

El uso y abuso de la TV

por el Dr. Pablo Martínez Vila

«Por lo tanto, hermanos, tomando en cuenta la misericordia de Dios, les ruego que cada uno de ustedes, en adoración espiritual, ofrezca su cuerpo como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios. No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta» (Romanos 12:1-2).

Se dice que es más fácil encontrar una casa en la que falte el pan que una casa sin televisor. Quizás esta afirmación no se pueda tomar al pie de la letra, pero refleja bien la escala de valores de muchas familias hoy: prefieren antes comer peor que prescindir del televisor. La televisión se ha convertido en elemento imprescindible para el «funcionamiento» familiar. El extraño silencio que deja una televisión averiada en la casa produce incomodidad, como si estuviera ausente un elemento vivo de la familia. Protagonista destacado a la hora de comer, «invitado especial» todas las noches, compañero imprescindible los fines de semana, su ausencia llega a crear verdaderos síndromes de abstinencia, como si de una droga se tratara.

¿Droga? Sí, ahí está la clave de nuestro tema. El problema no es el uso sino el abuso de la televisión. El enfoque correcto no debe ser: «¿la televisión es buena o mala?» Este planteamiento maniqueo nos llevaría a respuestas desequilibradas e incluso farisaicas. Como muchos otros instrumentos técnicos, la televisión en sí misma no es ni buena ni mala, sino que depende del uso y propósito que de ella se haga. Un mal puede tener consecuencias muy negativas para la salud de la persona, y no solamente de los niños, El profesor Alonso Fernández, destacado psiquiatra español, decía en una conferencia titulada «Televisión y salud mental»: «Todo plan nacional de salud mental, debe incluir el adecuado funcionamiento del ente televisivo como una de sus prioridades absolutas». Todos habremos experimentado alguna vez la dificultad para levantarnos del sillón cuando estamos enfrente del televisor. Es como si nos «enganchara». Los expertos hablan de un estado de anestesia o hipnosis televisiva, consistente en un bloqueo mental que no permite al sujeto alejarse de la pantalla. Sólo ciertas personas con fuerza de voluntad, activas e inteligentes, se liberan de esta experiencia de «enganche»- Así que, de entrada, nuestro postulado fundamental es: El problema no es la televisión, el medio en sí, sino lo que hacemos con ella.

A principios de los años sesenta, con la aparición de los primeros receptores, no pocos creyentes consideraban una falta de espiritualidad tener televisor en casa. Mirar la televisión y ser carnal eran una misma cosa. La idea de que el demonio «entraba» en las casas a través de los programas era su principal argumento.

¿Estaban equivocados aquellos creyentes de hace treinta años? Por supuesto que sí, si entendemos televisión y demonio como sinónimos. Pero su postura tenía un trasfondo correcto al entender que la televisión es un medio de penetración formidable de la forma de ser de este mundo. La secularización penetra por todos los poros de la vida del creyente y el medio televisivo no es una excepción. Hoy en día es mucho más fácil tener la mente de Don Francisco o Cristina que la mente de Cristo. Es simplemente una cuestión de proporciones, de porcentajes de influencia. Si un creyente pasa tres horas diarias frente al televisor (el promedio en España en 1993 fue de 3h. 22 minutos por día, en EE.UU. 3h 45 minutos), ¿cuántos minutos recibe de influencia espiritual? No podemos, por tanto, menospreciar el argumento de la secularización. El televisor no es el diablo, ni siquiera es del diablo, pero puede llegar a ser instrumento favorito de influencia por parte del diablo. Observemos con atención las declaraciones de Lolo Rico, escritora, exdirectora de programas infantiles de TVE: «La pequeña pantalla dictamina e impone sus modelos, impartiendo criterios —se siguen a rajatabla— sobre el mundo y la mejor manera de existir en él. Se ha convertido en la madre subsidiaria que distribuye afectos, ordena inclinaciones y asigna gustos y aficiones como es propio de la maternidad».

Estas palabras cobran especial valor viniendo de alguien que conoce a fondo la capacidad de influencia del medio televisivo. La misma autora, que acaba de escribir el libro «El buen espectador» (Espasa Calpe, 1994) afirma de modo concluyente: «La televisión es el medio más manipulador y más manipulable». Consideremos, ante todo, los valores positivos. En primer lugar, la televisión puede ser un instrumento formidable de información. Las capacidades técnicas de nuestros días son tan impresionantes que la televisión ha acabado por convertir el mundo en una «aldea global», como señalaba MacLuhan. Para el creyente esto tiene dimensión muy buena; si queremos «examinarlo todo y retener lo bueno» (1 Ts. 5:21), tal como nos exhortaba el apóstol Pablo, necesitamos buenas dosis de información. El cristiano no puede vivir encerrado en una torre de marfil, aislado del mundo, en su iglesia local. Necesitamos conocer y auscultar bien las realidades que nos rodean. Si queremos que nuestro mensaje sea relevante para el mundo hemos de ser capaces de tener un ojo en el televisor y otro en la Biblia. Hemos de saber ver y leer lo que ocurre en nuestro mundo. Y necesitamos interpretar estas realidades con los ojos y la mente de Cristo.

Algo parecido podríamos decir, en segundo lugar, del potencial pedagógico e incluso terapéutico de la televisión. Los programas documentales pueden ser un instrumento de información adecuado. El beneficio cultural de ciertos contenidos es enriquecedor. El televisor en un hogar de ancianos, por ejemplo, puede ser un medio de apoyo psicológico excelente; pero todo ello ha de ser con el contenido adecuado, en el momento adecuado, y a las dosis adecuadas. Podríamos mencionar también su valor como instrumento sano de distracción. A veces ciertos programas sirven para «desconectar» de la tensión vivida en el trabajo. Tiene una función de relax, sobre todo para algunas personas. Es para

ellos un lavado de cerebro que les ayuda a olvidar los problemas del día. ¡Algunos incluso lo utilizan como somnífero! Vemos, por tanto, que hay aspectos positivos que hemos de potenciar. En este sentido la televisión es como un antibiótico: administrado a las dosis adecuadas, por la vía adecuada, y en el momento adecuado ¡puede ser de notable beneficio...!

Pero de la misma manera que un antibiótico es susceptible de abuso y entonces sus efectos son negativos, lo mismo ocurre con el televisor. ¿Cuáles son los peligros principales de la televisión? Empezaremos considerando los efectos negativos que derivan de la «dosis», la cantidad de horas de consumo de televisión.

El abuso de tiempo delante del televisor nos plantea tres graves consecuencias que afectan tanto al niño como al adulto. En primer lugar, es una forma pasiva de ocio que reprime, hasta atrofiar, la creatividad y la imaginación. La televisión, al ser un medio fundamentalmente pasivo, implica muy poca participación, a diferencia, por ejemplo, de la lectura. No estimula una facultad indispensable para los niños y terapéutica para los adultos como es la creatividad. Esto es vital porque el ser humano, hecho a imagen y semejanza de dios, ha nacido para crear. La atrofia progresiva de la creatividad humana lleva a una generación de personas adocenadas, sin criterio, despersonalizadas. Hay algunas formas de ocio —la lectura, la música— que cultivan la imaginación. Cuando niños leíamos «El gato con botas», o de adolescentes «Robinson Crusoe», nuestra imaginación caminaba fecunda por senderos que fomentaban la creatividad.

Este elemento le falta al televisor. La participación es pasiva. Por ello se habla del «receptor de televisión». En la televisión uno no puede ser actor y espectador a la vez, sólo puede ser espectador. Y éste es uno de los grandes riesgos de una sociedad tan imagocéntrica: perder la imaginación creativa.

En segundo lugar, la mayoría de los programas tienen un efecto absorbente. Es el estado de anestesia o hipnosis televisiva a la que nos referíamos al principio. Veámoslo con un ejemplo curioso. Si uno de nosotros intenta leer el periódico cuando el televisor está encendido, es muy probable que terminemos cerrando el periódico y mirando el programa. Hay un efecto de atracción, de seducción que capta la atención de la persona. Por ello, muchos encuentran muy difícil apagar el televisor antes de que acabe el programa iniciado. Es un efecto parecido al de la droga: cuanto más la miras, tanto más necesitas seguir mirándola. Me confesaba una distinguida personalidad evangélica, que tuvo que vender su televisor porque era incapaz de controlar el número de horas delante de la pantalla y ello había arruinado su hábito de lectura. «La televisión ha empobrecido mi vida», me comentaba confidencialmente y un poco avergonzado.

Este efecto de hipnosis puede llegar a convertir la televisión en una forma de huida, un instrumento para no pensar, un verdadero lavado de cerebro. Ya hemos hablado alguna vez de un fenómeno preocupante: la introducción de

aparatos de televisión en los hospitales. La enfermedad es probablemente el último reducto que le queda al hombre de hoy para pensar y para encontrarse consigo mismo. La televisión en los hospitales va a acabar con el más fecundo campo de reflexión que tiene la persona: El sufrimiento y la tribulación. Cuando la distracción anula la reflexión, la persona y la vida se trivializan, haciéndose cada vez más superficiales.

En tercer lugar, el problema por excelencia de la televisión es la alteración en la vida familiar. En este aspecto ha venido a ser como un intruso que ha alterado profundamente las formas y hábitos de comunicación dentro de la familia. En una encuesta realizada en los Estados Unidos, se hizo una pregunta a niños entre cuatro y seis años: «¿A quién quieres más, a papá o a la televisión?» La respuesta, profundamente inquietante, fue que el 44% de los niños preferían la televisión antes que a su padre. Sus argumentos eran conmovedores: «La televisión siempre está en casa, mientras que papá no está nunca». «Mi televisión está disponible siempre que yo quiero, mientras que mis padres están siempre ocupados». Queremos llamar la atención a un fenómeno particularmente importante: La televisión a la hora de la comida. En las generaciones de nuestros padres y abuelos, los problemas familiares se ventilaban «a la hora de comer». «Ya hablaremos en la comida», era una frase sencilla pero extraordinariamente rica. La comida ofrecía un foro natural donde padres e hijos, esposo y esposa hablaban con espontaneidad de los avatares de la jornada. Hoy en día alrededor de la mesa ya no se habla, sólo se oye la voz del intruso, de la «abuela electrónica» que ha invadido la intimidad familiar.

Muchas tensiones podrían aliviarse si el televisor estuviera apagado a la hora de comer. En la intimidad de la consulta no pocos jóvenes me han compartido cuánto odiaban el televisor porque les había robado a sus padres, les había despojado del único momento de comunicación con ellos. Frases parecidas las he escuchado de labios de esposas o esposos con relación a sus cónyuges. ¿Difícil es apagar la televisión durante las comidas? ¿Es que hay miedo de enfrentar con naturalidad los conflictos del día? Nuestra recomendación encarecida, y muy sencilla, es que ninguna familia debería tener la televisión encendida a las horas de las comidas. Es más, el aparato de televisión debería estar ubicado, a ser posible, en otra habitación de la casa. Por desgracia, las reducidas dimensiones de las viviendas actuales no permiten muchas veces esta posibilidad. Pero habría que hacer lo posible por salvaguardar la hora de la comida como momento supremo de comunicación familiar.

Un problema relacionado con el anterior es la «guerra de los canales» que se da en las familias. El padre quiere ver un programa, el hijo se enfada porque desea otro, y la madre protesta porque su programa nunca se le respeta. Estas tensiones familiares por la oferta televisiva se han solucionado en Estados Unidos de una manera muy práctica: cada miembro de la familia, incluso los adolescentes, tiene su propio aparato de televisión en el dormitorio. De manera que al silencio durante las comidas se le suma el aislamiento durante el resto de

horas en casa. Así, la habitación se convierte en un castillo fortificado que fomenta el individualismo extremista. Los altos niveles de individualismo que caracterizan a nuestra sociedad no son ajenos a la interferencia de la televisión en la vida familiar. ¿Dónde están aquellas reuniones familiares, aquellas tertulias espontáneas pasadas? ¿No será que la televisión está influyendo poderosamente en engendrar familias-pensión?

Debemos tomar conciencia, como cristianos, de los peligros hasta aquí expuestos. Preguntémosnos con sinceridad: ¿Cuántas horas al día dedico a la televisión? ¿Cómo ha alterado esto mi vida familiar? ¿Me es fácil levantarme y apagar el televisor o me quedo «enganchado» con facilidad? ¿En mi casa es la televisión sólo un mueble o se ha convertido en la tirana de la familia? Todas estas preguntas pueden ser un pequeño examen para valorar si nuestra relación con la televisión es de uso o de abuso.

Decíamos que había dos tipos de problemas. Por un lado los relacionados con la cantidad de horas de televisión. Los otros efectos negativos son los derivados del contenido de los programas. La televisión imparte ideología, transmite una manera de ver la vida. La forma de pensar, los valores de la sociedad quedan plasmados en cada película, en cada anuncio publicitario. De ahí el valor estratégico que la televisión puede tener para una comprensión adecuada del mundo que nos rodea. El cristiano no puede cerrar los ojos ante el televisor y decir «esto no me interesa»; por el contrario, ha de abrir bien los ojos para percibir, entender y reflexionar sobre las necesidades de aquellas personas a las que queremos predicar el evangelio. Saber mirar la televisión es casi imprescindible para una evangelización relevante. La respuesta adecuada a la secularización de nuestra sociedad pasa por una percepción profunda de las enfermedades de esta sociedad. Y la televisión es un escaparate formidable de las dolencias sociales de nuestro mundo contemporáneo.

Sí, vamos por tanto a mirar la televisión, pero hagámoslo con la mente de Cristo. Cada vez que encendemos nuestro receptor, a los creyentes se nos brinda una oportunidad excelente para comprobar si de veras tenemos esta mente de Cristo. En la práctica, ello requiere saber interpretar la información recibida de acuerdo con los principios morales y los valores del evangelio. En otras palabras, para ver correctamente la televisión el creyente ha de usar unas gafas correctoras, que podríamos llamar la cosmovisión cristiana. No luchemos contra la televisión, luchemos a favor de una cosmovisión cristiana de la vida. Nuestros esfuerzos no han de ir encaminados tanto a reprimir, dejar de ver, como a promover, enseñar a ver. Estas «gafas correctoras» nos permitirán captar los mensajes que hay detrás de cada película, detrás de cada anuncio publicitario o de cada debate. Esta actitud crítica y correctora nos permitirá una transformación de la información. Este es el mensaje básico de Romanos 12:1-2, mensaje que hemos de contextualizar a cada situación práctica de la vida. Ponernos a mirar un programa sin estas «gafas» nos deja expuestos a la influencia mimética, a la

manipulación y, en último término, a la secularización.

A modo de conclusión podríamos elaborar una breve guía de preguntas prácticas para saber evaluar mejor los programas:

- ¿Qué nos dice este programa acerca del dinero, las posesiones materiales, el consumismo y el estilo de vida?
- ¿Qué nos dice sobre las relaciones humanas, la deshumanización, la dignidad de toda persona?
- ¿Qué nos dice sobre la amistad, el sexo, la pornografía, las relaciones familiares?
- ¿Qué nos dice sobre la violencia, la guerra, la paz?
- ¿Qué nos dice sobre la mentira, la honestidad, el vocabulario soez y el uso de la lengua?
- ¿Qué nos dice sobre la comida y la bebida, el alcohol, la gula?

A esta lista cada uno de nosotros podría añadir sus propias reflexiones. Los apóstoles le pidieron al Señor: «Enséñanos a orar» (Lucas 11:1). Quizás nosotros hoy deberíamos pedirle también al Señor: «Enséñanos a mirar la televisión con sabiduría». Dos palabras probablemente resumirían una actitud equilibrada: Dosificar y discernir. Que el Señor nos dé cada día más de su Espíritu para «examinarlo todo y retener lo bueno».

El Dr. Pablo Martínez Vila ejerce como médico-psiquiatra en Barcelona desde 1979. Realiza, además, un amplio ministerio como escritor, consejero y conferenciante en España y muchos países de Europa.