

Medio	www.emol.com
Fecha	09-09-2012
Mención	Por qué se vive corriendo? El efecto de estar hipercomunicados. Habla: Javier Romero, investigador Centro de Investigaciones Socioculturales CISOC de la Universidad Alberto Hurtado.

Por qué se vive corriendo? El efecto de estar hipercomunicados

La inmediatez de las comunicaciones y su descarado uso están creando la falsa



sensación que todo tiene que ser rápido.

“Me levanto corriendo. Voy al trabajo con el tiempo justo. Almuerzo en 30 minutos para poder salir a comprar. Regreso apurada a la casa para estar con los niños, si es que no salgo un par de horas con mis amigas. Cuando vuelvo, reviso tareas, comemos y si tengo que trabajar o estudiar para el Magíster me acuesto tarde. A penas converso con Ricardo, mi pareja. Hay que dormir, rapidito, porque mañana hay que levantarse temprano otra vez”, cuenta María Paz Videla sobre su vida diaria.

Uf. No hay tregua. Entre la rutina, los deberes y la sensación particular que el tiempo se pasa volando. No queda un segundo para un suspiro ni menos para reflexionar sobre las emociones o sensaciones que están ocurriendo, sintiendo.

Es más, parece que no solo por ser adultos la concepción del tiempo no es la misma de la niñez. Sino que habría una explicación científica, relacionada con la Resonancia de la Tierra o Resonancia Schumann, que dice en su parte medular, que 16 horas equivalen ahora a un día de 24 horas.

Cierto o no, las personas que habitan las ciudades viven inmersas en sus trabajos y tienen una agenda cargada de compromisos, donde la familia, el ocio, el placer y los tiempos para no hacer nada, se reducen más que al mínimo.

Y eso no es todo. Además de pasar “ocupados” las personas no hacen pausas entre una actividad y otra, y en el trabajo la aceleración es máxima, todo es para ayer.

¿Quién tiene la culpa? ¿Quién es el responsable de este alocado aceleramiento?

“La tecnología ha acelerado los tiempos porque ha hecho que las comunicaciones y los contactos sean instantáneos y eso acelera también los tiempos de respuesta”, responde Juan Pablo Westphal, psicólogo de Clínica Santa María.

Agrega que, al acelerar estos tiempos se inicia un círculo de autoexigencias donde se necesita estar informado y conectado todo el tiempo y se vive con la ilusión que el cuerpo, la psiquis y las emociones también van a seguir esos ritmos.

“No alcanzamos a vivir una emoción cuando viene otra. No logramos procesar la película que vimos en el cine, cuando ya estoy en una fiesta viviendo nuevas experiencias que tapan lo que hice recién y que no alcancé a saborear”, dice.

Javier Romero, sociólogo, psicólogo e historiador del Centro de Investigaciones Socioculturales CISOC de la Universidad Alberto Hurtado, añade que esta idea se puede visualizar con la imagen que todo se quiere obtener al ritmo del un “click”.

“Cuando pides comida por teléfono quieres que te llegue de inmediato. Si vas a comprar, lo mismo”, comenta. Es decir, se vive la vida igual como se ocupa Internet, el computador y el smarthphone.

Añade que también influyen las horas que se dedican al trabajo y los traslados por la ciudad, que juntos “van creando la sensación que yo no controlo el tiempo sino que es el tiempo el que me controla a mí”. Situación que ve difícil de cambiar porque este tiempo es el principal activo que se tiene y las personas prefieren sacrificar su cuidado personal en pos de tener mayores ingresos. Es que la economía chilena, para algunos, no da otra opción.

¿Cómo cambiar esa percepción?

Traer la conciencia al cuerpo. Al aquí y al ahora. Vivir cada momento como único e irrepetible. Tener conciencia de inmanencia de las cosas, situaciones y personas.

No dar por hecho ninguna situación sino seguirla hasta su desenlace. Amar, gozar, emprender, descansar, reflexionar, florecer y volver a comenzar recordando los ciclos de la naturaleza, de la cual, los humanos son parte y por tanto, vibran con ese ritmo.

Pero, lo principal, dice Juan Pablo Westphal, es que se requiere un cambio de actitud para enfrentar la vida y construir el tiempo o la vida a cada momento.

Y recuerda que, “el tiempo es subjetivo pero si respeto mis ritmos personales podré hacer muchas cosas sin caer en agobios ni en estrés”.

Enseña que cuando se haga deporte, salga, vaya al cine o cualquier actividad se deje de andar corriendo. “Practique bajar las revoluciones y luego, no haga más, no se sature y sea valiente, aprenda a decir que no, lograrlo requerirá trabajar la voluntad y conciencia del autocuidado”, aconseja.