

“Es que precisamente en eso consiste la diversión, en evadirse del trabajo y desconectar de las preocupaciones diarias”

DIVERTIRSE: un aprendizaje permanente

— María Menéndez-Ponte —

Sumergida ya en la vorágine de la “vuelta al cole-trabajo”, pero todavía con el sabor a mar en la boca y la huella del sol en la piel, me aferro a la idea de la diversión o divertimento como un bien permanente en nuestra vida, que precisa de continuo reciclaje. Naturalmente me refiero a un acto de voluntad, que nada tiene que ver con el “dulce far niente”, o lo que en nuestro idioma llamamos holgazanería.

Hago esta aclaración, porque, cada vez más, nos estamos acostumbrando a convertir la diversión en un acto pasivo, que, además de dejarnos agotados, nos produce un gran vacío espiritual. Muchos dirán: “Es que precisamente en eso consiste la diversión, en evadirse del trabajo y desconectar de las preocupaciones diarias”. Y en esto estamos de acuerdo. Pero, si el acto de evadirse nos produce un plus de fatiga y nos deja yermo el espíritu, la diversión acaba por convertirse en puro aburrimiento. Entrar en ese círculo supone dejar escapar de nuestra vida para dejar en manos de terceros uno de los actos donde la persona puede sentirse más libre, más enriquecida y menos mediatizada.



La necesidad de divertirse

Divertirse se ha convertido, cada día más, en una necesidad para todo el mundo. Pero no todas las formas de divertirse tienen la misma motivación. Divertirse debería ser una **expresión de la voluntad o deseo de ser libres**, en contra de las ataduras a las que continuamente estamos sometidos: trabajo, horario, ritmos, presiones, obligaciones familiares, obligaciones sociales... Pero esto no siempre es así.

Muchas personas se divierten **por obligación**. Porque toca divertirse. Porque está establecido socialmente. Por terapia contra el estrés. Por pertenecer a un grupo social determinado. Por necesidad de compañía. Por rutina...

Sin ir más lejos, la mayoría de los jóvenes. A ellos les toca divertirse por la noche, a toque de corneta. Con un hora-

rio tan rígido y tan amplio como la jornada de una persona que trabaja: no pueden salir antes de las siete de la mañana, so pena de ser considerados unos “rajados”. Se mueven, o más bien se apretujan, en unos antros que, si condenaran en ellos a la gente, rápidamente obtendrían el rechazo de una gran parte de la sociedad por carecer de las medidas higiénicas básicas: locales pequeñísimos para la cantidad de personas que albergan, cargados de

humo, con un ruido capaz de romper los tímpanos más resistentes y donde hay que bailar sin moverse del sitio si uno quiere evitar pisotones y codazos al prójimo y del prójimo.

Es comprensible, pues, que los habituales necesiten de estimulantes externos (alcohol, éxtasis, coca y demás) para poder resistir tan formidable maratón en unas condiciones y en unos medios tan inhumanos. Si los que están ahí “divirtiéndose” fueran conscientes de la tortura a la que están siendo sometidos por unos señores que se lucran copiosamente de su falta de consciencia, elevarían todo tipo de manifestaciones. Pero el engaño es tan perfecto, que se les ha hecho creer que son ellos quienes imponen las normas y, claro, uno no puede protestar de sus propias ideas. Así que ¡a callar y seguir bailando a ritmo de *bakalao!*”

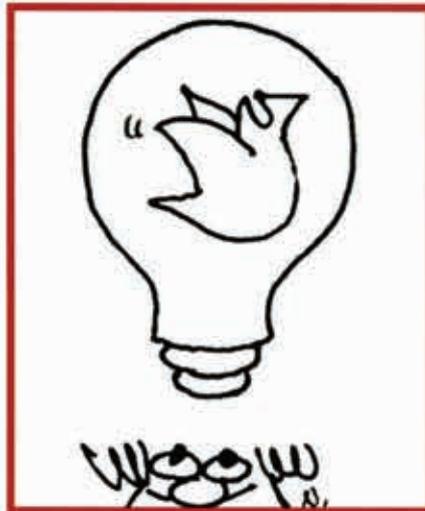


La incomunicación

Algunos reconocen que se divierten así porque no les queda más remedio ("Donde va Vicente, va la gente"), aunque les gustaría hacer otro tipo de planes. Pero se resignan a sufrir esa condena pasajera a la nocturnidad como un canon establecido para poder ligar y verse, que no comunicarse, con otros jóvenes. La incomunicación viene impuesta, sobre todo, por el ruido y la falta de intereses comunes. Nunca he percibido una mayor sensación de aburrimiento, soledad, y desasosiego colectivo que en un concierto de verano, donde la gente, con la mirada perdida, se movía mecánicamente, como impulsada por algún resorte o mecanismo.

Dice Bertrand Russell en *La conquista de la felicidad*: "Una vida con demasiadas excitaciones es una vida agotadora, en la cual son necesarios estímulos cada vez mayores para producir la emoción, que es parte integrante del placer... El exceso de excitación no sólo mina la salud, sino que insensibiliza el paladar para todo placer."

Sin embargo, esos jóvenes siguen empeñados en divertirse buscando el placer rápido y convirtiendo la diversión en un objeto más de consumo, que les hastía profundamente y acaban por aborrecer. ¿Por qué, entonces, persisten en la búsqueda de paraísos ficticios e inalcanzables? Sencillamente porque no saben salir de ese círculo en el que viven ni tampoco tienen recambio para ello. Así pues, la mayoría se autoconvence de que se lo pasa *dabuten*, de que sus padres son unos carcas y de que no se ha inventado forma mejor de divertirse.



Divertirse es un arte

Para Bertrand Russell "la capacidad para soportar una vida más o menos monótona debiera adquirirse en la niñez. Hay que censurar mucho en este aspecto a los padres que proporcionan a sus hijos demasiadas "diversiones pasivas". Yo cambiaría lo de "soportar una vida más o menos monótona" por hacerse con un mundo interior verdaderamente rico y gratificante, en el que cada día se desarrollara un poco más la capacidad de diversión. Pero sí estoy plenamente de acuerdo en censurar el exceso de diversiones pasivas, léase televisión o video-juegos. Lo mismo que el propio deseo de divertirse, cuando se manifiesta como obsesión o decreto ("hay que divertirse"), ya que puede resultar un obstáculo para conseguirlo.

Si hay algo que recuerdo con verdadero placer y que ahora lo veo renacer en mis hijos es esa capacidad para convertir un árbol en casa, castillo o nave espacial, o pasar de ser jinetes de saltos a domadores de circo o trapecistas en el transcurso de una tarde. Lo mismo que sumergirse en la lectura de un libro hasta perder conciencia del tiempo y el espacio. O dedicar toda la energía a la perfección de un deporte. O representar una obra. O inventar un baile...

Qué duda cabe que el fomento de aficiones favorece el aprendizaje de una diversión activa y satisfactoria, y cuantos más intereses y aficiones, mejor. Uno puede no tener siempre a mano un campo de golf o una cancha de baloncesto, pero sí el recurso para imaginar o aventurarse a nuevas diversiones y, sobre todo, la capacidad para divertirse con el propio trabajo, divertirse en familia y divertirse con los amigos.

Cuando logramos hacer de la diversión un acto realmente libre, que nos permite ahondar en el conocimiento de uno mismo y de los demás, nos proporciona placer, nos relaja la tensión nerviosa, nos enriquece como seres humanos y nos produce satisfacción, sin duda hemos aprendido a divertirnos. Divirtiéndonos nos medimos permanentemente con nosotros mismos. Pongamos a prueba nuestra inteligencia, nuestra creatividad e imaginación, o la falta de ellas.



Formas de divertirse

Las formas de divertirse son múltiples: viajes, espectáculos, deporte, comer, pasear, leer, pintar, bañarse en el mar, senderismo, música, danza, coleccionar, bricolage, jardinería, coser, conocer gente... Pero ninguna de ellas es una forma universal de divertirse. Lo que para una persona es una diversión para otra puede ser una auténtica tortura.

Además, la diversión está sometida a las modas. No hace muchos años las playas en las que hoy hay que pedir permiso para extender la toalla estaban casi vacías. Y de la conversación en los salones y la tertulia en los cafés hemos pasado al monólogo, la pobreza de lenguaje y la frase o el comentario superficial: "Jo, tío, mola mogollón". Quizá los próximos años los pasemos hablando por señas.

Parece claro que desde que la diversión de unos se ha convertido para otros en un negocio floreciente, la diversión ha dejado de ser un acto libre para convertirse en uno organizado. La publicidad fabrica nuestros sueños: via-

jes con riesgo y aventura, viajes con sexo con menores, orgías... Ya no basta el mero hecho de viajar, tiene que haber nuevas emociones. Y nosotros nos dejamos llevar, porque nos han programado para no pensar.

Los niños, hoy, apenas saben divertirse si no es de una manera pasiva. Entre el poco tiempo que les deja la escuela, el tiempo que pasan en actividades organizadas y el que permanecen pegados a la pantalla de la tele o el ordenador, están condenados de antemano a entrar en la dinámica de que sean otros quienes organicen su tiempo de ocio. Los padres, a la vuelta de las vacaciones, desearían cogerse otras vacaciones para descansar de las anteriores, antes de volver al trabajo. Y es que divertirse puede resultar agotador.

que a la de la amistad, etc.

Otro condicionante lo tienen esas personas que están permanentemente en tensión, los agoreros, los que ejercen de sufridores y los que viven las vidas ajenas en lugar de la propia. **Las personas tensas** tienen el don de crear un ambiente tan tirante a su alrededor que ni disfrutan ni dejan disfrutar. Incapaces de relajarse y de ver las bondades de las personas y de las situaciones, resaltan siempre lo negativo, se erigen en jueces de lo divino

y lo humano y hasta parece que les molesta la alegría de los demás. **Los agoreros** huyen del disfrute porque de otro modo se les vendría abajo su razón de ser. **Los sufridores** convierten la desgracia ajena en una especie de disfrute personal, del cual siempre se sienten víctimas. Y **los que viven la vida ajena** erigen a la categoría de diversión el "despellejar" al prójimo, porque se sienten imbuidos de un halo especial que les da derecho a entrar y salir en otras vidas impunemente.

Para algunos divertirse posee un tinte peyorativo. Una manera de perder el tiempo, que tiene algo de pecaminoso porque entraña placer y es contrario al trabajo, lo único que de verdad dignifica al hombre. Son **personas reprimidas** por un tipo de educación recibida muy rígida, que ponen barreras y que acaban convirtiendo la diversión en una especie de obligación o trabajo.

Tampoco son capaces de divertirse los **adictos al trabajo**. Los que piensan que en el mundo no existe nada más importante que su profesión y además se creen imprescindibles. Son ese tipo de seres que cruzan los pasos de cebra colgados de un teléfono móvil, que tienen absolutamente todo programado y no pueden perder un minuto de su tiempo, ni siquiera para ir a hablar con los profesores de sus hijos.

«Los niños, hoy, apenas saben divertirse si no es de una manera pasiva. Entre el poco tiempo que les deja la escuela, el tiempo que pasan en actividades organizadas y el que permanecen pegados a la pantalla de la tele o el ordenador, están condenados de antemano a entrar en la dinámica de que sean otros quienes organicen su tiempo de ocio»

Otro condicionante importante que nos incapacita para la diversión es **la fatiga**. Un mal cada vez más frecuente en nuestra sociedad. Y no me refiero a la fatiga física, sino nerviosa. Aquí cada uno podría hablar de su experiencia personal, porque,

quien más y quien menos, casi todos estamos expuestos hoy en día a ella, especialmente en las grandes ciudades.

Mi experiencia en este tema es que resulta mucho más eficaz una postura activa que nos ayude a combatir el estrés que el puro derrumbe por cansancio al llegar a casa. No es fácil. Una vez que entras en la dinámica del agotamiento, piensas que la única manera de combatirlo es descansar de la manera más primaria, o sea, tirarte encima de un sofá o de la cama sin mover un solo músculo. Pero no es así. Al menos en mi caso. Resulta bastante más beneficioso un cambio de actividad y fabricar impulsos positivos en el cerebro. La natación, el baile o la gimnasia, la bicicleta, el yoga y, sobre todo, dosis ingentes de risa ayudan enormemente a liberar tensiones en las épocas de estrés, mucho más que ponerse simplemente en horizontal y pensar en lo cansada que está una.

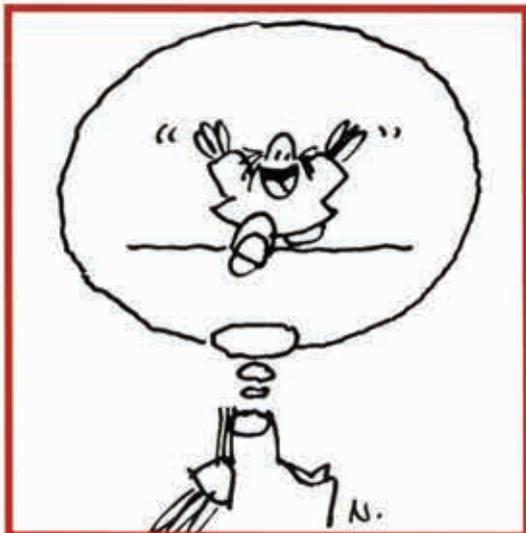
Por último, cuando la diversión es una fuga personal, llega a convertirse en una drogadicción -alcoholismo, drogas, juego o sexo-, que aprisionan a la persona convirtiendo el placer momentáneo en una sensación de asco e insatisfacción permanente.

«Cuando la diversión es una fuga personal, llega a convertirse en una drogadicción -alcoholismo, drogas, juego o sexo-, que aprisionan a la persona convirtiendo el placer momentáneo en una sensación de asco e insatisfacción permanente»



¿Qué nos impide divertirnos?

Existen condicionantes muy fuertes que impiden a la gente divertirse. Uno de ellos es asumir la diversión como un **signo de status social**. Por ejemplo, los fines de semana, las carreteras están llenas de familias que hacen unos cuantos kilómetros y soportan largas caravanas para seguir haciendo en otro sitio lo mismo que hacían en su residencia habitual. O se gastan cantidades por encima de sus posibilidades con tal de alquilar una casa en una determinada playa. O van a los sitios de moda, aunque se aburran como ostras. O se hacen socios de un determinado club, donde establecen un tipo de relación bastante más parecida a la del trabajo



Aprender a divertirse

Como decíamos, no hay una manera única de divertirse. Cualquiera es válida siempre que no se transgredan las normas de convivencia. Uno puede divertirse con cualquier cosa. Por eso, lo que importa no es el tipo de diversión, sino el saber divertirse. Sí, sí, no me griten todos a la vez, que les oigo perfectamente. Lo siento, pero me reafirmo en lo dicho: a divertirse también se aprende. Lo mismo que se aprende a andar y a correr y a escuchar y a vivir... Todo lo que merece la pena, requiere un pequeño esfuerzo, que, desde luego, siempre se verá recompensado con creces.

¿Entonces hay un manual para divertirse? No. El manual nos lo tenemos que fabricar cada uno. La mejor diversión que hay es disfrutar de nuestra libertad, del hecho de ser dueños de nuestra vida. Y vivir cada momento como algo único y precioso que nos pertenece. Claro que para ello es preciso conocernos bien; y para conocernos bien, es preciso pasar mucho tiempo con nosotros mismos. Pero esto parece ser que nos aterra, nos da vértigo. La gente trata de huir de sí misma buscando refugio, como decíamos, en un tipo de placer inmediato que aplaque ese desasosiego permanente. Y sin embargo, mientras la diversión la busquemos fuera de nosotros, difícilmente obtendremos placer en ello. Naturalmente, me refiero a un placer duradero y satisfactorio.

Si la propia experiencia sirve de algo, puedo decir que al segundo de mis hijos, de diecisiete años, nunca le he visto disfrutar más y estar mejor consigo mismo que este verano, que ha pasado mucho tiempo él solo: leyendo (especialmente "El mundo de Sofía"), tocando el saxo, escuchando música o haciendo maquetas. Y aclaro, por si acaso, que no es un extraterrestre: también le gusta salir con amigos a discotecas, a merendar o al cine.

Actividades para recuperar la capacidad de disfrute:

1. Hacer un listado con las aficiones o intereses que tenemos o hemos tenido y otro con las que nos gustaría tener. Analizarlos detenidamente: a) comprobar si coinciden b) estudiar las causas que nos impulsan a elegir o rechazar un determinado tipo de afición c) señalar si son aficiones en solitario, en grupo... d) comprobar la continuidad que han tenido a lo largo de nuestra vida e) señalar los sentimientos que nos provocan: alegría, placer, vacío, cansancio... f) darles una puntuación del 1 al 5, según nos gusten más o menos.
2. Hacer un listado con la clase de diversiones que rechazamos y analizar por qué.
3. Analizar una situación concreta en la que nos hayamos divertido: cómo fue, dónde, con quién, por qué nos divertimos, por qué nos dejó huella.
4. Enumerar los obstáculos o barreras que tenemos normalmente para divertirnos plenamente.
5. Hacer una puesta en común de divertimentos que le funcionan a uno para combatir el estrés o la ansiedad.
6. Un tema para el debate: "Las salidas nocturnas de los hijos: diversión para los hijos, preocupación para los padres" (miedos, horario, presiones, peleas, consecuencias para la familia, alternativas...).

