problema es también la solución. El término *malestar*, por ejemplo, está compuesto por el adjetivo *mal* y el verbo *estar* y básicamente significa “estar mal”. Un sinónimo contemporáneo, totalmente aceptado por la sociedad, es el aburrimiento. Procede del latín *abhorre*, que quiere decir “tener horror”. Es decir, que cuando afirmamos estar aburridos, en el fondo estamos diciendo que sentimos horror dentro de nosotros. De ahí que para escapar nos orientemos hacia la *diversión*. Lo cierto es que este sustantivo, que viene del verbo latino *divertere*, significa “apartarse, alejarse, desviarse de algo penoso o pesado”. Recapitu- >

Anclados en la pereza

Cuenta una historia que un niño se encontró con Perezoso, un perro que estaba sentado en medio de un camino y no paraba de gruñir y quejarse. “¿Qué te pasa? ¿Estás enfermo?”, le preguntó. El animal negó con la cabeza. De pronto, el niño descubrió que aquel perro estaba sentado sobre un clavo oxidado. “¡Cuanto más tiempo tardes en sacártelo, más te dolerá la herida!”. Y añadió estupefacto: “¿Por qué no te levantas?”. Cansado de escuchar al niño, finalmente Perezoso le contestó con sorprendente tranquilidad: “Porque no me duele tanto como para hacer el esfuerzo de levantarme”.

PSICOLOGÍA



“Se trata de analizar si trabajo, consumo o diversión son medios de escapar del malestar o fines en sí mismos”

haces ahora? Y te digo más: si lo sigues posponiendo, nunca lo harás. Morirás. Todo el mundo muere en el camino, pero son muy pocos los que realmente viven”.

DESENCHUFARSE PARA CONECTARSE
“El vacío existencial no se llena, sino que se trasciende por medio de la aceptación” (Viktor Frankl)

No se trata de demonizar el trabajo, el consumo y la diversión. Pero sí de reflexionar acerca de si son medios para escapar de nuestro malestar, o fines en sí mismos con los que disfrutar de todo cuanto nos ofrece la vida. Y es que podemos ver la tele o navegar por Internet para matar el tiempo, o bien podemos hacerlo como resultado de una elección consciente. La clave para saber *desde dónde* tomamos la decisión se encuentra en lo que nos mueve a hacerlo.

El primer paso es a menudo el más difícil. Consiste en salirnos de la rueda para dedicar tiempo y espacio para estar con nosotros mismos. Porque es en el silencio y en la inactividad donde reconectamos con lo que somos. Y dado que llevamos tantos años escapando de nuestro dolor, insatisfacción y malestar, esto es precisamente lo primero con lo que nos encontramos. Forma parte del proceso de autoconocimiento. Es la cortina de humo que nos separa de nuestro verdadero bienestar.

Para salir de este círculo vicioso hemos de adueñarnos de nuestro diálogo interno. Así, podemos contrarrestar nuestra inercia mental con nuevas preguntas: “¿Quiénes somos? ¿Cómo nos sentimos? ¿Qué le falta a este momento para sentirnos felices?”.

A menos que aprendamos a estar bien con nosotros mismos, seguiremos sintiendo el impulso mecánico de alejarnos de nuestro mundo interno, orientándonos obsesivamente a la actividad constante y el consumo desbocado. Así, la finalidad del crecimiento personal es recuperar nuestro autogobierno interno, que suele dar como fruto un bienestar duradero. Es entonces cuando se nos revelan dos verdades inmutables: que nosotros somos lo que andamos buscando y que no hay mayor fuente de dicha que vivir el momento presente, en un íntimo contacto con la realidad. ●

RECONECTAR CON UNO MISMO

1. LIBRO

‘Amar lo que es’, de Byron Katie (Urano). Un ensayo revelador que nos enseña a cuestionarnos a nosotros mismos mostrándonos como la causa de nuestro malestar no tiene nada que ver con lo que nos pasa, sino con lo que pensamos acerca de lo que nos pasa.

2. PELÍCULA

‘Despertares’, de Penny Marshall. Basada en la autobiografía del famoso neurólogo Oliver Sacks y protagonizada por Robert de Niro y Robin Williams, muestra la profunda tristeza que experimenta el ser humano cuando vive enajenado de sí mismo y de cómo recupera la alegría cuando reconecta consigo mismo, “despertando a la vida”.

3. MÚSICA

Cualquier disco de la cantante irlandesa Enya, cuyas canciones son una invitación a la relajación y la conexión con nosotros mismos.

lando, sólo cuando estamos mal experimentamos horror en nuestro interior, lo que nos lleva a apartarnos y alejarnos de nosotros mismos, buscando distracciones de todo tipo en el exterior.

LA FILOSOFÍA DEL AUTOENGAÑO

“No hay peor ciego que el que no quiere ver” (proverbio chino)

Se cuenta que el emperador romano Alejandro Magno, de camino hacia India, fue a visitar al filósofo griego Diógenes de Sínope. Era una mañana de invierno, soplabla el viento y Diógenes descansaba a la orilla de un río, sobre la arena, tomando el sol desnudo. Nada más verlo, Alejandro Magno quedó fascinado por la energía y la paz que desprendía su presencia. “Señor, por todas partes me cuentan que es usted un gran sabio”, afirmó el emperador. “Me gustaría hacer algo por usted. Dígame lo que desea y se lo daré”. Sin apenas inmutarse, Diógenes le contestó, con voz tranquila y serena: “Muévete un poco, que me estás tapando el sol. No necesito nada más”.

Su respuesta le dejó impresionado. Tras unos segundos de silencio, el filósofo le preguntó: “¿Adónde vas, Alejandro?”. “Y sobre todo, ¿para qué?”. Seguro de sí mismo, el emperador le contestó: “Voy a India a conquistar el mundo entero”. Diógenes le miró a los ojos y le hizo una nueva pregunta: “Y después, ¿qué vas a hacer?”. Alejandro Magno se lo pensó un buen rato y finalmente afirmó: “Después descansaré, viviré tranquilo y seré feliz”.

Diógenes se echó a reír. “Estás loco”, le espetó. “Yo estoy descansando ahora. No he conquistado el mundo y no veo qué necesidad hay de hacerlo. Si al final lo que quieres es descansar, vivir tranquilo y ser feliz, ¿por qué no lo