

## [«¿Ni una hora velasteis?» Un estudio muestra que la gente no soporta 15 minutos en silencio a solas](#)

(Fuente: Religión en libertad)

67% de hombres prefieren recibir una descarga eléctrica

[«¿Ni una hora velasteis?» Un estudio muestra que la gente no soporta 15 minutos en silencio a solas](#)



Poder estar en silencio, concentrado en oración, contemplación o pensando, es algo que pocos consiguen en nuestra época sin entrenamiento

En el Monte de los Olivos, en Mateo 26,40, Jesús ha pedido a sus discípulos que oren pero "los halló durmiendo, y dijo a Pedro: **¿Conque no pudisteis velar una hora conmigo? Velad y orad para que no entréis en tentación;** el espíritu está dispuesto, pero la carne es débil".

Pero un estudio reciente muestra que, al menos para el hombre moderno de cultura occidental, **quizá lo débil es el espíritu, incapaz de estar concentrado, quieto y en silencio**, y no necesariamente por cansancio físico o agotamiento del cuerpo.

El estudio demuestra que **cavilar a solas durante quince minutos en una habitación sin más estímulos incomoda a la mayor parte de las personas.**

### **Mejor una descarga que más silencio**

Más en concreto el 67% de los hombres y el 25% de las mujeres estuvieron dispuestos a recibir **una molesta descarga eléctrica a cambio de poder escapar de la soledad y aislamiento** de la sala de silencio antes de tiempo.

Jesús, aunque oraba al aire libre en muchas ocasiones, recomendaba también orar a solas en una habitación: "Cuando ores, **entra en tu habitación, cierra la puerta y ora a tu Padre, que está en lo secreto. Y tu Padre que ve en lo secreto, te premiará. Y al orar no os perdáis en palabras como**

hacen los paganos, pues vuestro Padre sabe lo que necesitáis antes de pedirlo” (Mateo 6, 6 – 9).



Sin embargo, el experimento, publicado en la revista *Science*, muestra que **estar a solas en una habitación incomoda al hombre moderno, incluso cuando se realiza en la propia casa**, en la propia habitación, y no en un lugar extraño.

"La mayoría de participantes declaró que durante el tiempo de aislamiento no se sintieron cómodos, fueron incapaces de concentrarse o sus mentes se distrajeron. **Incluso, cuando el experimento se trasladó a sus casas, los voluntarios siguieron sin sentirse a gusto y un tercio de ellos confesó haber caído en la tentación de escuchar música o usar el teléfono móvil**", afirma el estudio, recogido en español por la agencia Sinc.

### **¿Orar toda la noche? 6 minutos ya cansan**

El estudio muestra que bastan entre 6 y 15 minutos sin "cosas que hacer", móvil, música o lectura para que la mayoría de la gente se sienta incómoda. Lo que hace Jesús, pasar toda una noche solo y en oración (por ejemplo, en Mateo 14,22-24, justo antes de caminar sobre el lago) se antoja como una heroicidad asombrosa para nuestra cultura.

Pese a las sospechas de Nicholas Carr en su libro de 2010 *"The Shallows" (Superficiales)*, **el estudio no llega a demostrar que sean los smartphones** o los dispositivos móviles y tecnológicos los que hacen a las personas inconstantes en el silencio y la meditación.

"Sorprendentemente, **no hemos encontrado correlaciones significativas** entre el disfrute del tiempo para pensar y la edad o el uso de los teléfonos inteligentes", indica a Sinc David Reinhard, uno de los autores, de la Universidad de Virginia.



*No le basta desayunar: necesita leer el móvil*

y el periódico a la vez

Por su parte, Timothy D. Wilson, autor principal del estudio e investigador en la misma institución que Reinhard, explica que el uso de los aparatos electrónicos como los smartphones no ha acentuado esta *'fronemofobia'* –miedo a pensar– en soledad sino que, probablemente, “estos dispositivos son solo **la respuesta de la gente a tener siempre algo que hacer**”.

### **Falta comparar con otras culturas**

Por supuesto, sería interesante **comprobar si esa necesidad de "tener algo que hacer" se da también en una cultura pre-industrial**, o al menos pre-televisiva, o en culturas distintas, rurales, de Asia o África.

La cultura en la que Jesús enseñó la parábola de la viuda insistente y constante (para dejar clara *"la necesidad de orar siempre y no desmayar"*, de ser *"escogidos de Dios que le claman día y noche"*, como explica en Lucas 18) es bastante distinta a nuestra cultura de fogonazos esporádicos y deseos transitorios de rápido cambio, poco dada a la constancia.

La investigación la realizaron científicos de la Universidad de Virginia y Harvard (EE UU) mediante varios experimentos, primero en un grupo de 413 estudiantes universitarios y, después, a un conjunto de 118 voluntarios entre los 18 y 77 años –seleccionados en un mercado de agricultores y en una iglesia–.

En una fase del estudio, el azar asignó a los participantes una de dos categorías. En una de ellas, los individuos debían hacer lo mismo que habían estado haciendo, es decir, pensar en soledad. El otro grupo, en cambio, debía pasar el mismo tiempo realizando una actividad como leer o escuchar música a solas. Este segundo grupo declaró haberse divertido y concentrado más.

### **¿La mente humana... o la norteamericana?**

“Creemos que la mente humana ha evolucionado para estar implicada en el mundo”, sostiene Reinhard. “A pesar de que tenemos la capacidad de desconectar mentalmente y centrarnos solo en nuestros pensamientos –continúa–, por lo general, no solemos hacerlo con mucha frecuencia o durante períodos largos de tiempo”.

Está ya medido que los estadounidenses pasan la gran parte de su tiempo libre viendo la televisión, socializando o leyendo en lugar de relajarse y pensar.

El estudio cita uno de los poemas de John Milton: “La mente es tu propio lugar y en sí misma puede hacer un cielo del infierno y un infierno del cielo”.

*Referencia bibliográfica: Timothy D. Wilson, David A. Reinhard, Erin C. Westgate, Daniel T. Gilbert, Nicole Ellerbeck, Cheryl Hahn, Casey L. Brown, Adi Shaked. "Just think: The challenges of the disengaged mind". Science. 4 July 2014.*