



## MOMENTOS DE CONSOLIDACIÓN

Cuenta la psicóloga Sherry Turkle que, con un móvil en las manos, todos los tiempos muertos se ocupan. Cualquier espera, por el motivo que sea, la aprovechamos para leer mensajes o pasar posts de Instagram (o vídeos de Tik-Tok, algo que personalmente me niego a probar). Estamos esperando el embarque en el aeropuerto, y tiramos de móvil. Esperamos en el restaurante a alguien que se retrasa, y tiramos de móvil. Y así en todas las ocasiones posibles, siempre. Y el resultado es que no hay tiempos muertos en nuestras vidas, y no nos permitimos momentos de ensoñación, o de divagación.

Y cuenta esta reputada psicóloga que de esta manera, nuestro cerebro no asienta nada. No asienta conversaciones que hemos tenido, ideas que han pasado fugazmente por nuestra cabeza, o las simples experiencias de cada día.

Las buenas ideas y el crecimiento surgen de la consolidación del pensamiento, y esa consolidación ocurre precisamente cuando no hacemos nada. Nada de nada. Cuando nos sentamos contemplativamente en un parque o en la parada del bus, o cuando caminamos con la atención puesta en cada árbol del camino, en las hojas del suelo, o en la nube que acaba de tapar el sol.

Es preocupante que no dejemos hacer a nuestro cerebro lo que necesita hacer, que es consolidar las ideas, reordenarse, decidir qué retiene y qué desprecia, y asentar todo lo que nos ha ocurrido. Es preocupante para nuestro desarrollo personal.

Necesitamos ganar tiempo muerto, y ahora, para muchos de nosotros se nos abre la GRAN oportunidad: el verano. Las vacaciones. Así que ojo con llenar el tiempo con demasiadas actividades y compromisos. Porque lo que de verdad necesitamos es perderlo miserablemente No hacer nada. Y sobre todo, dejar que el móvil pierda su carga de batería y enmudezca. Que la primera recarga sea en el viaje de vuelta.

Feliz verano, y os anunciamos que volveremos con nuestros cafés el 4 de septiembre.