



agudeza de su mirada sobre el mundo. Pero sin llegar tan lejos, es urgente establecer las reglas del buen uso de las nuevas tecnologías.

¿Cuáles serían esas reglas?

C. A.: Tratar las pantallas como los pasteles. Consumir demasiado es malo. Como el dinero, son buenos sirvientes, pero malos amos. Yo he tomado conciencia de ese estado de "contaminación psíquica" en el que nos encontramos practicando la meditación con los pacientes del hospital. Muchos de ellos me dicen que les ha permitido desengancharse de su adicción a las pantallas. Y encontrarse mejor. Deberíamos aprovechar el tiempo ganado gracias a las nuevas tecnologías para vivir mejor. Sin embargo, no es eso lo que ocurre: la pantalla lleva a la pantalla. En las empresas, el correo ha sido primero reemplazado por el fax, más rápido, luego por los e-mails, aún más rápidos. Ello habría podido liberar tiempo para poderlo dedicar a formarnos, al tiempo libre, a la reflexión. Pero ese tiempo ganado ha sido ocupado por más exigencia de trabajo, de rapidez, de rentabilidad, de disponibilidad, todo lo que llamamos "tecnoestrés". En la esfera privada asistimos al mismo fenómeno: me choca el número

de personas cuyo primer gesto por la mañana es encender el ordenador, en vez de hacer algo de gimnasia o de meditación, y que consultan su smartphone en cualquier momento de espera, en vez de relajarse o mirar el cielo. Hay un conflicto entre el tiempo de pantalla y el tiempo de vida.

¿Qué podemos hacer individualmente?

C. A.: Reducir el tiempo que dedicamos a las pantallas ¡y vivir! Multipliquemos los instantes de no-acción, de no-pantalla; reencontremos el gusto por la calma, la lentitud, la espera. Apaguemos el móvil durante las comidas, cojamos el de nuestros hijos menores a partir de las 21 horas. No utilicemos nuestras pantallas el domingo... En resumen, "desintoxicémonos". El objetivo es no dirigirnos a las pantallas más que cuando las necesitemos: descubriremos que no es tan a menudo. Cuando nos resistimos a esa tentación, cuando respiramos, cuando nos decimos: "Responderé más tarde pero ahora contemplo, respiro, estoy justo en este instante, sólo este momento cuenta", entonces estamos realmente en lo esencial. Y reencontremos el vínculo con nosotros mismos. ■