



PSICOLOGÍA



Queremos sentir intensamente, idealizamos lo que hacen otros y el peligro es vivir siempre insatisfechos.

por *Jenny Moix*

Miedo a perderse algo

Toni llega sistemáticamente tarde a todas las citas. Y si algo le caracteriza es la celeridad. Su tremenda impuntualidad no se debe, pues, a que sea lento, sino a que su vida la forma una concentración de actividades pegadas unas a otras. Por muy deprisa que vaya, nunca puede llegar a tiempo. Una frase lo caracteriza: "No quiero malgastar la vida". Y allí se encuentra la raíz de su conducta.

En la sociedad en que vivimos, si algo nos define es ir acelerados, y no solo en la faceta laboral, sino también en nuestra parcela ociosa. Huimos de un miedo que tenemos escondido en todas nuestras células: que llegue el final

de nuestras vidas y que nos arrepintamos de no haberla vivido más intensamente o haberla desperdiciado.

La vida de los otros

"El bienestar que creemos percibir en los demás puede llevarnos tanto a la envidia como a la depresión" JESÚS GABRIEL GUTIÉRREZ

El sufrimiento es algo muy íntimo. La sensación de soledad, de culpa, las dudas, la negrura que se nos instala dentro, suele parecernos algo muy nuestro. Propiedad privada. Solemos esconderlo; los demás, que nos parecen

más felices, no podrían entenderlo. Todos solemos enseñar nuestra cara más sonriente. Así, unos idealizamos la vida de los otros. Pensamos que detrás de la sonrisa de los demás se encuentra una vida más fácil que la nuestra.

Las redes sociales multiplican esta idealización. En Facebook, por ejemplo, muchas personas cuelgan fotos de sus vidas: succulentas comidas, fiestas con los amigos, viajes alucinantes, momentos románticos... Nadie cuelga la bronca con su pareja. Así, cuando un domingo por la tarde sentados en el sofá del comedor nos ponemos a contemplar esas instantáneas fantásticas de nuestros amigos, nos podemos sentir muy desgraciados. FOMO (*fear of missing out*; en español, miedo a perderse algo) es la nueva etiqueta que ha surgido para esta sensación. ¡Estamos apoltronados en el sofá cuando los demás están disfrutando intensamente de la vida! ¡Nos estamos perdiendo algo! Según un estudio, tres de cada 10 personas con edades entre 13 y 34 años están sufriendo FOMO.

Opciones paralizantes

"La angustia es el vértigo de la libertad"
SÖREN KIERKEGAARD

El sentimiento de que la vida pasa y quizá no la estamos aprovechando como deberíamos también lo aumenta la cantidad de oportunidades que nos ofrece el mundo desarrollado. Hace solo unas décadas, la televisión disponía de un único canal; ahora, el número es apabullante. Parece que en la vida pasa lo mismo. Las opciones se multiplican constantemente.

Unos días atrás me quedé sin champú. Entré en el primer establecimiento que vi, pero no encontré la marca que suelo utilizar. Podía comprar cualquier otro. Pero no fue tan fácil. No conté los tipos de champú que había, pero no menos de 40. Mis neuronas tardaron un buen rato en elegir uno. Ridículo.

Según el psicólogo Barry Schwartz, el aumento de opciones que nos ofrece la sociedad de consumo nos aleja de la felicidad en lugar de acercarnos a ella. San Francisco de Asís, que afirmaba: "Necesito pocas cosas, y esas pocas las necesito poco", seguro que hubiera estado de acuerdo con él. El incremento de posibilidades aumenta nuestra frustración fundamentalmente por cinco motivos:

1. El tiempo que necesitamos para elegir.

Mis amigos estuvieron durante mucho tiempo riéndose de mi móvil. ¿Por qué no lo cambias? Me gustaba cuando me enseñaban las aplicaciones de los suyos, pero pasar de mi simple



telefonillo a un *smartphone* lo veía una aventura. No tenía ni idea de cómo empezar a elegir, y pensaba que una vez comprado no tendría tiempo para aprender a manejarlo y sacarle partido. Invertí muchas horas pidiendo consejo a cualquier persona que veía con uno en la mano. El análisis produce parálisis. Y así estaba yo, inmovilizada. Hasta que un día mi hermana me empujó dentro de un comercio para que me lo comprara de una vez.

2. El espacio que ocupan las opciones.

Cuando entre varias posibilidades hemos elegido una y descartado las demás, en algunos casos las descartadas siguen estando disponibles, invadiendo espacio en nuestra mente. Supongamos que nos vamos de fin de semana y decidimos estar desconectados. Y así lo hacemos; sin embargo, la posibilidad de conectar el teléfono está allí constantemente. Quizá se nos cruce por la cabeza en varios momentos. Y aunque superemos esas fugaces tentaciones, necesitamos una mínima energía para conseguirlo. Las opciones ocupan espacio mental, aunque las descartes.

3. Aumentan nuestras expectativas. Barry Schwartz en una de sus conferencias explicó que siempre viste vaqueros. Antes era fácil comprarlos, solo tenías que indicar tu talla al vendedor. Este psicólogo confesaba su mareo actual cuando el dependiente le pregunta cómo los quiere: ¿talle alto, bajo?, ¿lavados a la piedra?, ¿rotos, cosidos?... "Lo curioso es que ahora que puedo elegir entre tantas posibilidades estoy menos satisfecho con mi compra... tanto es así que he tenido que escribir un libro para entender el porqué", bromea. Se refiere a su obra *Por qué más es menos*. Según él, cuando te ofrecen tantas variedades de un producto, aumentan tus expectativas. En el caso de los pantalones, piensas que te van a quedar mucho mejor. Y cuanto más altas son las expectativas, más difícil es que la realidad se acerque a ellas. La insatisfacción está servida.

Cuando lo que se esperaba era menor, podíamos llevarnos sorpresas positivas. En nuestros días, esta alegría inesperada es cada vez menos común.

4. Crece el arrepentimiento. Unos meses atrás, la mujer de un amigo me invitó a su fiesta sorpresa de 50º aniversario. La celebración consistió en un día en el campo con muchos amigos y muchas actividades a elegir. Debías escoger entre unas cuantas: excursión en bicicleta, a pie, rafting, relajarse en el lago... Todas atractivas. Mi parte sedentaria escogió el lago,

El aumento de opciones nos aleja de la felicidad en lugar de acercarnos a ella



y la verdad es que tengo un recuerdo muy bonito de esa tarde. La compartí con una amiga con la que hacía tiempo que no coincidíamos, y la conversación fue de lo más suculenta. Pero... ¿me lo habría pasado mejor si hubiese ido de excursión? Al final del día, cuando todos estábamos juntos de nuevo, la pregunta que iba circulando era: ¿qué tal lo habías pasado en bici?, ¿qué tal el rafting?... Creo que en el fondo de esa cuestión había la necesidad de saber si cada uno había elegido bien la actividad. No sé si alguien se arrepintió de la opción elegida. Lo que sí está claro es que cuando crecen las posibilidades de elección, también lo hacen las de arrepentimiento.

5. Aumenta el sentimiento de culpa. Cada día existen más tipos de tratamiento para un mismo diagnóstico dentro de la medicina alopatía. Y además también podemos optar por salirnos de ella y recorrer los caminos menos "oficiales" de las alternativas. La decisión es toda nuestra. He oído en más de una ocasión comentarios del tipo: "ha muerto de cáncer, pero es que no quiso quimioterapia y se fue hacia las terapias naturales" o "se murió porque no probó otras terapias menos intrusivas y más naturales". En cualquier caso, parece que la culpa es del muerto. Horrible.

Lo esencial

*"Solo se ve bien con el corazón.
Lo esencial es invisible a los ojos"*
ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Tenemos miedo a desperdiciar la vida, a perder algo, pero... ¿el qué? ¿Esa fiesta que vemos en Facebook, el coche que tiene el vecino, un superviaje como el que hace nuestro primo...? Realmente la desperdiciamos cuando ocupamos nuestras sinapsis en: elegir "el mejor" reloj, en idealizar la vida de los demás, en sentirnos frustrados por no vivir tan intensamente como supuestamente viven los otros... Inmersos en nuestros montajes mentales sí que nos perdemos algo: apreciar lo esencial. Bonnie Ware acompañó a muchos enfermos en los últimos días de su vida. Ninguno se arrepintió de no haberse comprado ese coche o de no haber ido de vacaciones a no sé dónde. Esas personas, al mirar atrás, confesaban que si volvieran a vivir, disfrutarían más de sus amigos, no se dejarían acorralar por preocupaciones nimias, expresarían con más sinceridad sus sentimientos... Conclusiones lúcidas que propicia la cercanía de la muerte, pero a las que afortunadamente podemos llegar sin tenerla cerca ●

ELECCIONES, DECEPCIONES

PELÍCULAS
'Mi vida sin mí'
Isabel Coixet
'Antes de partir'
Rob Reiner
'Están vivos'
John Carperter
'Las verdes praderas'
José Luis Garcil

LIBROS
'Por qué más es menos. La tiranía de la abundancia'.
Barry Schwartz
(2005) Taurus
El psicólogo parte de la premisa de que el aumento de la depresión en el mundo desarrollado es consecuencia directa del aumento de opciones.