

# Afrontando las tensiones

**S**IEMPRE que en uno de mis viajes a los Estados Unidos observo una novedad en vestimentas o hábitos sé positivamente, según me ha enseñado la experiencia, que en dos o tres años saltará al Atlántico y aparecerá en Europa, prendiendo con fuerza variable en los distintos países.

No me sorprende, pues, el interés que empiezan a suscitar en Europa, incluida, naturalmente, España, distintos movimientos religiosos que, con la terminología de Menéndez Pelayo, habría que denominar "heterodoxos de los heterodoxos", y que se caracterizan en términos generales por el deseo de ayudar al hombre de hoy a afrontar las tensiones que la vida moderna le impone. En ese sentido habría que considerarlos más bien como representativos de un nuevo estilo de vida, bien sea la meditación trascendental, el culto del reverendo Moon, la expresión no verbal, los seguidores del Hari Krishna, o la Misión de la Divina Luz.

**UN MUNDO ONFALOCENTRICO.**—Parten todas esas tendencias de una observación común: el hombre vive cada vez más replegado sobre sí mismo y sus preocupaciones tienden a centrarse en forma creciente en su propio ombligo, de tal modo que, de seguir la orientación actual, llegaremos en unos decenios a constituir un mundo onfalocéntrico, que supondrá exactamente el anverso de lo que han pretendido lograr durante siglos las religiones tradicionales, en particular la cristiana.

Sorprende observar que toda una serie de progresos que deberían haber contribuido a mejorar el bienestar físico y psíquico del hombre, han producido en la realidad efectos exactamente opuestos. Tomemos sólo dos ejemplos: el automóvil y la televisión. En principio disponer de un vehículo propio habría de permitirnos mejorar nuestra relación con familiares y amigos al facilitarnos un acercamiento más cómodo y sencillo, pero en la práctica ha servido para reducir aún más la comunicación con los demás; protegidos por esa especie de útero materno que es el automóvil nos sentimos con derecho a exhibir un comportamiento del que nos avergonzaríamos si fuéramos peatones. ¿Quién se atrevería, por ejemplo, a insultar a una persona más joven, y por ello más fuerte, que le adelanta por la acera?

En cuanto a la televisión, cuyos aspectos beneficiosos son indiscutibles, en la realidad ha contribuido a desintegrar la comunicación familiar, en especial entre padres e hijos; cualquier conversación frente al televisor, emplazado de preferencia en el mejor lugar del hogar, es abortada por alguien que reclama silencio para ver las aventuras de Sandokán o del Teniente Colombo.

Tales condiciones de incomunicación mutua refuerzan el efecto de las tensiones psicológicas que ejerce el modo actual de vivir: aglomera-

ción de las gentes en ciudades que no sólo no estaban ideadas para su población actual, sino que han sido degradadas sistemáticamente por la inconsciencia o la venalidad de quienes debían protegerlas; competencia profesional de dureza creciente y a veces injustificada; contaminación del medio que, sin provocar afecciones concretas, daña directamente a la calidad de la vida al impedirnos dormir por el ruido o disfrutar de la naturaleza por la suciedad que en ella se acumula.

**MEDIOS DE PROTECCION.**—No es, pues, extraño que la persona sometida a todas esas tensiones trate de escapar o bien de adaptar su vida a las mismas. Quizá la tarea más difícil con que nos enfrentamos desde que llegamos al mundo consiste en aprender a vivir, en sentirnos a gusto dentro de nuestra propia piel. En una reciente visita al maravilloso Museo de Antropología de Ciudad de México me llamó poderosamente la atención la siguiente frase de Huehuetlatolli, de la cultura precolombina:

Comenzaban a enseñarles:  
Cómo han de vivir,  
Cómo han de respetar a las  
[personas,  
Cómo se han de entregar a  
lo conveniente y recto,  
Han de evitar lo malo,  
Huyendo con fuerza de la  
[maldad,  
La perversión y la avidez.

Lo que resalta en las tendencias seudoreligiosas actuales es justamente la ausencia de interés por los demás. Nos dicen así que amarse a sí mismo es la tarea fundamental de la vida, y que ese sentimiento nos inmunizará contra cualquier pesadumbre, incluso la defunción de un amigo o pariente (Bob Hoffman en su libro "Divorciándose del papá y la mamá"). El psicólogo Bernard Poduska, en su libro "Usted puede hacer frente", escribe que nadie puede lograr que

otro sienta, sea o haga algo, y que por ello es preferible concentrarse en las propias emociones. En su "best-seller" "Sus zonas erróneas", el profesor de Nueva York Wayne W. Dyer aconseja: "No busque la aprobación social. Haga lo que haga, la mitad de las personas que le conocen encontrarán algún defecto."

La necesidad de compensar los efectos de la agitación y la inquietud ha generalizado los cursos sobre el "arte de vivir", que sólo en Suiza en la Escuela Migros siguen 25.000 personas. Si no fuera porque tales cursos responden a una necesidad real, habría que preguntarse si no son una siniestra broma: ¿qué otra cosa podría pensarse de un curso en el que se enseña a los alumnos "a dialogar"? Pero, efectivamente, las gentes se han olvidado de lo que es comunicar con los demás y tienden cada vez más a hablar consigo mismas o con sus perros y gatos.

Entre las "filosofías" de que nos ocupamos, sin duda la meditación trascendental es la más extendida. Introducida en el mundo occidental por Mahesh Yogi, ha alcanzado últimamente una gran difusión, contando sólo en los Estados Unidos con 350 centros establecidos para su práctica. Muchos meditadores trascendentales manifiestan que han logrado aumentar sus energías y ecuanimidad, aliviar la ansiedad y la rigidez muscular, y soportar mejor los diarios inconvenientes de la vida. Parece que la meditación trascendental es fundamentalmente una forma de relajación, a la que se han añadido ciertos elementos religiosos védicos para ponerla al gusto del día y darle mayor complejidad.

Experiencias efectuadas en los períodos de meditación trascendental permiten incluso pensar que los sujetos no hacen otra cosa que dormir pacíficamente. El psicólogo de la Universidad de Washington Robert R. Pagano registró en 20 períodos de meditación las res-

puestas electroencefalográficas occipitales, temporales y frontales de los sujetos, y observó que en 13 de las 20 sesiones, la cuarta parte del tiempo transcurrió en distintas etapas de un sueño más o menos profundo.

**DESPROGRAMACION.**—La influencia de los nuevos movimientos, singularmente entre los jóvenes, ha provocado ya una reacción contraria. Ciertos padres tratan de rescatar a sus hijos del dominio de los absorbentes cultos religiosos del día y han creado para ello —en los Estados Unidos, naturalmente— la Fundación de la libertad del pensamiento. Su objetivo es "desprogramar" a los jóvenes o, en otros términos, desencadenar un proceso que rompa los lazos establecidos con una creencia dada. Acongojados padres están pagando miles de dólares para romper la tenaza del nuevo culto y permitir a sus hijos que piensen de nuevo por sí mismos; la factura total, que incluye no sólo la desprogramación, sino los desplazamientos del personal profesional y a veces de vigilantes (el rescate de los jóvenes es combatido rudamente por los cultistas) alcanza fácilmente 1.750.000 pesetas.

Siendo fundamentalmente una reacción negativa —y muy teñida de elementos lucrativos—, no creo que la desprogramación resuelva gran cosa. No es un modo de solucionar el fondo del problema, sino más bien de abordarlo en forma perfectamente colateral.

No se requieren soluciones individuales, sino más bien una sensibilización colectiva respecto a los riesgos que supone el creciente aislamiento del hombre de hoy. Hay que luchar contra el mito de que más objetos suponen más felicidad y darse cuenta de que el equilibrio interior se alcanza por el camino del interés sincero por los demás. En un mundo en que se sabe al instante lo que pasa en Anatolia o en Papua somos cada vez más ignorantes de lo que le ocurre al vecino del piso de abajo o arriba.

Nos sobra información, pero nos falta formación. Sin duda, una gran parte de nuestro desequilibrio dimana del clínico comportamiento de tantos y tantos predicadores del bien que al mismo tiempo han practicado el mal. Los jóvenes no comprenden y de ahí deriva el deseo de algunos de escapar del mundo circundante para sumirse en el trágico universo de la droga, llámese alcohol, heroína o marihuana.

No faltan hoy los motivos de preocupación colectiva, pero por su interés y por la urgencia con que se plantea el problema destaca todo cuanto se refiere a la protección del medio ambiente. Todos —pequeños y grandes, intelectuales o trabajadores— pueden laborar para evitar la degradación de nuestras montañas y nuestras playas, de nuestros ríos y nuestros valles. La lucha contra lo antiestético y lo sucio puede dar a nuestras vidas un nuevo sentido, que nos salve de caer en el desequilibrio y en la triste soledad de muchos en compañía. ■ Dr. J. A. VALTUENA.



El automóvil es hoy uno de los principales factores de tensión en la vida del hombre. (Foto: OMS.)