



¿Y si el problema es que hemos perdido el hilo conductor que da sentido a la vida?

El verano ya se ha puesto en marcha y empezamos a ilusionarnos con las vacaciones -si no nos hemos ido ya-. El olor a crema solar, tostarnos al sol, la emoción de un nuevo libro por leer, aperitivos infinitos, pisar descalzo la hierba recién cortada o la arena del mar nada más romper las olas...y tener esa sensación maravillosa de tener tiempo para descansar, desconectar y reflexionar.

Pero en numerosas ocasiones, idealizamos los días estivales y nos chocamos con el frío y tosco muro de la realidad. Tal vez este año no tengamos tantas vacaciones como pensábamos o la playa que tanto ansiamos no tendrá lugar finalmente.

El filósofo Byul-Chul Han, en uno de sus ensayos titulado “Buen entretenimiento”, se detiene a analizar el ocio y la vivencia actual del tiempo libre.

Afirma que bajo la presión del trabajo nos hemos olvidado de “jugar” y el ocio solo sirve en la actualidad como un mero descanso del trabajo. Además, el aumento del estrés hace que el descanso no sea reparador. Ahora parece que el ocio no es tiempo gratuito, sino instrumentalizado para descansar con vistas a un mejor rendimiento laboral. Cuando acabamos la jornada laboral, generalmente, llenamos esos tiempos “vacíos” con entretenimientos que nos atontan cada vez más: redes

sociales, plataformas de series, televisión...

¿Y si el problema es que hemos perdido el hilo conductor que da sentido a la vida? Porque entonces nos topamos con un montón de instantes descompuestos y desconectados.

El filósofo coreano-alemán afirma que el ocio se ha convertido en “un insufrible no hacer nada”, en una “forma vacía de trabajo”. El entretenimiento ya no es “juego”, sino “desconexión mental” para luego volver a la tarea, es decir, ya no tiene un valor en sí mismo.

Nos vemos obligados a optimizar el tiempo y hacerlo lo más productivo posible. Por tanto, todo va muy rápido y es fácil caer en la repetición constante. Byul-Chul Han ve en los “atracones de series televisivas” un signo del consumo repetitivo sin fin. Nos pasamos los días de un capítulo a otro y de una temporada a la siguiente, haciendo de esa dinámica un hábito.

En lugar de vivir, se nos invita a escapar de la vida. ¡Ojo! Porque esto es muy serio. Se nos está imponiendo la obligación de llenar un espacio vacío con algo, aunque no tenga mucho sentido. ¿Y si el problema es que hemos perdido el hilo conductor que da sentido a la vida? Porque entonces nos topamos con un montón de instantes descompuestos y desconectados.

Además, no todos podemos permitirnóos viajar todo el verano por playas paradisíacas gastando en lujos y experiencias novedosas a todo trapo, cosa que vemos en las redes sociales como si la vida fuese perfecta y sin altibajos (o aburrimientos).

Por eso nos cuestan las experiencias largas, ya nada dura demasiado. Pero, si nada dura todo es inestable e incierto. Según Han, somos más hiperactivos porque hemos olvidado cómo experimentar un tiempo pleno. Hay que “saber aburrirse” y buscar la inyección de endorfinas con lo que tenemos. ¿Y lo podemos conseguir sin viajar a Bali y sin pasear en barco por Ibiza? Lo podemos conseguir.

Le hemos quitado a nuestros ojos la capacidad de demorar, de recrearse, de contemplar. Esta vivencia del tiempo, según el filósofo, es la causa de la intranquilidad con la que vivimos ya naturalmente y es una de las raíces culturales de la pandemia de ansiedad y depresión que sufren millones de personas.

La pérdida de valor en las relaciones humanas va de la mano de la pérdida de valor de la gratuidad. Cuando pierde su valor el tiempo ocioso, el encuentro con los demás ya no es motivo de profunda alegría, sino una realidad superficial.

La esencia de la amistad radica en los valores, que son el cimiento de las relaciones duraderas, porque nuestra amistad sobrepasa con mucho la superficialidad, sin quedarnos en lo anecdótico, la broma, el buen momento o pasivamente en disposición para lo que se ofrezca.

Judith E. Glaser, antropóloga y experta en inteligencia conversacional, solía decir que nuestro cerebro no habla un idioma en concreto, sino que habla a través de las emociones. Las conversaciones que tenemos en nuestro día a día con aquellos que nos rodean pueden hacer que nos quedemos sin energía y motivación o que, por el contrario, reduzcan nuestro estrés y nos hagan ver el mundo de manera reveladora, de modo que nuestro cerebro hace el clic que necesitaba para descansar y avanzar.

Los diálogos interesantes y enriquecedores con nuestros amigos, novios o cónyuges son inyecciones de endorfinas y de serotonina para nuestro cerebro. Procurar de forma regular este tipo de experiencias con personas cercanas, como son nuestra familia y amigos, supone ganar en calidad de vida. Esa sensación de bienestar es el resultado de una alquimia neuronal fascinante, provoca un cambio emocional de gran intensidad. Algo que nos señalan desde el campo de la neurociencia es que dos cerebros conectados son mejor que uno.

La pérdida de valor en las relaciones humanas va de la mano de la pérdida de valor de la gratuidad. Cuando pierde su valor el tiempo ocioso, el encuentro con los demás ya no es motivo de profunda alegría, sino una realidad superficial.

El descanso no es lo opuesto al trabajo, porque el trabajo realizado con sentido también es una forma de descansar, pero si no puedes tener tus vacaciones soñadas en el Caribe dale a tu cerebro el placer de una inyección de endorfinas con buena compañía. Además, las vacaciones idílicas son pasajeras, las relaciones te las llevas contigo el resto del año.

Cuidemos a aquellos que son importantes en nuestra vida y cuidemos también este verano esos ratitos de conversación y conexión. Esas risas que oxigenan el ambiente y los diálogos de entusiasmo y positividad que nos transforman. Ganaremos no solo desarrollo personal, sino también salud física y psicológica.

Begoña Soto, en womanessentia.com/