



# CRECIENDO DESDE LAS EMOCIONES

## Lo digital: ¿sabiduría, conexión o huida?

Miriam Subirana  
miriam@miriamsubirana.com



**R**ecuerdo cómo aprendí a buscar en una enciclopedia. Había muchos tomos. A veces te pasabas un buen rato buscando. Sentir el tacto del papel, los tomos en los que podías acariciar sus portadas, las fotos... era todo un descubrimiento. Ahora esto parece que ha quedado muy anticuado. Google y otros servidores buscan por nosotros en un plis plas. No sé si esto nos hará más perezosos en querer indagar para conocer en la sabiduría del vivir y del ser. ¿Para qué estudiar si ya tenemos a nuestro alcance unas herramientas de inteligencia artificial que buscan por nosotros?

No voy a discutir aquí sobre los beneficios o no de toda esta nueva era digital. Voy a centrarme en cómo puede llegar a influir en nuestra manera de relacionarnos. Y si nos genera adicción, de manera que nos sea más fácil estar enganchados a la pantalla que no relacionarnos con el vecino, o con las personas cara a cara. Entonces desarrollamos inteligencia artificial y nos debilitamos en la inteligencia emocional y espiritual.

En este mundo complejo en el que es difícil hacerse camino, me preocupa que las pantallas puedan ser una huida, un no afrontar, un no dar la cara, un caer en la pereza o esconderse del posible sufrimiento que el vivir y relacionarse conlleva. Uno se engancha a Netflix, luego a las noticias inútiles que no nos aportan nada, y así uno va huyendo de la realidad para vivir en una que no le ayuda a estar plenamente presente.

El dolor y el  
placer nos  
impulsan a la  
acción, al deseo  
y al cambio

El dolor y el placer nos impulsan a la acción, al deseo y al cambio. Ambos pueden crear adicción. El dolor lo sentimos en el cuerpo. A nivel emocional y mental experimentamos sufrimiento. Un sufrir que surge en la mente por pensar negativamente de uno mismo, de los demás y de la vida misma, viviendo con

rabia, en la frustración y sumergido en las quejas o en la tristeza. Al ver las pantallas, uno parece que se «olvida» de su sufrimiento. No fortalece su mente ni su voluntad. Más bien pospone el trabajo interior que le tocaría hacer para tener una mente más calmada y con mayor claridad.





El sufrimiento es un mensajero. Nos señala que tenemos los ojos cerrados frente a nuestra verdadera naturaleza espiritual. Lo que ocurre es que, en lugar de escuchar, con frecuencia tapamos y negamos que el problema existe o lo justificamos, con lo que no permitimos que se disuelva. El estar enganchados a las pantallas puede alejarnos de escucharnos a nosotros mismos y a no darnos cuenta de lo que nos está ocurriendo. Lo importante es percibir que algo te está diciendo y que se puede convertir en un estímulo para la transformación. Para ello necesitas mirar a tu interior, entrar en el silencio, escucharte.

Tú, ¿dónde encuentras a Dios?

Cuando sufrimos, buscamos el origen del malestar. Pero la tendencia es buscar culpables fuera de nosotros. Para sanar el dolor hemos de ir hacia el interior. Solo así nos daremos cuenta de que quizá las causas están en nuestra manera repetitiva de pensar, en nuestras actitudes defensivas o en nuestra incompreensión de nuestras relaciones y del mundo que nos rodea. Aceptar y tolerar nos sana, y una parte consiste en ver el sufrimiento como un proceso de aprendizaje. Tolerar no es aguantar, sino comprender y amar. Desde ahí crece la compasión.

Cuando vives una situación que te está provocando dolor, estabilízate entrando en el silencio. Observa de dónde viene ese dolor para soltarlo. La respuesta suele estar relacionada con la forma en que los demás actúan contigo. Te preocupa la opinión de los otros, o cómo los otros te ven y qué piensan de ti. Tus deseos y expectativas te atrapan en el malestar. No aceptas lo que es tal como es.

Para lograrlo, es decir, para ser capaz de entrar en el silencio, observar, escuchar, aceptar y soltar, se necesita práctica, voluntad y claridad mental. Y me temo que estar muy metido en las pantallas, a todas horas, incluso cuando caminas y cuando comes, debilita la capacidad mental de entrar en el silencio.

La paradoja del sufrimiento es que, si no hubieras sufrido, probablemente no te habrías dado cuenta, y no tendrías el profundo deseo de cambiar. Así es que la bendición del dolor es que puede conducirte a la transformación.

La unión o conexión con Dios, a través del silencio, la oración, la meditación o contemplación llena la psique con sus cualidades originales, naturales e innatas y la negatividad se disipa. Entrás en un espacio de trascendencia, de silencio profundo, de no ruido, en el cual no necesitas distraerte a través de las pantallas y estás en pura presencia. También podemos experimentar la presencia de Dios en una mirada, en un acto de amor, en la naturaleza, caminando o mirando las estrellas. Tú, ¿dónde encuentras a Dios? ¿Qué te facilita vivir sintiéndote protegido por Su mirada?

¿Encuentras a Dios en las pantallas?