

El futuro es ahora

No sabemos a dónde nos dirigimos, pero tenemos prisas, como si fuéramos el conejo de *Alicia en el País de las Maravillas*. Esto repercute en nuestra salud, en nuestra felicidad y en el modo en que tratamos a nuestro entorno.

Nos encontramos en un momento histórico de la contradicción. La contradicción de «yo te respeto, pero si opinas lo mismo que yo», «yo te escucho, pero solo para contestarte». La contradicción de ser una sociedad con el mayor nivel de estudios y que cada vez triunfen más las políticas autoritarias. O de disponer de recursos alimentarios para llevar una dieta saludable y que cada vez haya más obesidad. O de tener los medios para estar conectados y en red con otras personas, pero sentirnos más solos que nunca.

Esta contradicción no es casual; vivimos en un paradigma de la inmediatez. Por lo que no es extraño que ocurran las situaciones anteriores y otras muchas, ya que nos faltan tiempos y espacios de reflexión y cuidados. Hemos vendido nuestra mayor fortuna: el tiempo. Ahora necesitamos recuperarla.

La impaciencia, hiperproductividad, exigencias y la ausencia de autocuidados nos sitúan en una sociedad que está enferma y que nos hace enfermar. Necesitamos un cambio.

No siempre fuimos con prisas

En la actualidad, bebemos de la productividad de la Revolución Industrial, así como de la inmediatez y hedonismo heredado de la generación del 60. Ahora, además, se le suma el neoliberalismo donde todos somos mercancías para dar y obtener beneficio. Como dice el filósofo surcoreano Byung-Chul Han¹, hoy en día nos explotamos a nosotros mismos y decimos que nos estamos realizando. De hecho, nos sentimos orgullosos de ir con prisas, aunque nos quejemos de ello. Nos gusta sentirnos importantes y, actualmente, el no tener tiempo para descansar y cuidarse te convierte en alguien importante que se está desarrollando.

Ahora todo vale, pero nada vale nada.

Esta falta de tiempo ha repercutido, a su vez, en los objetos, la alimentación, la naturaleza y las relaciones.

Por un lado, disponemos de objetos desechables o programados para no durar (obsolescencia programada), así compramos nuevos sin invertir tiempo en desarrollar valores como el cuidado o la reparación. Lo que no vale, se tira.

Como dice el filósofo surcoreano Byung-Chul Han, hoy en día nos

explotamos a nosotros mismos y decimos que nos estamos realizando.

Por otro, nuestra alimentación cada vez se basa más en productos ultraprocesados y precocinados por esa falta de tiempo. Esto provoca que la obesidad esté a la orden del día. El 25% de la población española tiene sobrepeso, somos el segundo país en Europa con más casos de obesidad por detrás de Reino Unido (Abarca-Gómez y col., 2017: 2627-2642). A pesar de ser los herederos de la dieta mediterránea. Lo que no vale, nos lo comemos.

Para continuar, la naturaleza está en crisis debido a esa producción a la que no le importa malgastar recursos, pero sí tiempo. El cambio climático no es una historia fantástica, es la pesadilla de la sociedad actual. Lo que vale, lo maltratamos.

Para acabar esta enumeración, menciono las relaciones. Ahora se han convertido en objetos de consumo, desechables cuando ya no son útiles o placenteras. No hay opción a construir unos cimientos sobre los que conocerse, compartir, aceptar que nadie es perfecto y una relación requiere trabajo. Nos estamos quedando solos con nuestra superficialidad. Ya no tenemos intimidad, ni tiempo, ni paciencia. Lo que vale, lo despreciamos.

Adiós tiempo, hola enfermedad

El problema de esta inmediatez y productividad es que no estamos desarrollando (entre otras cosas) la paciencia, tan necesaria para gestionar la frustración, el estrés y la ansiedad. Un trío nada placentero al que en muchas ocasiones se le une la depresión. No es casualidad que nuestra sociedad tenga tantos problemas de salud mental relacionados con la ansiedad y depresión.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2005 los problemas de ansiedad pasaron de un 15,1% a un 21,1% en 2016 (OMS, 2016). En 2012, también la OMS nos avisaba que entre los 10 y 19 años la primera y quinta causa de pérdida de años de vida saludable era la depresión y las autolesiones (OMS, s.f.). O datos como los de 2014, donde la OMS indicaba que la segunda causa de muerte en el mundo en la edad de 15 a 29 años era el suicidio (OMS, 2014). Son datos alarmantes y no estamos haciendo nada.

Mientras que la terapia se centra en el ser, la dinámica de la sociedad nos dirige constantemente hacia el hacer, el tener y el estar en todas partes.

No estamos ofreciendo herramientas para enfrentarse a este mundo tan difícil de gestionar. Como consecuencia damos pie a la muerte física (hipertensión, bajada de defensas, problemas digestivos...), psicológica (irritabilidad, desmotivación, angustia...) y la muerte relacional (consumo de drogas, problemas

con compañeros y familia, problemas económicos...).

En ocasiones buscamos una solución, pero como no podía ser de otra manera, buscamos la solución rápida: la pastilla arregla-todo. Tenemos tan poco tiempo de encargarnos de nosotros mismos que patologizamos la vida. Sin embargo, no es solo eso, también hemos mercantilizado la salud. De hecho, en los últimos diez años ha aumentado de forma exponencial el consumo de psicofármacos (ansiolíticos, hipnóticos y antidepresivos). Esto nos indica que hay un problema de la salud mental, pero eso es solo la punta del iceberg. Si bien es cierto que algunas pastillas son necesarias en muchos casos, no eliminan el problema de base y es ahí donde entra la terapia.

Ser o no ser, esa es la cuestión

Mientras que la terapia se centra en el ser, la dinámica de la sociedad nos dirige constantemente hacia el hacer, el tener y el estar en todas partes. Sin darnos cuenta que en español diferenciamos entre ser y estar, pero se nos olvida esta división y no dedicamos tiempo a ser. A ser persona, que no máquinas, le pese a quien le pese.

En esta línea, Viktor Frankl, en su libro *El hombre en busca de sentido*, nos señala la importancia de encontrar el sentido del ser, más que el placer. Sin embargo, estamos tan obcecados en obtener ese placer inmediato, que nos olvidamos de nosotros en busca de esa ansiada felicidad. Por esta razón, hemos de pasar de una felicidad hedónica (basada en el placer) a otra eudaimónica (basada en la trascendencia). Ambas son necesarias, pero si tenemos un sentido vital, será más fácil no estar en una búsqueda insaciable de ese placer externo.

Es el momento de parar, pero actuar

Por todo lo mencionado, tenemos que empezar a adoptar el ritmo de la naturaleza, cuyo secreto es la paciencia, la serenidad, la calma. Por ello, frente a la constante productividad, necesitamos conectar con nosotros mismos. Frente a la ausencia, necesitamos presencia. No obstante, el modo multitarea no es un aliado de esa presencia y mucho menos de nuestro bienestar. También necesitamos presencia social, no olvidemos que somos seres sociales y que los unos necesitamos de los otros.

En consecuencia, intentemos tener zonas libres de móviles para que cuando estemos con gente los escuchemos y prestemos atención. También hemos de practicarlo con nosotros, para conocer nuestras necesidades. Por ejemplo, el mindfulness, el yoga o la educación emocional nos ayudan a conectar y gestionar las emociones y los conflictos tan ligados a la vida. Además, intentemos perder el miedo a pedir ayuda. No somos peores, ni débiles, por necesitar de personas. Si estamos vivos como especie es por ayudarnos como grupo. Pedir ayuda es una forma de responsabilizarnos de nosotros. No compremos la idea de que tenemos que ser tan autosuficientes.

Tenemos que empezar a adoptar el ritmo de la naturaleza, cuyo secreto es

la paciencia, la serenidad, la calma. Por ello, frente a la constante productividad, necesitamos conectar con nosotros mismos.

No olvidemos que no solo esta rapidez afecta a nuestro bienestar psicológico y relacional, sino también a nuestra alimentación y a la salud ambiental. Tomemos medidas: respecto a la alimentación, elegir productos de temporada, de origen local, reducir la ingesta de carne, llevar una dieta equilibrada. En cuanto a los objetos, intentar elegir productos de bajo impacto ambiental, de segunda mano, optar por el arreglo, la moda sostenible... Por supuesto, alejarnos de las compras impulsivas y acercarnos a comprar lo que realmente necesitamos.

Estos son solo unos ejemplos, pero hay infinidad de medidas que se pueden adoptar.

Por ello, nuestro futuro es ahora. Ahora es el momento de tomar las decisiones que nos proporcionen un bienestar no solo a corto plazo, sino a medio y largo. Soñemos a lo grande. No todo está perdido porque aún disponemos de lo más importante: nuestro poder de acción y decisión. Por eso, hoy más que nunca, nuestro futuro es ahora.

Abarca-Gómez, L., Abdeen, Z. A., Hamid, Z. A., Abu-Rmeileh, N. M., Acosta-Cazares, B., Acuin, C., ... & Agyemang, C. Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128· 9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*, (2017, 390 (10113), 2627-2642)

Organización Mundial de la Salud (OMS). Preventing suicide: A global imperative. 2014. http://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/world_report_2014/en/ Día de consulta: 28 de septiembre de 2020

Organización Mundial de la Salud (OMS). Maternal, newborn, child and adolescent health: Adolescent health epidemiology. Sin fecha. http://www.who.int/maternal_child_adolescent/epidemiology/adolescence/en/ Día de consulta: 28 de septiembre de 2020

Organización Mundial de la Salud (OMS). Global Health Estimates 2015: DALYs by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2015. Geneva: World Health Organization. 2016. https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/estimates/en/index1.html Día de consulta: 28 de septiembre de 2020