



Doctor en Psicoterapia

Claudio Araya: “Los adultos estamos atrapados en una especie de carrera de ratas”



CLAUDIO CORTÉS

Mane Cárcamo

Conciertos que agotan sus entradas con un año de anticipación, calendarios sin ningún espacio en blanco los fines de semana, y checklists de metas para cumplir durante las vacaciones son una pequeña muestra de un fenómeno que cada día se hace más habitual: la hiperplanificación y el estrés del ocio. Claudio Araya, doctor en Investigación en Psicoterapia por la Pontificia Universidad Católica de Chile, docente e investigador en la Escuela de Psicología de la UAI, entrega su mirada sobre un fenómeno que crece y agobia cada día más a una parte importante de la población.

“Nos vamos a enfermar y morir. Y eso no está en la ecuación del algoritmo”

—En tu libro “Humanidad Compartida”, haces una reflexión interesante sobre algo tan genuino como llamativo. Es-

El académico dice que la hiperplanificación y el estrés del ocio, nos produce una sensación de insatisfacción que nos impide disfrutar el presente.

cribiste que, cuando éramos niños, “en el juego no había plazos ni metas que cumplir; lo más importante parecía ser disfrutar de cada momento”. Hoy, la planificación no solo está presente en el ámbito laboral, sino que también ha invadido el tiempo libre. Hay jóvenes que incluso utilizan plantillas de Excel para organizar cada evento de su vida personal. ¿A qué crees que se debe este fenómeno?

—Lo veo con frecuencia y es tremendo: ésta hiperplanificación en la que las

agendas se organizan con uno o dos años de anticipación. Esto se intensifica con la tecnología, que facilita prever cada detalle. Además, las campañas de marketing refuerzan esta tendencia con estrategias como las “early bird” en los eventos (compra anticipada con descuento), algo impensado para mi generación. Se combinan varios factores que permiten planificar con tanta antelación. Esto tiene ventajas y desventajas. Por un lado, ayuda a organizarse, acceder a mejores precios y optimizar recursos. Por otro, genera la necesidad de controlarlo todo, incluso la propia experiencia, sin saber si en ese momento tendremos ganas, si estaremos bien de salud o si quiera vivos. Es una cultura de la hiperactividad y la acción constante que niega el ocio, al punto de intentar programarlo.

—En uno de tus textos mencionas que el biólogo Francisco Varela, “nos invitaba a abrazar lo incierto”. ¿Qué nos sucedió que nos inquieta tanto lo inesperado, lo espontáneo?

— Nos hemos puesto cómodos y hemos adoptado la idea de que no sólo podemos controlarlo todo, sino que también podemos hacerlo de inmediato. Pido un Rappi y la comida llega en menos de una hora. Veo una película cuando quiero y la pauso cuando quiero. Esa sensación de inmediatez y control es muy fuerte, pero a la vez ilusoria. Es como una burbuja. Creemos que podemos controlarlo todo, o al menos tenemos la experiencia cotidiana de que así es. Cuando éramos niños y queríamos ver monitos animados, teníamos que esperar los comerciales o a que comenzara el programa. En cambio, mis hijos no tienen la experiencia de esperar por algo que desean, porque todo está diseñado para generar el menor roce posible. Eso no es casualidad, sino el resultado de estudios psicológicos aplicados al marketing. Se ha demostrado que las probabilidades de que alguien compre algo aumentan cuando se reduce el roce entre la intención de compra y la adquisición del producto.

Por ejemplo, hoy podemos pagar con el teléfono sin siquiera ingresar una clave. La clave es un roce, un obstáculo que aumenta el tiempo entre la intención y la acción. Esto, extrapolado a la vida cotidiana, hace que perdamos la conciencia de esperar, de que algo nos cueste. Nos hemos acostumbrado a quererlo todo de inmediato.

—**También tiene que ver con una cosa muy occidental de pensar en un hiperhombre, que no se enferma y que no muere. ¿Cómo lo ves tú?**

—De todas maneras, en esta burbuja podemos conciencia de cosas muy básicas: somos seres biológicos, nos enfermamos, las contingencias ocurren y no somos inmortales. En algún momento nos vamos a enfermar y morir. Y eso no está dentro de la ecuación del algoritmo. Los algoritmos, además, son abstractos y funcionan como si todo fuera permanente y estático, pero nuestra vida no es así. Siempre hay imprevistos, y cuando tratamos de planificarlo todo, el contraste es más fuerte cuando estos ocurren. Nos cuesta más adaptarnos, no tenemos el músculo ni la habilidad social para manejar lo que no podemos controlar. Y ahí hay una gran lección que debemos aprender: soltar el control, aceptar la incertidumbre y disfrutar lo que tenemos en el presente. No solo vivir en función de lo que vendrá o de la esperanza del futuro, sino valorar este momento: esta conversación, el hecho de estar aquí, de estar vivos, sin que la alegría dependa únicamente de lo que está por venir.

—**Además, en la ecuación entra otra variable; el psicólogo español Santos Solano ha dicho que: “vivimos con la presión de vivir experiencias constantemente y que no sólo hay que vivirlas, sino también contarlas”.**

—Lo veo con mis alumnos y noto una evolución en ese sentido. Se diseñan experiencias pensadas para ser mostradas, y poco a poco empezamos a formatear la manera en que las vivimos. En lugar de experimentar algo plenamente, lo hacemos con la intención de capturarlo para los demás. Es como buscar la postal perfecta, la foto que demuestra dónde estuvimos, más que disfrutar el momento. Hay un cambio en la mentalidad: la gente se preocupa más cómo va a mostrar sus vacaciones en vez de cómo las va a vivir.

—**Actualmente hay una línea de mucha crianza consciente y respetuosa, pero también convive con un modo de educar con muchas actividades, con poco tiempo para los hijos y muchas exigencias, ¿cómo ves a las nuevas generaciones?**

—Hoy existe una mayor conciencia en la crianza y noto un cambio significativo. Por ejemplo, hoy nadie se atrevería a pegarle a un hijo, algo que antes era muy común. Eso me parece muy positivo, y la evidencia empírica muestra que la crianza violenta ha tenido efectos nefastos. Afortunadamente, ese tipo de prácticas han disminuido, aunque no han desaparecido por completo. Los padres estamos más involucrados en la crianza, lo cual es muy bueno y es un tema poco estudiado y bastante invisibilizado,

pero es una transformación importante. Sin embargo, esta mayor implicación también ha traído consigo una presión por hacerlo todo perfecto. Parece que sentimos la necesidad de mantener a los niños constantemente entretenidos, como si el aburrimiento fuera algo negativo y le tememos a que se aburran. Mi hijo de ocho años a veces me dice: “Papá, estoy aburrido”, y yo le respondo: ¿Y?.”

—**“La terapia puede ser muy útil, pero no es la única respuesta ni la única solución”**

—**Chile es el país con más baja natalidad en Latinoamérica y alguna vez escuché a alguien decir que los hijos son “los terroristas de la planificación”, porque con ellos la matriz de Excel no aplica. ¿Crees que el fenómeno de tener todo programado impacta en este tema?**

—No sé si los hijos son los terroristas; más bien, creo que los padres a veces nos comportamos como talibanes en ciertos temas. Somos nosotros quienes vamos modelando su comportamiento, y lo veo con mis propios hijos: nos cachan al vuelo, por decirlo coloquialmente. Nos exponen nuestras incoherencias, reflejan nuestras ansiedades y, en muchos casos, nos imitan. Entonces, ¿cómo podemos decirles que no vean televisión si nosotros estamos pegados al teléfono? Padres ansiosos, obsesionados con controlar cada aspecto de la crianza, sin dejar espacio para la incertidumbre o el aburrimiento, terminan transmitiendo esa ansiedad a sus hijos. Y ellos, de algún modo, reaccionan. A veces se rebelan porque esa sobrecarga no es natural. No es normal tener clases de piano, teatro, música, pintura y gimnasia en un mismo día. Y puede que se rebelen o terminen enfermándose.

—**La salud mental de los jóvenes es un tema hoy.**

—Tal cual, algo está pasando. Otra opción, igualmente peligrosa, es que los niños se hiperadapten y se conviertan en pequeñas réplicas de nuestra hiperproductividad adulta. Los adultos estamos atrapados en una especie de carrera de ratas. Se entiende que no podemos estar siempre disponibles, pero tampoco dejamos mucho espacio para el ocio genuino y espontáneo. Hay una etimología muy interesante: hoy prima el negocio, ¿cierto? Y la raíz de la palabra negocio es negar el ocio. Es decir, todo lo que no es ocioso se considera productivo, y en una cultura dominada por el negocio, que te llamen ocioso es casi un insulto. Personalmente, creo que existen alternativas más saludables y equilibradas. No se trata de negar la acción. Pero también necesitamos la contemplación.

—**Cuando hablas de contemplación podría existir el prejuicio de asociarlo con ser yogui o místico.**

—Modo contemplación no tiene que ver para nada con estar meditando o en un retiro yogui. Tiene que ver más bien con abrir un espacio para el modo ser en contraposición en alguna medida al puro modo hacer. La contemplación nos llama a sa-

borear lo que estamos viviendo, detenernos, conectar y disfrutar de una taza de café sin tener que transformarla esa experiencia en un tener qué o en un deber.

—**De hecho, existe un fenómeno que llamado “stresslaxing”, que es el estrés asociado con el descanso o la relajación, también conocido como estrés de recuperación, que se expresa en personas en forma de ansiedad o insatisfacción interna al relajarse o tomarse tiempo libre. ¿Ya no sabemos ni descansar?**

—El problema del hacer es que nos desgasta si no tenemos pausas. Los seres humanos no somos computadoras; una máquina puede funcionar sin detenerse, pero nosotros no. Biológica y psicológicamente, necesitamos detenernos, hacer pausas, contemplar. Al final, esas son también las razones por las que la vida vale la pena ser vivida. No se trata solo de hacer todo el tiempo. El problema no es la acción en sí, sino la lógica de poner la meta siempre lejos, de vivir en el paradigma del déficit: esa sensación constante de que siempre falta algo para estar satisfecho. Pensar “voy a estar bien cuando termine mis estudios”, o “cuando compre mi casa”, o “cuando me case”, nos mantiene atrapados en un loop infinito. Son ilusiones que nos motivan a seguir adelante, pero nos dejan con la sensación de que el éxito y la plenitud siempre están en el futuro, nunca en el presente. El modo contemplativo nos invita a recuperar la presencia, a conectar con lo que está ocurriendo aquí y ahora, que al final es lo único que realmente tenemos. Y eso es la vida cotidiana.

—**¿Crees que estamos sobrepsicologizando la vida, interpretando cualquier malestar, sufrimiento o frustración como algo que requiere intervención profesional? ¿Podría ser que, al dedicar poco tiempo a la introspección y al trabajo personal, o al externalizar demasiado nuestras experiencias y las de nuestros hijos, terminemos viendo al psicólogo como la respuesta para todo?**

—Creo que, en parte, sí. En nuestra cultura, en la que los psicólogos también estamos inmersos, solemos ver la solución a los problemas en la terapia individual, como si la respuesta estuviera únicamente en uno mismo. Sin embargo, muchos problemas tienen un origen relacional y social, por lo que no siempre se resuelven solo con ir al psicólogo. La terapia puede ser muy útil, sin duda, pero no es la única respuesta ni la única vía de solución. A veces caemos en una visión individualista, creyendo que tenemos el poder y el control absoluto sobre nuestra vida, una idea que la mala autoayuda suele reforzar. Pero nadie vive aislado; nos necesitamos mucho más de lo que creemos. Por eso, la psicología debe estar conectada con la vida, con el entorno y con lo social. Es cierto que nuestra cultura tiende a sobrepsicologizar y podemos caer en ese error. Creo que es un riesgo, pero también una oportunidad para que los psicólogos ayudemos a las personas y a las comunidades a construir un modo de vida más saludable y consciente.



Es una cultura de la hiperactividad y la acción constante que niega el ocio, al punto de intentar programarlo”.



El problema no es la acción en sí, sino la lógica de poner la meta siempre lejos, de vivir en el paradigma del déficit”.