

Una película,  
un libro,  
una atracción de  
feria, un viaje,...  
el tiempo libre y  
el miedo ocupan  
muchos minutos  
de nuestro ocio.  
¿Por qué será?  
La respuesta en  
este artículo.

TIEMPO PARA EL OCIO

## PASARLO DE MIEDO

**CHUS BUITRAGO**

PROFESORA DE LITERATURA E INVESTIGADORA

**D**e la infancia a la vejez, las personas poseen un tiempo libre, a su disposición, para hacer en él lo que deseen, para descansar. Convertir el tiempo libre en tiempo de ocio no es tarea fácil.

El tiempo libre es aquel libre de obligaciones; el ocio es el tiempo en el que se experimenta una vivencia positiva, libre, gustosa, que se hace porque produce satisfacción.

El tipo de actividad que cada uno desarrolle para alcanzar esa satisfacción, depende de una multiplicidad de factores, variables en cada momento. Lo que ahora puede ser divertido, a los pocos minutos puede tornarse tedioso; lo que es divertido para un adolescente – por la novedad- puede resultar aburrido para un adulto, por ser algo ya reiterativo...

Una de las primeras consideraciones que podemos plantearnos con respecto al miedo y el ocio es un tipo especial del primero: el miedo a aburrirse.

El aburrimiento, esa vivencia contraria a la del disfrute, es uno de los males de nuestro tiempo. Muchas personas son incapaces de disfrutar de lo que la sociedad le ofrece en su tiempo de ocio por el propio miedo anticipado al aburrimiento. ¿Y si me aburro? El propio miedo al tedio me impide disfrutar aquí y ahora tranquilamente.

Bernanos, en el inicio de su *Diario de un cura rural* dice que: "El aburrimiento es algo semejante al polvo. Vamos y venimos sin verlo, respirándolo, comiéndolo y bebiéndolo. Es tan fino, tan tenue, que ni siquiera cruje al ser masticado. Sin embargo, basta detenerse unos instantes para que recubra el rostro, el cuerpo, las manos. Hay que moverse sin cesar para sacudir esa lluvia de ceniza y acaso esa sea la causa de que el mundo se halle tan agitado."

En efecto, a pesar de la amplia oferta de ocio de la que disponemos, uno de los males que acechan a un gran número de personas es, precisamente, el activismo por temor al tedio.

Es posible que este hecho tenga su origen en la cada vez menor capacidad para afrontar la frustración. En una sociedad de consumo y del bienestar, como la nuestra - en la que prácticamente todo está al alcance de la mano- planea como una sombra maldita el miedo al aburrimiento. Este es, en definitiva, el fracaso del tiempo de ocio y su dimensión de experiencia de flujo, o sea, experiencia digna de repetirse por ser altamente gratificante.



Sin embargo, el aburrimiento tiene un aspecto positivo: aprender que no todo sale como nos gustaría y que debemos convivir con lo que nos desagradaba. En los momentos de tedio experimentamos nuestra pequeñez, reflexionamos sobre el paso del tiempo subjetivo –pasa lento si nos aburrimos- y aprendemos a valorar mejor los buenos momentos cuando estos llegan. El aburrimiento, de alguna manera, nos hace, por vía negativa, más humanos.

Los padres deben enseñar a sus hijos a buscar modos de divertirse de forma sana y formativa, y deben enseñarles también que hay momentos en los que van a tener que experimentar el aburrimiento.

### EL MIEDO COMO FACTOR PRINCIPAL DEL ENTRETENIMIENTO

Cada persona tiene una manera diferente de divertirse. En ella influyen factores como la edad, la cultura, la compañía o soledad, el lugar o la época del año...

Hay actividades en las que el miedo es el protagonista del tiempo de ocio, especialmente en la infancia, adolescencia y juventud.

### ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL MIEDO

La más necesaria forma de descanso es, sin duda, el sueño diario. La necesidad del mismo es indiscutible, y su falta ocasiona trastornos de personalidad e incluso enfermedades somáticas. Sabemos por experiencia que un enemigo del sueño es el miedo. Especialmente durante la infancia, los monstruos más variados acechan las camas de los niños para asustarlos e impedirles descansar. A veces, los familiares cercanos tienen cierta parte de culpa, pues les han hablado de personajes siniestros, como el coco, el hombre del saco, el sacamantecas o toda clase de brujas o seres demoníacos que irán a por ellos si se portan mal. ¿Sería capaz de recordar el lector alguna de sus pesadillas infantiles con estos entes como protagonistas?

Muy a menudo, los niños y jóvenes carecen de ese descanso necesario a causa de las pesadillas ocasionadas por estos seres malignos que, por lo general, suelen remitir con el paso a la edad adulta.

Es frecuente que antes de dormir los niños piden que se les cuente un cuento. Este debe ser relajante y tranquilizador, para contribuir al descanso, pero a veces no sucede así.

### LOS RELATOS Y LA LITERATURA

Sabemos que desde el principio de los tiempos, las personas de cualquier clase y condición se reunían alrededor de alguien que contaba alguna historia de la



tribu, de la familia, de los antepasados... Unas eran reales, y se perpetuaban así las tradiciones en las que se enraizaban como integrantes de una comunidad; otras, eran inventadas y hacían volar la imaginación hacia lugares, hechos o seres fantásticos.

Muchos de estos seres de leyendas, de relatos orales, se manifestaban como enemigos de los hombres, pues tenían poderes sobrenaturales contra los que apenas se podía luchar.

En épocas en las que se desconocía la fuerza real de los elementos, de la naturaleza, de los ritmos vitales, etc. el miedo hacía acto de presencia encarnado en seres malignos que dañaban al hombre. Sin embargo, los relatos orales, a la vez que producen miedo, crean en mucha gente cierta atracción.

Contar relatos de terror, historias de miedo, cuentos cuyo tema central provoca este sentimiento, es una de las formas de emplear el tiempo de ocio. Uno de los requisitos para disfrutar de esta actividad es que, en efecto, esos relatos den miedo. Y cuanto más miedo, mejor.

El escenario más adecuado para contar este tipo de historias es un lugar tenebroso, si es posible. La luz debe ser escasa o nula, las velas pueden ambientar el momento y los efectos especiales, harán el resto. Voz tenebrosa, imitación de chirridos, gritos en el momento adecuado para producir un susto... contribuyen a que el miedo de los oyentes aumente el valor del relato en cuestión y “se pase de miedo”.

Ciertas historias, con los años, han llegado a convertirse en las llamadas “leyendas urbanas”: cuentos con apariencia de verdad que no poca gente da como reales, basadas en hechos que se califican como históricos.

Las leyendas urbanas producen miedo porque muchas de ellas tienen cierta verosimilitud y el peligro del que hablan se percibe como posible para las personas. Por ejemplo, en la Galicia rural, las historias sobre la Santa Compañía podían aterrorizar a quienes creían en ella, pero para muchas otras personas no pasa de ser un relato folklórico

La mayoría de estas "leyendas urbanas" o rurales, por buscar el miedo, se presentan como hechos ciertos, con una ubicación espacio-temporal lo más creíble con el fin de convencer de su verdad al público receptor.

En los orígenes de la literatura escrita, están siempre los relatos orales, a menudo de carácter folklórico, transmitidos de padres a hijos a lo largo del tiempo. Al igual que hay relatos orales cuyo motivo central es producir miedo en los oyentes, existe un gran número de obras escritas con la misma finalidad.

Los espectros, fantasmas, alienígenas, espíritus y seres demoníacos, los más variados monstruos o las hechiceras, la presencia de las sombras o las profecías malditas pueblan las mejores páginas de la literatura de terror.

La novela gótica -nacida hacia mediados del siglo XVIII y en pleno auge en el XIX- busca asimismo suscitar el miedo en sus lectores y continúa hasta nuestros días, a veces con ciertas variantes que tiene concomitancias, no pocas veces, con la literatura fantástica, la de ciencia-ficción y las historias de terror.

El Romanticismo llenó el mundo literario de relatos donde lo sobrenatural y lo inexplicable tenían cabida para que la imaginación y la fantasía interpretaran lo que la razón era incapaz de comprender. Recordemos famosísimas *Leyendas* de Bécquer como *El monte de las ánimas*, *Maese Pérez el organista* o *Los ojos verdes*, que arrastran al lector a un mundo donde todo se explica por motivos incomprendibles para la lógica. Sería una experiencia interesante releer en familia alguna de estas leyendas recreando el entorno en el que se dieron; hacer que los más jóvenes busquen imágenes apropiadas para ilustrar el texto o visitar en Soria el Monte de las Ánimas durante unas vacaciones.

Tanto en la literatura española como en la de otras lenguas, es muy amplia la relación de páginas que buscan el estremecimiento del lector.

La literatura inglesa y norteamericana cuentan con obras memorables de este género, calificado de menor en ocasiones, como las de Poe, Valpole, Bronte, B. Storke, H. James, S. King... Muchas de ellas son ya verdaderos clásicos que, en no pocas ocasiones, han pasado al mundo del cine.

También la literatura infantil cuenta con un apartado en el que el mundo del miedo está presente. Sus páginas están pobladas de peligros que los protagonistas deben evitar con su astucia, la obediencia a los padres o la ayuda de un ser superior. *Barbazul*, *el lobo*, *los ogros*, *las madrastras malvadas* hacen temblar aún hoy en día a los niños que, con la lectura de estos cuentos, aprenden que en el mundo real hay peligros de los que deben huir y protegerse. Aunque por regla

general, los cuentos tienen un final feliz y triunfa el bien, es bueno que los niños conozcan pronto los peligros de la vida pues es una parte de la misma.

## ¡VAMOS DE FERIA!

Al mejorar el tiempo y llegar el período vacacional, muchas familias o colegios organizan visitas para disfrutar de las atracciones, en grandes espacios concebidas para el ocio.

Bajo esta denominación, "atracciones", nos referimos a las diversiones que se ofrecen en las ferias, en las barracas de las fiestas, en los parques temáticos y de atracciones.

Cabría hacer la distinción de dos tipos de miedo que se busca y del que se disfruta en ellas: por una parte, el miedo más o menos psicológico, el que se puede experimentar en la oscuridad de un local donde *Drácula* puede hacer su aparición en cualquier momento del recorrido; por otra, las que producen lo que se denomina el *ilinx*.

Según la clasificación de Caillois sobre los juegos, el *ilinx* es una especie de vértigo buscado, un espasmo, un dejarse llevar por un torbellino que se produce cuando la persona pierde el control de su propio cuerpo, y lo somete al miedo que se produce al girar repetida y bruscamente, al hacer ciertas piruetas, al caer libremente al vacío, etc.

Aunque los niños pequeños gustan mucho de este tipo de juegos, no se circunscriben a la infancia. Muchos pasatiempos de los parques de atracciones se basan precisamente en el gusto por el miedo que se experimenta en ellas. Los giros inesperados, las caídas libres, la velocidad, los vaivenes, la sensación de volar son los mayores reclamos para personas, generalmente jóvenes, ávidas de experimentar ese vértigo o *ilinx*.

A medida que las tecnologías avanzan, se mejoran o crean mayor número de atracciones que producen miedo, en las que quieren disfrutar con esta sensación: las montañas rusas actuales son cada vez más veloces y altas y producen más temor en los usuarios.

Otro ejemplo de las aportaciones tecnológicas está en los simuladores que por diversos medios nos hacen experimentar de una forma muy viva las más variadas sensaciones. Así, ciertos cines proyectan películas "hiperrealistas" en donde el peligro que se percibe por las imágenes se incrementa, por lo general, con el movimiento de los asientos especiales de esos cines, los sonidos que incorporan y otros medios que acentúan la situación de peligro.

El otro tipo de diversión pensada para producir miedo es la que se basa en los sustos, la oscuridad, el miedo a lo desconocido, las risas macabras...

En las más humildes ferias o en los más sofisticados

dos parques de atracciones, no puede faltar "El castillo del terror". Por lo general, es a los más pequeños a quienes atrae y atemoriza a la vez este tipo de diversión: cuando entran en la oscuridad del tren fantasma o recorren la mansión encantada, el ambiente está diseñado para provocarles el mayor miedo posible. La luz es tenebrosa, escasa, y la que existe, ilumina una calavera, hace entrever la sombra de un fantasma y potencia la risa maligna de un cadáver que se levanta de repente de su ataúd.

Si bien es cierto que algunos, - especialmente los más pequeños- suelen pasar miedo de verdad, la mayoría suele recibir algún susto, por lo que el miedo es "epidérmico" y muy suave.

Cuando se escriben estas líneas, se estrena en Disneyland París *The Hollywood Tower* en donde se unen los dos tipos de miedo: el psicológico y el producido por la caída al vacío desde 56 metros de altura. Sin embargo, no es necesario desplazarse lejos para disfrutar del miedo: si se celebran los cumpleaños en el domicilio y hay sitio, se puede simular un pequeño castillo del terror casero para que los más pequeños se lo pasen de miedo sin gastar dinero.

## EL TURISMO Y EL MIEDO

El viajar a distintos lugares puede tener muy variados motivos, y es una de las variedades del ocio. Entre los millones de turistas que se desplazan por el mundo, existen los que buscan emplazamientos que por diversas razones se relacionan con el miedo.

Existen zonas en conflicto, con guerras, o peligrosas por diversos motivos, como la inseguridad vital, que son un reclamo para personas a las que les atrae el miedo y el peligro.

También buscando un turismo y un ocio diferente y fuera de los circuitos al uso, miles de viajeros visitan los más variados emplazamientos donde el miedo, el misterio, los fantasmas y los espíritus se relacionan con el mundo de los mortales.

No sólo en Inglaterra hay personas que se dirigen a castillos encantados y escuchan a los guías pavorosas historias llenas de misterios: el turismo relacionado con este tipo de apariciones, casas encantadas, cementerios, etc. va cobrando auge, a medida que pasa el tiempo y las nuevas comunicaciones acercan el mundo de lo desconocido a mucha gente.

Para conocer lugares relacionados con el mundo del miedo, se han creado rutas de castillos y mansiones encantadas; casas donde se escuchan psicofonías nocturnas o aparecen en sus muros imágenes misteriosas y cementerios donde están enterrados determinados personajes más o menos siniestros...

Una proyecto interdisciplinar interesante es que el



profesorado pida información sobre determinados lugares o personajes del ámbito de lo misterioso y pida a sus alumnos que preparen un itinerario de visitas, señalen los lugares en el mapa; busquen información histórica sobre los personajes; elaboren un folleto informativo turístico con la información recogida; propongan libros o películas relativas al tema... Los chicos aprenden divirtiéndose y hacen un trabajo cooperativo e interdisciplinar completo que se puede compartir en un blog creado para la ocasión, en la revista escolar o en una sencilla exposición en el aula.

## PARA TERMINAR

Hay que saber que el aburrimiento nos acompañará siempre y que podemos evitarlo buscando actividades satisfactorias de ocio. Si se le tiene miedo al tedio, es posible que éste nos domine; si hacemos lo que realmente nos agrada, lo alejaremos de nosotros sin duda alguna.

El ocio es una experiencia vital positiva basada en los sentimientos: se realiza esa experiencia porque gusta y se disfruta de ella, esa es la única razón de vivirla. Esta característica es común al tema que nos atañe: se busca el miedo por el placer de sentirlo y pasarlo bien. La única lógica que hay en querer pasar miedo es que, al experimentarlo, se disfruta de ese sentimiento e incluso se quiere repetir para volver a sentirlo. Si esto sucede así, podemos decir que ha habido una experiencia real de ocio. Si, por el contrario, no se ha disfrutado, ha sido, sin más, una actividad que ha llenado nuestro tiempo libre pero no se incorporará a nuestra vida.

El gusto por el miedo puede tener un gran valor educativo si se sabe utilizar adecuadamente como un medio para disfrutar con la familia, los amigos o los alumnos. Dependiendo de la finalidad educativa que se quiera dar a las actividades, sólo se necesita un poco de imaginación para diseñarlas, contando también con las sugerencias de los propios destinatarios, que suelen ser muy creativas y llenas de imaginación. Con ellas solo nos queda pasarlo de miedo. ■