

A solas con Tus pensamientos...

Artículo del Periódico El País- 3,07-14



No pienses en nada, deja la mente en blanco. Se dice pronto, pero no resulta nada fácil. En cuanto se pone uno a la tarea, resulta que nada empieza a ser algo. Peor aún, algo inaprensible y efímero como un espectro, un itinerario absurdo sin memoria del origen ni aspiración a un destino, una patera a la deriva sin la menor esperanza, una pesadilla de oscuridad y vacío. **¿Te ha pasado alguna vez?** A los voluntarios del experimento de Timothy Wilson, un psicólogo audaz de la Universidad de Virginia, sí les ha pasado, y no una vez sino 11: durante los 11 interminables experimentos a los que han sido sometidos y que seguramente no olvidarán en lo que les quede de vida.

El concienzudo estudio de Virginia muestra por encima de toda duda razonable que los humanos odiamos quedarnos solos con nuestros pensamientos, aunque solo sea 10 minutos. Si te dejan solo sin el móvil ni la tableta, sin el libro ni la música, tu pensamiento no logra concentrarse en nada y se limita a vagar de una cosa a otra de la forma más torpe e inútil.

La experiencia es tan desagradable que el 67% de los hombres y el 25% de las mujeres prefieren recibir una descarga eléctrica antes de acabar esa experiencia pavorosa, esos 10 minutos de eternidad. Increíble pero cierto, y publicado en *Science*.

Pocos artículos técnicos vienen encabezados por una cita poética, pero en este caso Wilson, de manera comprensible, no ha tenido más remedio que recurrir al *Paraíso perdido* de Milton: **"La mente es su propia morada y en sí misma puede hacer un cielo del infierno, un infierno del cielo"**. Y sobre todo lo segundo, cabría añadir tras este trabajo.

"Nuestra investigación", dicen Wilson y sus colegas de Virginia y Harvard, **"muestra que la mayor parte de la gente prefiere estar haciendo algo –incluso dañarse a sí mismos— que no hacer nada o sentarse en soledad con sus pensamientos"**.

Los 11 experimentos muestran de distintas formas que los participantes, antes de quedarse solos consigo mismos, prefieren escuchar música, navegar por la red o mandar mensajes con su *smartphone*. Incluso recibir una desagradable descarga eléctrica y largarse a su casa antes de que pasen los 10 minutos. Cabe preguntarse qué ha sido de la proverbial gandería que se le supone a la especie humana.

Los 10 minutos son solo un promedio: los experimentos oscilaron de 6 a 15 minutos –esto último ya una tortura—, e incluyen a gente de los 18 a los 77 años de todo tipo de extracción social y nivel académico y cultural.

"Aquellos de nosotros que anhelamos tener un poco de tiempo para no hacer nada más que pensar", dice Wilson, "seguramente encontramos estos resultados sorprendentes; para mí desde luego lo son; ni siquiera la gente mayor mostró la menor debilidad por quedarse sola pensando".

El primer autor del estudio no cree que ese horror al vacío sea una consecuencia del ritmo frenético de la sociedad actual o la seducción incesante de las novedades tecnológicas. Más bien piensa que esa interminable sucesión de innovaciones técnicas es una consecuencia de nuestra sed natural de actividad. Primero fue el horror al vacío, y después vino Whatsapp a paliarlo. Antes había libros y punto de cruz para la misma función.

Wilson y sus colegas intentan averiguar ahora a qué se debe esa pasión de la gente por hacer cualquier cosa en lugar de no hacer nada. ***"Todo el mundo disfruta de vez en cuando soñando despierto", dice el psicólogo, "o fantaseando sobre cualquier cosa, pero este tipo de pensamiento parece ser placentero solo cuando ocurre espontáneamente, no cuando se le pide explícitamente a la gente que lo haga"***. Pedir a alguien que deje la mente en blanco no parece ser una gran ayuda.

La mente es en verdad su propia morada, dijo Milton. Pero, como señaló otro poeta, en ninguna parte se está como fuera de casa...

Para reflexionar...