



Claudio Figueroa Grenett
Doctor en Psicología PUC
Académico UST Iquique

El terror de Marzo...

Cómo la vorágine de esta época puede aplacarse con cierta estrategia personal que heche mano a algunos sanos y sabios rituales.

El tercer mes del año comienza con desafíos conocidos: el regreso al trabajo, la vuelta a clases, la reorganización del presupuesto familiar y todas esas actividades que el verano suele aflojar. Pero también trae algo menos visible, precisamente porque está demasiado cerca, casi como una extensión de nosotros mismos: retomamos con más intensidad el uso de redes sociales y del smartphone, una tecnología que muchas veces termina por atravesar toda nuestra vida cotidiana. El smartphone, o teléfono inteligente, funciona hoy como despertador, agenda, correo electrónico y también como una ventana permanente a redes sociales como Instagram o Facebook. A través de ellas no solo vemos lo que otros hacen, sino también lo que deciden mostrar. A eso se suma la mensajería instantánea: un mensaje puede llegar en cualquier momento del día. Es decir, vivimos cada vez más expuestos a la interrupción constante de nuestras actividades.

Diversos investigadores han advertido que todo esto configura una forma particular de vivir el tiempo. En redes sociales se despliega una cantidad inabordable de contenidos, muchas veces sin conexión entre sí. En pocos segundos podemos pasar de la imagen de un niño desnutrido en Gaza al video de un influencer hablando improvisadamente sobre apego, al registro viral del pequeño mono abrazando su peluche, y así sucesivamente. El tiempo, entonces, se experimenta como fragmentado, porque reúne informaciones desconectadas. También se vive como tiempo acelerado, por el flujo constante de novedades. Y, además, sin espesor, porque casi nunca alcanza a convertirse en relato o en experiencia con sentido. Parafraseando al filósofo surcoreano Byung-Chul Han, hoy la experiencia del tiempo se parece a una sucesión de estímulos breves y fugaces. Lo preocupante es que esta lógica también puede trasladarse a la comunicación interpersonal, desde las

amistades hasta la vida en pareja. Cuando eso ocurre, la comunicación pierde profundidad. Además, el smartphone nos deja expuestos a interrupciones permanentes. Imaginemos a una persona caminando por la playa, detenida en un recuerdo o en una reflexión sobre la relación con sus hijos. Esa atención al mundo interior, que también es una forma de vínculo con otros, puede verse interrumpida en cualquier momento por un mensaje o una llamada inesperada. No es raro, de hecho, ver a personas sentadas frente al mar o ante un paisaje que invita a la contemplación, pero con la cabeza inclinada hacia el celular, pendientes de la última notificación. Todo esto tiene una consecuencia de fondo: dejamos de estar realmente presentes. Y cuando no estamos presentes, muchas veces dejamos de escuchar al otro y a nosotros mismos, perdemos de vista el mundo que nos rodea y también aquello que merece nuestra atención. Tal vez por eso se ha vuelto tan común escuchar

que no tenemos tiempo para nada: no porque el día tenga menos horas, sino porque la experiencia del tiempo se vuelve cada vez más fragmentada, acelerada y difícil de habitar. Frente a esta experiencia fragmentada, los rituales son, en muchos sentidos, lo contrario. Son prácticas que ocurren en tiempos y espacios especiales, se repiten regularmente y siguen una secuencia conocida de acciones. Aunque no tienen una utilidad práctica inmediata, cumplen una función profunda: estabilizan la vida, ordenan la experiencia y nos ayudan a habitar el mundo dotándolo de sentido. Además, se sabe que fortalecen los vínculos con otros, porque transmiten valores, favorecen la cohesión social, generan emociones compartidas y sincronía entre las personas, y pueden tener efectos positivos en la salud mental y el bienestar. Pensemos, por ejemplo, en el almuerzo familiar de los domingos. No se trata solo de alimentarse. Es una práctica que ocurre en un tiempo y un espacio especiales, se repite, sigue ciertas formas conocidas y, aunque no tiene una utilidad práctica inmediata, ayuda a ordenar la vida y a dar continuidad a los vínculos. En ese gesto repetido, la familia no solo comparte una comida, también reafirma una forma de estar junta. En prácticas como esta, aunque sea por un momento, la aceleración del tiempo se suspende y

aparece la pausa. Los rituales no se reducen a la vida familiar ni a los grandes encuentros colectivos, como las Fiestas Patrias, La Tirana o Año Nuevo. También pueden aparecer en formas más simples y cotidianas: una pareja que cada domingo sale a caminar, un grupo de amigos que reserva una tarde para leer o conversar, o el partido de fútbol de los viernes. Son pausas que se repiten y que, precisamente por eso, interrumpen la prisa, ordenan el tiempo y abren un espacio para estar con otros de otra manera. En otras palabras, los rituales sostienen la vida con otros, porque hacen visible ese mundo compartido y relativamente estable que da continuidad a nuestras vidas. Allí se vuelve posible la experiencia de algo que permanece o perdura, en contraste con el tiempo acelerado e interrumpido que hoy organizan las pantallas. Por eso, además de ordenar el presupuesto y asumir los ajustes que trae marzo, desde la vuelta al trabajo hasta el regreso a clases, también conviene preguntarnos qué rituales podemos cultivar para sostener mejor nuestra vida cotidiana. Porque la vida no se sostiene solo en la productividad: también necesitamos pausas, encuentros y rituales compartidos que nos devuelvan presencia.