

REVISTA DEL NOTARIADO
Colegio de Escribanos de la Capital Federal

CÓMO SUPERAR EL STRESS DE LA CIUDAD O VIVIR DE VACACIONES CADA DIA (*) (298)

JULIO CÉSAR LABAKÉ(**) (299)

Cuando regresamos de unas buenas vacaciones y entramos al tránsito de la gran ciudad, y a las múltiples exigencias de nuestras actividades, solemos experimentar un contraste marcado. No solamente por retomar el trabajo. Sino, y sobre todo, por el cambio del tiempo.

Cuando estamos disfrutando de esas "buenas vacaciones" nos constituimos, naturalmente, en el centro de nuestra actividad. Estamos para nosotros. Nos levantamos a la hora que deseamos. Nos aseamos sin apresuramientos. Desayunamos de la misma forma. Y disponemos del tiempo con cierta serenidad. No estamos urgidos por horarios rígidos y múltiples. No estamos acosados por compromisos múltiples ni conflictivos. No estamos sobreestimulados por excesivos reclamos.

Por otra parte, el clima general lo hace posible. Se transita a menor velocidad. No se experimenta el tensionante bocinazo que nos reclama celeridad ante la indicación del semáforo. Podemos ir a comprar el pan o las facturas o el diario o la carne o una prenda de vestir, y permitirnos el lujo de esperar tranquilos, si es el caso. O de conversar con el vendedor, que ha pasado a ser parte real de nuestro mundo y no simplemente un anónimo que cumple una función, y con el cual debemos lidiar para cada demanda.

Hay tiempo.

Tenemos tiempo.

Usamos en paz el tiempo.

Hacemos cada cosa a su tiempo.

Uno de los peligros más serios del mundo complejo en que cada día nos adentramos, es precisamente el del aumento vertiginoso de las estimulaciones y reclamos del mundo que nos rodea, que genera

REVISTA DEL NOTARIADO
Colegio de Escribanos de la Capital Federal

demasiadas expectativas y tensiones en nosotros.

Se comienza a vivir necesitado de alcanzar a demasiadas novedades, a demasiadas obligaciones. A demasiadas exigencias. A demasiada velocidad. A demasiada competencia para no quedar postergado.

Se multiplica el deseo de probar y experimentar todo. Y todo es cada vez más y más publicitado, mediante anuncios cada vez más agresivos por la intensidad, o por la frecuencia, o por los cada día nuevos modos de presentación y penetración.

Y en medio de toda esta escenografía de lo múltiple, que nos acosa y nos solicita, el hombre encuentra su propio trabajo cada día más dificultado por nuevas exigencias y por nuevas interdependencias. Hay que hacer más y en menos tiempo. Desde la necesidad, para muchos, de un doble trabajo o la ampliación de horarios, para alcanzar los niveles económicos necesarios... o, en otros casos, simplemente deseados por una sobredimensión de los apetitos de confort o de figuración o de otras motivaciones exacerbadas.

Y es cuando y donde se establece el reino del stress.

Reino prácticamente desconocido allí donde el tiempo social y el tiempo personal conservan su ritmo genuino.

Allí donde las personas siguen siendo más importantes que las cosas.

Donde las necesidades no se han multiplicado y descontrolado irracionalmente.

Donde no se ha desatado el vértigo de la superactividad enajenante.

Donde se tiene tiempo para el encuentro y la amistad.

Donde se saluda al conocido... a quien se puede ver... porque no se marcha atosigado de preocupaciones que ausentan a uno de su propia presencia.

Donde se puede descubrir el color de las nubes, una puesta de sol, o la profundidad de un cielo estrellado, porque se tiene los ojos serenamente abiertos para la sorpresa y el alma abierta para la fascinación.

Si queremos conservar nuestra salud y la capacidad de vivir plenamente en paz y con el gozo que es posible, cada día de nuestra existencia concreta, allí donde nos toque vivir, es imprescindible que aprendamos a rescatarnos de la multiplicidad enloquecedora, para centrarnos en la unidad.

Que nos rescatemos de las cosas y la hiperactividad, para vivir desde nuestro propio interior. Desde nuestro centro verdadero.

Vivir dispersos y agitados por las excesivas solicitudes, es como estar describiendo una confusa circunferencia. Agotadora. Absorbente. Siempre hacia adelante. Acabando de ser un punto para estar al instante siendo otro. Desplazándonos permanentemente. Desarraigados, y, por lo mismo, como imposibilitados de verdadero reposo. Siempre acelerados y siempre comprometidos con otra actividad que acaba por ser indispensable para llenar un vacío que se ahonda y se hace insoportable.

Y siempre buscando nuevas sensaciones para escapar del silencio que cada vez se torna más inquietante.

Volver a vivir dentro de nosotros mismos es como habitar en el centro de esa circunferencia. Y desde ese anclaje tener la capacidad siempre plena de ir a cada actividad, sin perder nunca las referencias claras que nos permitan saber quiénes somos, qué queremos, por qué y para qué

REVISTA DEL NOTARIADO
Colegio de Escribanos de la Capital Federal

hacemos las cosas.

Para qué trabajamos.

Para qué vivimos.

Ir a la actividad enteros.

Ir a la actividad sin perder nuestra centralidad.

Ir a la actividad sin perder la hondura del silencio interior para seguir siendo uno mismo quien escucha y descifra y decide.

Ir a la actividad, a las cosas, a lo múltiple, sabiendo que siempre podemos retornar a nuestro centro, desde donde todo vuelve a la unidad.

Sin esta capacidad, fácilmente se deteriora la salud, porque se pierde la armonía del ser y del existir.

Cuando cada dimensión nuestra comienza a buscar desordenadamente una cuota urgente de satisfacción...

Cuando paulatinamente vamos perdiendo el poder de gobernarnos a nosotros mismos, y nos vamos entregando al poder de los estímulos externos...

Cuando consciente o inconscientemente nos vamos convirtiendo en "dependientes"...

Nuestra salud implica un estado general de armonía. Total.

Por eso es necesario ser capaces de vivir dentro de nosotros mismos.

De rescatarnos de la agitación enajenante de lo múltiple, para vivir desde la paz activa de nuestro propio centro.

Volver al tiempo original.

No pervertir el tiempo de la vida.

En este sentido los creyentes maduros son los que descubren que Dios es quien habita ese centro de nuestra mismidad, y viven todas las cosas acompañados por su presencia pacificadora.

Desde ese centro descubren cada día el sentido de todo.