

La locura de hacer... ¿Somos seres humanos o acciones humanas?

Steve Taylor

Muchas personas albergan la creencia de que habrá un momento en sus vidas en el que finalmente podrán sentarse y relajarse. Después de trabajar duro durante años, finalmente estaremos felices con el nivel de éxito o riqueza que hemos logrado y nos sentiremos con derecho a descansar y disfrutar de los frutos de nuestro trabajo.

Pero a menudo no funciona así. La mayoría de nosotros dependemos de la actividad de la misma manera que dependemos de distracciones como la televisión. Usamos la actividad como una forma de mantener nuestra atención enfocada fuera de nosotros mismos.

Poco después de dejar la universidad, tomé un trabajo temporal de oficina, en el departamento de pensiones de una empresa de ingeniería. Hice una serie de trabajos tristes en esa época, pero este fue sin duda el más triste. Había una pequeña habitación en la oficina llena de estantes repletos de docenas de cajas de formularios de pensión antiguos, uno por cada persona que había trabajado para la empresa. Mi tarea consistía en ordenar los formularios en orden alfabético. Había miles de ellos y me tomó dos meses enteros.

Uno de mis colegas era un jubilado llamado Jimmy. Cuando le pregunté cuánto tiempo había trabajado aquí, respondió: 'Solo unos meses. Soy de una agencia temporal como tú. Tengo 66 años, me retiré de mi trabajo adecuado hace aproximadamente un año. Trabajaba en seguros '

'Entonces, ¿por qué empezaste este trabajo, justo después de jubilarte?'

"No me gustaba no tener nada que hacer", dijo. Me gusta mantenerme ocupado.

Puedo entender por qué hizo esto ahora, pero en ese momento lo encontré asombroso. ¿Por qué alguien que había sido liberado de la monotonía rutinaria del trabajo de oficina optaría por volver a él, aunque no necesitaba el dinero? Desde mi punto de vista, podría haberse quedado en la cama hasta tarde, leer libros, pasear por el campo, dedicarse a nuevos pasatiempos, pero había optado por encerrarse en una oficina mal ventilada todo el día de nuevo.

En este sentido, el término "ser humano" es realmente un nombre inapropiado. Una de nuestras características esenciales de los seres humanos es que nos resulta imposible serlo. En todo caso, somos hechos humanos.

Un antropólogo indígena probablemente nos apodaría 'Las criaturas que no pueden hacer nada' o tal vez 'Las criaturas que no pueden estar solas consigo mismas'.

No pretendo menospreciar este impulso nuestro de 'mantenernos ocupados'. En gran medida, no tenemos otra opción. Tenemos que trabajar duro para mantener nuestra atención enfocada fuera de nosotros mismos, porque cuando no lo hacemos las consecuencias pueden ser muy negativas. Las personas que no tienen mucha estructura o actividad en sus vidas son más vulnerables a los problemas psicológicos. Esta es probablemente una de las principales razones por las que los músicos pop, las estrellas de cine y otras personas extremadamente ricas son tan vulnerables a la adicción a las drogas, la depresión y otros problemas. En el Reino Unido hay una alta incidencia de problemas de drogas entre la aristocracia, por ejemplo. Ha habido muchos casos de jóvenes aristócratas "privilegiados" que han sido arrestados por posesión de heroína o cocaína, ingresando en clínicas para recibir tratamiento y / o muriendo por problemas de drogas.

Puede que le resulte difícil de creer. ¿Cómo pueden estas personas ser tan infelices cuando tienen tanto dinero y tanto tiempo libre? Después de todo, están libres de las molestas preocupaciones de pagar facturas y mantenerse al día con la hipoteca que nos oprime a la mayoría de nosotros. Pueden comprar lo que quieran en cualquier momento, ir a cualquier parte del mundo que quieran, hacer lo que quieran en cualquier momento.

Pero el factor principal aquí es demasiado tiempo vacío. En pocas palabras, las personas que no necesitan trabajar pasan demasiado tiempo a solas consigo mismas, sin nada en particular que hacer. No están obligados a fijar su atención fuera de sí mismos durante 8 o 9 horas al día, como la mayoría de nosotros.

La investigación también muestra que los desempleados son mucho más infelices que los empleados, con un mayor nivel de suicidio, alcoholismo, adicción a las drogas y problemas mentales. Esto no se debe solo a la falta de actividad y estructura, por supuesto — otros factores incluyen los ingresos más bajos, el bajo estatus social y menos contactos sociales — pero ciertamente es un factor importante. Los jubilados también suelen sufrir problemas similares. Después de un breve período de "luna de miel" en el que se sienten felices de estar libres de la presión y los plazos del trabajo, a menudo comienzan a sentirse desilusionados e incluso deprimidos.

Pero ¿por qué tenemos que seguir haciéndolo? ¿Por qué la inactividad nos causa tales problemas?

Parece haber una discordia psicológica fundamental dentro de nosotros. ***El problema es que nuestro propio "espacio mental", el lugar al que entramos cuando nuestra atención no se centra en el exterior, es un lugar muy incómodo.*** Nuestra propia 'psique', la conciencia que sentimos que estamos dentro de nuestras cabezas, es tan inquieta y discordante que es difícil para nosotros pasar algún tiempo allí.

Piense en dos padres que discuten todo el tiempo. Hay un ambiente terrible en su casa. Cada vez que su hija adolescente llega a casa, siente una atmósfera de hostilidad que sabe que puede convertirse en agresión en cualquier momento. Cada vez que habla con su madre y su padre, están irritables y le responden con brusquedad. Están tan absortos en su enemistad que no tienen tiempo para ella. Como resultado, intenta pasar el mayor tiempo posible fuera de casa, pasando el tiempo en las casas de sus amigos y merodeando por el parque y las tiendas locales. Solo regresa cuando es absolutamente necesario, para comer o para dormir.

La única forma en que podemos dejar de hacer y convertirnos verdaderamente en seres humanos es sanando esta discordia dentro de nosotros. Solo podemos aprender a ser si aprendemos a descansar cómodamente dentro de nuestras mentes, lo que implica primero hacer de nuestras mentes un lugar más armonioso. Y cómo hacerlo será el tema de futuros blogs.

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/out-the-darkness/201204/the-madness-doing>