

## **La sociedad del cansancio**

En este texto se comparan dos realidades, en primer lugar la vida en el mundo actual que se basa en un ansia por llegar al máximo en todos los aspectos posibles, tales como la belleza, el dinero o el trabajo, como bien vienen indicados en el texto. También se basa en aparentar la felicidad, cuanto más guapo/a eres o más dinero ganas más feliz se supone que eres. También influyen mucho las redes sociales, donde abunda la apariencia, el fingir una vida ideal. Los seguidores y los “me gusta” aumentan nuestra autoestima y lo único que hace la gente es parecer ser feliz, sin serlo, aunque, a veces el fingir y mentirnos a nosotros/as mismos/as hace que lleguemos a ser felices, eso sí, momentáneamente. Esto último supone una gran presión que crea necesidad de superación y autoexigencia constante, con un único fin que es encontrar la felicidad. Esta presión nos la imponemos nosotros/as mismos/as pensando que tenemos una limitación, la muerte, que hace que nos agobiemos queriendo hacer todo lo posible mientras vivamos, y hacerlo del mejor modo concebible.

En segundo lugar estaría una vida alternativa que exigiría renunciar al exceso de trabajo, la ambición, el dinero, las apariencias y evadir las críticas del resto de la sociedad para llegar a una tranquilidad que te instalase en la verdadera felicidad, una que sea plena. Sería una vida en la que, las personas, controlando las temidas pasiones y los miedos, llegarían a un estado positivo y placentero ya mostrado en la historia por Epicuro y sus seguidores. He hablado ya de que defiendo que las personas nos presionamos por el temor a que llegue nuestro final y hayamos dejado de hacer o no conozcamos algo. También nos alertaron los epicúreos en este sentido hablándonos de su tetrafarmakon, sin temor a los dioses, al destino, al dolor y a la muerte podemos alcanzar una vida placentera. La vida planteada en el texto como alternativa a las prisas, la ambición y la autoexplotación también posee el carácter de una especie de terapia para salvarnos de ese remolino que nos engulle y al que nos lanzamos voluntariamente.

Los aspectos positivos de la vida en el mundo actual se resumen en el acceso a una vida ideal; una vida en la que puedas estudiar o incluso trabajar en el ámbito que desees y tener un horario en el que se incluyan actividades a tu gusto. Una vida que se

suele traducir en un horario con muchas actividades, en unos días programados que suponen prisas, agobio y presión social. Prisas porque el horario está programado desde la idealidad del tiempo y no desde lo incontrolable y predecible de las circunstancias diarias, agobio porque la energía necesaria para llevar a cabo la programación de forma exhaustiva de cada jornada choca con las posibilidades reales de las personas. Y presión social porque lo que se espera de la gente exitosa es que esa programación de los días casi como si fuésemos robots, se cumpla. La sociedad reconoce más éxito en una persona cuanto más actividades desarrolladas de la mejor forma y siempre en línea ascendente en cuanto a aspiración y superación pueda soportar.

Por esta razón, esto es algo que en la vida propuesta como alternativa se intentaría modificar. La propuesta es mantenerse alejado del agobio constante y encontrar la verdadera felicidad por ser quien eres y no por lo que tienes o aparentas ser.

Hay un dicho que expresa que el dinero no da la felicidad, pero si tienes dinero tu vida es mucho más fácil que la de alguien que no lo tenga, y eso es una realidad. Las personas que llevan esta vida suelen ser muy criticadas por no seguir el mismo ritmo de vida, y por eso sería necesario evadir las opiniones de la sociedad. También nos exponemos a la soledad causada por el no ser aceptado socialmente y esto pesa a la hora de encontrar aspectos positivos en este modo de vida.

Para explicar la situación en la que nos pone este dilema, podríamos utilizar el mito de la caverna de Platón.

Platón nos cuenta que en una caverna se encuentran unas personas. Estas permanecen encadenadas en las profundidades de la caverna desde su nacimiento, sin haber podido salir de ella nunca y sin poder mirar hacia atrás para entender de dónde provienen esas cadenas. Por ello, solo miran a la pared que tienen enfrente. En esta pared se ven reflejadas las sombras de unas figuras creadas por la luz que da una hoguera que está a cierta distancia de los hombres. Las figuras de las sombras realmente las crean otras personas que se encuentran tras los hombres encadenados. Esto causa una alteración de la realidad.

Sin embargo, si uno de los hombres se liberase de las cadenas y pudiese mirar hacia atrás, la realidad le confundiría. La luz del fuego le molestaría, y las figuras que pudiese ver le parecerían menos reales que las sombras que ha visto toda la vida.

Del mismo modo, si volviera a la caverna y contase su experiencia en la verdadera realidad, el resto de hombres no lo creerían e incluso se burlarían de él.

La comparación es clara. Los hombres encadenados representan a la sociedad actual. Las sombras reflejadas en el muro por la hoguera son una metáfora del modo de vida en el que vivimos, llena de apariencias y mentiras. Algo que no es la realidad pero que nosotros/as consideramos que sí, como las redes sociales. Por último tendríamos el exterior de la caverna, representando la vida ideal, la moralmente correcta.

Nosotros/as, representados por los encadenados, estamos acostumbrados a vivir de una manera falsa, mintiéndonos a nosotros/as mismos/as mediante las apariencias, redes sociales, etc. No sabemos vivir de otra manera, por lo cual tampoco queremos salir del modo de vida en el que nos encontramos, de nuestra zona de confort. Esta no es la única opción de vida que tenemos, pero es la única que vemos o que queremos ver. Si saliéramos de este modo de vida, o de la caverna, nos daríamos cuenta de que hay más a parte de nuestra sociedad, más allá del éxito unido al dinero y las apariencias.

Ahí veríamos la vida feliz, que, como ya he dicho está alejada de las falsas apariencias y apartada del agobio (el exterior de la caverna). De acuerdo con el mito, las personas que viven de otro modo, son criticadas por las que viven el en actual, ya que no conocen otra vida y tampoco quieren conocerla.

Por estas razones me decanto por la vida actual. Probablemente esta sea la opción más cómoda para alguien de mi edad, a quien le han sido inculcados unos valores de autoexigencia firmes durante toda su vida. Pero no he vivido nunca de otra manera, y no me gustaría arriesgarme a perderlo todo, ni laboral ni socialmente. De modo que elijo estudiar y trabajar, a pesar del agobio y las presiones sociales. Aún así, dentro de esta opción me gustaría alejarme de las apariencias, ser como soy y no basarme en el parecer y no ser. Las redes sociales están bien hasta que se llega al punto de exponerse como algo que no eres. De todos modos puedes encontrar momentos de felicidad fuera del agotamiento.

Aunque, realmente, me gustaría que existiera una tercera opción, una intermedia en la que se intercalasen los aspectos positivos de ambas vidas. Que también suprimiera

los negativos. Esta opción se basaría en la empatía. Gracias a ésta nos pondríamos en la situación del resto de las personas, sobre todo de aquellas que funcionan de una forma diferente a la que marca la marea social. Dejaríamos de juzgarlas y simplemente aceptaríamos lo diferente.

La falta de empatía y aceptación es, principalmente, la causa de inseguridades. Esto nos lleva a la necesidad de simular algo que no somos y que probablemente tampoco queremos ser, pero fingimos para agradar al resto, porque se nos ha hecho imprescindible el reconocimiento de los demás, tanto por redes sociales como en el día a día. Creemos que gustando al resto nos gustaremos a nosotros/as mismos/as, haciendo depender nuestra autoestima completamente de la opinión de los demás. Por esto invito a aceptarnos tal y como somos, tanto a uno/a mismo/a como al resto de personas.

El respeto es un aspecto trascendental. Con él dejamos las críticas a un lado y aceptamos opiniones, físicos e incluso situaciones personales o laborales que no nos agradan o que no compartimos. Aprender a respetar es un punto fundamental para llegar a esta tercera vida de la que hablo, donde mejorará la convivencia social.

Es importante también priorizar el derecho humano que dice que todos/as somos libres e iguales. Aclarando esto, muchas personas que no se sienten libres o que incluso se sienten diferentes a los/as demás podrán encontrar su lugar. Si nos ponemos todos/as al mismo nivel, haremos que estas personas se sientan, finalmente, parte de la sociedad.

La alternativa quedaría como una vida en la que, si quieres, puedes trabajar más o menos, y en el ámbito que tú desees. En la que no hay necesidad de aparentar ni fingir felicidad, e igualmente ser aceptado/a socialmente. Tú eliges si quieres tener un horario ajetreado o relajado. Esta sería mi vida ideal, una en la que olvidemos la pretensión maquiavélica de la eficacia como valor supremo y seamos capaces de priorizar los valores éticos tales como el respeto, la justicia, la honestidad, la libertad y la empatía.

Para ser capaces de reflexionar de lo que pasa a nuestro alrededor y de cómo afecta a las personas, es necesaria una actitud filosófica, crítica y reflexiva, que nos capacite para repensar los valores que deben estar presentes en nuestra sociedad.

Gafas violeta.