

## PSICOLOGÍA

# HUIDA REFLEXIVA A TIEMPO PARA SER MÁS FELIZ

— Ante una situación hostil, como la actual, la huida ha sido, a lo largo de la historia, una actitud vital y **de defensa psicológica**. Encontrarse a sí mismo frente al exterior, sin caer en el escapismo tóxico de crear una falsa realidad —

Texto ANTONIO ORTÍ Ilustración SONIA PULIDO

“*Huir no es de cobardes, sino de valientes*”, opina Antonio Pau, autor de *Manual de escapología. Teoría y práctica de la huida del mundo* (Trotta), una apasionada defensa de la huida como actitud vital. Según señala este experto, tras analizar los modos en que mujeres y hombres han escapado de distintos momentos históricos, la buena huida vendría a ser “evadirse de un entorno incómodo sin eludir las obligaciones, porque huir no es desentenderse de la sociedad y las personas”.

“La fuga es una huida espontánea y rápida. Ahora no se trata de eso”, señala este jurista y consejero de Estado, autor de una cincuentena de libros. “La pandemia nos empuja a pensar en cómo refugiarse en un ambiente confortable, es decir, a una huida reflexiva”, añade este experto en literatura alemana tras abordar en su obra 30 maneras de huir acaecidas a lo largo de la historia (desde la fuga robinsoniana a una

isla hasta la thoreana al bosque, pasando por los retiros zen) para ser más feliz.

Recientemente, el Instituto de Física de Cantabria organizó un *escape room* en el que el objetivo era evadirse de donde ninguna partícula logra hacerlo, de un agujero negro. A algo así, a intentar volver a encontrar la luz, se enfrentan cada vez más personas conforme las medidas sobre la pandemia se hacen más sombrías y las empresas emiten órdenes de cierre. De resultas de ello, una gran variedad de emociones negativas sigue revoloteando sobre muchos horizontes vitales tras esfumarse su anterior realidad.

Pero... ¿cómo escapar de un entorno cada vez más asfixiante? Según Pau, todos tenemos una linterna con la que iluminamos la realidad. “Unos tienen una linterna que proyecta un haz de luz mayor, y otros tienen una que emite un haz menor. Además, la luz está más o menos teñida por filtros de color (las creencias, las

ideologías, los prejuicios, los errores, las deformaciones profesionales...), según la linterna de cada cual”.

#### El sosiego viene del interior

Dicho con otras palabras: la “realidad” es según el color del cristal con que se mira. “Hay una batalla perdida para distinguir entre realidad y mundo”, interviene el psicólogo Xavier Guix, autor de *Por qué Dios creó a las moscas o De ilusiones también se malvive* (Ediciones B). “La pandemia es algo real. Pero cada uno la vive según su propia realidad, según la forma psicológica de situarse ante los hechos objetivos”, apunta. “Por tanto, la realidad se la acaba construyendo cada cual, pues es imposible vivir otra realidad que no sea la propia”, prosigue este experto para sugerir que, frente a hechos semejantes, algunas personas se vienen abajo, mientras otras se sobreponen. “Todo lo que no sean los hechos no es más

que una interpretación de cómo se quiere vivir una situación. Porque... ¿quién puede decir que la realidad es así? Solo podemos decir cuál es nuestra realidad”, recuerda.

“Se trata de contrastar los mensajes que nos llegan a diario, porque el sosiego siempre es interior —prosigue Guix—, nunca viene de fuera. Es, también, crear un espacio de tranquilidad para encontrarse con uno mismo, porque lo exterior, lo que hace, es sacarte fuera de ti. Pero la solución tampoco es quedarse encerrado en uno mismo. El equilibrio es hallar un espacio intermedio entre lo interno y lo externo”. Cada persona ha de decidir cómo enfrentarse a lo que está ocurriendo, como ocurrió en periodos convulsos como las guerras, que también motivaron una respuesta existencial. “Igualmente ahora estamos intentando armonizar el caos externo y el orden existencial interno para encontrar la armonía necesaria”, detalla.

El modus operandi que emplea Guix, por ejemplo, para alcanzar la serenidad es la horticultura, pero, según dice, podría ser cualquier otra cosa. “Desde esta primavera planto hierbas medicinales y aromáticas en un pequeño patio. A veces pensamos en grandes soluciones y no reparamos en pequeñas cosas que nos quedan muy a mano para no estar sufriendo todo el tiempo con la pandemia”, indica.

La creación de un pequeño recinto, natural e íntimo a la vez, es decir, un jardín, es una de las 30 huidas históricas que recoge en su libro Antonio Pau. En la edad media, explica, el *hortus conclusus* era un lugar donde abstraerse, meditar y disfrutar del silencio. Por su parte, en aquellas épocas donde la ciencia se confundía con la magia, las plantas preferidas eran las medicinales. Cuando los dueños del jardín eran judíos, en cambio, el *hortus conclusus* se llenaba de árboles frutales para tratar de recrear el Paraíso. Finalmente, cuando los dueños eran árabes, resultaban esenciales las fuentes y acequias para las abluciones. Posteriormente, en el siglo XIII, el jardín comenzó a menguar de tamaño, hasta convertirse “en una pequeña autobiografía íntima del propietario”, escribe Pau.

A lo largo de la historia ha habido muchas formas de romper con entornos que amargaban y roían la vida. Una de las fugas más próximas a lo que está ocurriendo hoy día es la que emprendieron epicúreos y estoicos en busca de la ataraxia o la total ausencia de deseos y temores. En la Grecia clásica, la causa fue la desorientación que produjo la caída de Atenas, lo que llevó a los desconcertados

atenienses a alejarse de la ciudad para encontrarse y explicarse a sí mismos. Lo importante para Epicuro era vivir en paz, o, según su propia expresión, “como un mar en calma”. También el máximo ideal de los estoicos era el dominio de uno mismo y la impasibilidad, algo que solo podía conseguirse alejándose del mundanal ruido. En cambio, para las religiones orientales, como el taoísmo, la huida no es tanto una liberación como diluir la individualidad en la nada.

Porque... ¿cómo estamos huyendo mental y físicamente de la Covid-19? Antonio Pau cita la huida al campo, al bosque, a las aldeas y la tendencia al minimalismo, es decir, a reducir las necesidades. No obstante, la peculiaridad del actual momento histórico es que es un compendio de muchas de las huidas puestas en práctica a lo largo de la historia: unos están huyendo a los entornos rurales de las segundas residencias; otros, acomodándose retiros zen en sus casas (de las 30 huidas del libro, 13 son estáticas, es decir, se producen sin moverse del sitio), sin descuidar a quienes, como el propio Pau, están abriéndose ventanas al universo en pequeños apartamentos.

“Espontáneamente, las ventanas y terrazas que no tengo en mi casa me las he abierto a través de la cultura”, señala el jurista y escritor. Salvando las distancias, algo parecido sucedió en el Renacimiento: para ser feliz, bastaba con rodearse de libros y cuadros en los reducidos íntimos de *studios* y *cabinets du sage*, y dedicarse a contemplarlos y a leer. Otras huidas que figuran en el libro son las de gimnosofistas, esenios, anarcoindividualistas, cínicos, anacoretas y hippies.

#### Escapismo saludable o tóxico

Desde el punto de vista psicológico, destaca Guix, hay dos tipos de escapismos: el saludable y el tóxico. El primero consiste en encontrar refugio interior, ideando una nueva forma de vivir, sin negar cuanto acontece en el exterior. En cambio, el escapismo tóxico podría definirse como cerrar los ojos ante lo que está sucediendo y crearse una burbuja, un mundo ficticio en el que las cosas son como uno quiere creer (conforme a la ideología, estilo de vida, etcétera de cada cual), con independencia de cuáles sean los hechos, como hacen los negacionistas del coronavirus. Pero también es tóxico el otro extremo: creer que la única realidad es el virus y no pensar en otra cosa todo el día.

Tal vez un posible punto de encuentro entre el escapismo antropológico y el psicológico para huir de una realidad hostil es el emprendimiento existencial. Es decir, pensar que “la vida no es solo eso que ocurre frente a ti”, recuerda Guix, sino también “los manantiales ocultos que esconde cada persona”. Y es que, para hallarlos, es necesario descubrir quién se es de verdad e intentar vivir en primera persona, como comprendieron en el pasado otras culturas ante situaciones sin duda peores que la nuestra. —



CADA PERSONA  
DEBE DECIDIR  
SU FORMA DE  
ENFRENTARSE  
A LA ACTUAL  
PANDEMIA