Cómo la Templanza nos ayuda a rezar

Descripción

Según algunos expertos, la tecnología no es una herramienta neutra, tras la pantalla hay cientos de personas trabajando para diseñar aplicaciones que capturen nuestra atención.

> **Es importante estar atento a desarrollar prácticas positivas que nos ayuden al autocontrol. La virtud cristiana de la templanza resulta una herramienta fundamental para el mundo moderno.**

El Siglo XXI se caracteriza por el desarrollo intensivo de la tecnología, que ha colonizado casi todos los ámbitos. Nos han traído grandes ventajas: la comunicación e interacción, fomentar la calidad del aprendizaje y del desarrollo de destrezas, aumentar la productividad económica en la sociedad, etc.

Hace ya muchos años, Benedicto XVI señaló que las tecnologías digitales estaban provocando hondas transformaciones en los modelos de comunicación y en las relaciones humanas. Estos cambios se resaltan más aún entre los jóvenes que han crecido en estrecho contacto con estas nuevas formas de comunicación y que, por tanto, se sienten a gusto en el mundo digital.

El Panorama Empresarial

El panorama empresarial también ha cambiado. Las 5 multinacionales más grandes del mundo pertenecen al mundo de la Tecnología y la Comunicación. Si antes las grandes empresas competían por el dominio del mar, del petróleo o de las finanzas ahora luchan por captar nuestra atención. Y la diferencia se nota.

Tristan Harris, ex desarrollador de Google, hace notar que en el pasado las compañías no tenían a ejércitos de diseñadores e ingenieros trabajando todos los días junto con psicólogos y sociólogos que se sirven de las últimas investigaciones no sólo en cuestiones de desarrollo y marketing sino también neurociencia y psicología conductual, para hacer cada vez más atractivos sus productos, con la única intención de que pasemos más tiempo usándolos.

La tecnología que ha sido desarrollada para facilitarnos la vida también puede complicárnosla.
Los comportamientos como la obsesión por adquirir la última novedad tecnológica, el sustituir los contactos personales por la comunicación virtual o la necesidad de estar conectado a Internet de forma permanente, han creado gran alarma social, en parte agravada por la falta de criterios de referencia sobre lo que es normal y lo que no. Muchas de estas conductas han comenzado a etiquetarse como adictivas, dadas sus características de generar dependencia y restar libertad al restringir la amplitud de intereses, además de interferir gravemente en la vida cotidiana, a nivel familiar, escolar, social o de salud. **¿Qué hay de cierto en todo ello? ¿Qué se puede hacer?**

Un viaje al interior del cerebro

Uno de los mayores problemas de salud que tienen planteados los países occidentales es la adicción, este término hace referencia a un conjunto de trastornos psíquicos caracterizados por una necesidad compulsiva –que progresivamente invade todas las esferas de la vida del individuo (familia, sociedad, relaciones sociales, trabajo…)– y por un desinterés hacia conductas, experiencias y placeres alternativos que antes habían formado parte de la vida del individuo afectado, todo ello a pesar de las consecuencias negativas que el consumo comporta.

En las últimas décadas se han realizado grandes avances en el conocimiento de las bases neurobiológicas de la adicción, lo que ha permitido cambiar completamente la conceptualización de este trastorno.

Otto Loewi

En 1921 el biólogo Otto Loewi hizo uno de los principales descubrimientos en esta área: los neurotransmisores, por lo que años más tarde recibiría el Premio Nobel. Hasta entonces, se creía que la comunicación entre neuronas se producía por medio de comunicación eléctrica.

> **Loewi descubrió que este concepto era erróneo, demostrando que las neuronas se comunican entre sí por medio de la liberación de sustancias químicas, llamadas neurotransmisores.**

Desde 1921 hasta ahora se han descubierto más de 60 tipos diferentes de neurotransmisores.

La dopamina es un neurotransmisor; es decir, un mensajero químico producido principalmente en nuestro cerebro. Esta pequeña molécula cumple roles muy importantes en el desempeño diario. Actúa cuando sentimos placer, es el responsable que busquemos recompensa, regula la atención y provee la motivación necesaria para trabajar en objetivos a largo plazo.

Robert Sapolsky

Profesor de biología de Stanford, sostiene que en realidad la dopamina es el neurotransmisor de “la anticipación del placer”. La anticipación de una recompensa (el placer) es lo que nos impulsa hacia lo que se conoce como tareas orientadas hacia una meta y la cual permite una psicología conductual, o el reforzamiento de ciertas conductas a través de la promesa de una recompensa. La dopamina es lo que regula la motivación que sentimos para hacer algo.

> **Es por esto que los adictos a ver porno en Internet o a ver fotos en Instagram no sólo comprometen su control de la atención, sino también su fuerza de voluntad. La dopamina es lo que causa esa adicción**.

Es por eso que el problema de habituar el sistema de dopamina a las recompensas fáciles pero constantes o siempre disponibles, de la tecnología digital es que hace que otro tipo de tareas que no traen una recompensa cercana o inmediata nos sean más difíciles de convertir en hábito.

> **Por ejemplo, aprender un nuevo idioma, tocar un instrumento musical, hacer un rato de meditación diaria no sólo se complica porque es difícil mantener la atención; sino también porque estas actividades no tienen recompensas muy evidentes a corto plazo.**

Las empresas de tecnología gastan presupuestos exorbitantes en explotar estas características de nuestros cerebros. Es sabido que el gran negocio de internet se basa en cuánto tiempo permanecemos en algún sitio, y es por ello que las grandes empresas como Facebook, Twitter e incluso Netflix compiten por nuestra atención, ganan a costa de nuestro tiempo y consiguen tenernos constantemente distraídos. Hoy ya no esperan que hagas click sobre el siguiente vídeo o capítulo de una serie para empezar a reproducirlo, no te dejan elegir. Han estudiado la forma de mantenernos enganchados, dependientes. Y lo hacen muy bien.

La templanza al rescate

Dar rienda suelta a los gustos no es buena política de vida, nos arriesgamos a dejarnos llevar por las grandes empresas que nos quieren enganchados en sus contenidos, o nos exponemos a caer en posibles adicciones. Es conocido que no es propio del cristiano el rechazo de la realidad sensible. Pero, después del pecado original la actitud del cristiano es la que describe también san Pablo en la primera carta a los Corintios: “todo me es lícito; pero no todo me conviene”.

> La virtud cristiana de la templanza armoniza las exigencias del espíritu y de la materia, modera el apetito de los placeres sensibles de acuerdo con el fin último del hombre.

No es represión, sino que es la condición del ser humano normal, verdaderamente humano. Procuremos hacer todo con medida, que en eso está la templanza. Virtud cardinal, de ‘cardo’, quicio, gozne: firme punto de apoyo.

La templanza es una de las cuatro virtudes cardinales. Dice el catecismo que es una virtud sobrenatural que modera la inclinación a los placeres sensibles, especialmente del tacto y del gusto, conteniéndola dentro de los límites de la razón iluminada por la fe. Dicho de otra manera, consiste en moderar los apetitos y el uso excesivo de los sentidos sujetándolos a la razón.

Saber poner límites

La mejor forma de vivir la templanza en el mundo digital es ponerse límites. Usar el smarthphone hasta cierta hora o no tener cargadas algunas aplicaciones, como por ejemplo Facebook, Twitter o Instagram. Delimitar "santuarios" o áreas donde no se pueda usar aparatos electrónicos, por ejemplo el comedor, la cama, etc. Son formas de exigirnos para no dejarnos llevar por lo que nos apetece más. Controlar para que el centro de recompensas inmediatas no funcione a su gusto, sino que guiemos las cosas para funcionar con propósito. Este dominio de sí se reflejará en nuestra reacción ante los embates de la vida y en el uso y posesión de las cosas con calma y serenidad. Nos lleva a prescindir de lo innecesario.

Así, por medio de la templanza nos mantendremos firmes y serenos. Todo lo que está dentro de límites se tranquiliza, transmite seguridad. Si el alma del hombre se conserva dentro de ciertos límites, adquiere seguridad de saber qué es lo que puede y lo que no y cuál es el lugar que realmente le pertenece.

Hábitos Positivos

La adquisición de hábitos positivos lleva de por si un esfuerzo personal y de la aplicación del sentido común. Conviene poner esfuerzo en la propia lucha, pero sobretodo compensa ayudar a los más pequeños: ojo con los niños. Hay que evitar que se expongan demasiado pronto a las pantallas. Y no solo porque ellos no tienen el autocontrol del que, en principio, gozamos los adultos, sino también porque cada vez son más las oportunidades que se les presentan para adquirir adicciones digitales. Por ejemplo, según los reportes de esto año, son las consolas de video juegos las que más han crecido como navegadores de internet durante el 2017. Y también uno de los dispositivos favoritos para acceder a pornografía (ver gráficos).

Malcriar es, como la palabra indica, criar mal. Es no limitar los deseos, es dar la impresión a un ser desde la infancia, de que todo le está permitido y a nada está obligado. La persona que crece en este desorden ni se fortalece ni adquiere la experiencia de sus propios límites.

La Templanza

Por el contrario, la templanza es señorío, como decía san Josemaría Escriba de Balaguer, uno de los grandes santos del mundo moderno, y continuaba: “No todo lo que experimentamos en el cuerpo y en el alma ha de resolverse a rienda suelta. No todo lo que se puede hacer se debe hacer. Algunos no desean negar nada al estómago, a los ojos, a las manos; se niegan a escuchar a quien aconseje vivir una vida limpia. La templanza no supone limitación sino grandeza, pues cría el alma sobria, modesta, comprensiva: le facilita un natural dominio que es siempre atractivo, porque se nota en la conducta el señorío de la inteligencia. Hay mucha más privación en la destemplanza, en la que el hombre abdica de sí mismo”.

> La tecnología es maravillosa, si la usamos de forma ordenada nos puede ayudar potenciar nuestra comunicación y formas de trabajo de maneras insospechadas.

Conviene estar atentos para ser nosotros quien la dominamos y no dejar que ella nos domine.
Es un reto personal saber poner los límites que nos convienen, y ayudar a hacer lo mismo con los que más necesitan de nuestra protección.