



# 1

## **Correr menos y vivir más**

*Muchos me dicen que es una tarea muy difícil,  
y yo contesto que sí, que es difícil  
pero que hace más fácil el vivir.*

Si comenzamos preguntando: ¿A quién le alcanza el tiempo?, podemos comprobar que hay una queja generalizada: ¡No tengo tiempo! “Quiero leer, pero no tengo tiempo. Necesito tiempo para mí, pero no lo consigo. Estoy absorbido por mi trabajo y no logro volver más temprano a casa. Los chicos consumen todo nuestro tiempo y no nos queda nada para nuestra pareja. Estoy agitado todo el día y siento que no puedo disfrutar nada”, son muchas de las quejas que escuchamos a diario.

Vivimos nuestras tareas y nuestro trajinar diario ansiando un alto en medio de presiones y corridas. Dice el dicho popular: ¡paren el mundo que me quiero bajar!

Te invito a pensar acerca del modo en que vives y te vinculas.

**TAREA: PIENSO, SIENTO Y ESCRIBO**

¿Estoy satisfecho con la forma en que estoy viviendo esta etapa de mi vida?

¿Sostengo un cierto equilibrio en el modo en que utilizo mi tiempo?

¿Creo que estoy siendo coherente con mis valores y prioridades?

¿Qué podría decirme acerca de los vínculos que estoy construyendo?

¿Deseo generar algunos cambios para vivir y vincularme mejor?

¿Qué actitudes deseo revisar y madurar?

¿A qué decir Sí y a qué decir NO?

¿Qué decisiones necesito tomar?

¿Hay algo que estoy postergando y debería enfrentar con determinación?

¿Qué acciones podrían significar de gran ayuda para avanzar en lo que me propongo?

Día a día nos encontramos con personas que nos dicen:

.-“estoy cansado”

.-“me siento agobiado”

.-“ya no doy más”

.-“no puedo hacer todo lo que quiero”

.-“me siento vacío”

El hombre en general vive con la sensación de no ser dueño de su vida. Se siente tironeado desde distintos ángulos y experimenta presión y angustia. A la familia, al trabajo y a su desarrollo personal quisiera darles plena respuesta y no encuentra la forma.

Así acumula insatisfacción, enojo y dolor por sentirse dividido, amenazado y preso de condicionamientos que experimenta como insuperables.

Cuántas veces escuchamos:

.-”no se puede”

.-”no puedo”

.-”no hay nada que hacer”

.-”la realidad me lo impide”

.-“es imposible”, etc....

En resumen el hombre se siente acorralado por fuerzas externas (conocidas y desconocidas) en medio de una vida acelerada y confusa, como víctima de una situación que no quiere, “que cree que no eligió” y de la cuál no sabe como salir.

Siente que algo tiene que hacer, pero no sabe qué ni cómo.

En estos casos es común que intente realizar cambios. En su confusión y anhelo de “nuevos aires” se inclina por modificar lo exterior: organiza un viaje, planea una mudanza, busca otro trabajo, tiene una aventura extramatrimonial, gasta dinero innecesariamente, etc... Es decir que, ante la crisis, el hombre se aferra a posibles e ilusorias soluciones que tarde o temprano se derrumbarán, puesto que los cambios verdaderos no vendrán desde afuera, sino que surgirán de adentro de sí mismo, siempre y cuando ponga dedicación en ello.

## **¿CÓMO SE EXPRESA HABITUALMENTE LA CRISIS?**

En general aparece una sensación de insatisfacción generalizada, sentimientos de soledad, enojo consigo mismo y con su entorno. No puede disfrutar lo que tiene y experimenta desilusión ante “éxitos logrados” que ya no lo motivan. Crece una sensación de vacío y soledad que no puede explicarse, aunque muchas veces se vea rodeado de personas y cosas valiosas. ¡Tengo todo y no logro sentirme bien! ¿qué me pasa?

En la búsqueda dispersa y acelerada por llenar su vacío, el hombre genera cambios y toma decisiones que en lugar de provocarle alivio, lo someten a más estrés y sufrimiento emocional.

Dos aspectos son muy importantes en la vida de todo hombre:

1) el primero se refiere al sentido de vida con que vive, a tener un ideal por el cual vivir y por el cual morir. No es lo mismo realizar un esfuerzo porque la vida se lo impone, que realizarlo por una elección personal en función de un bien mayor que elige conscientemente.

2) El segundo aspecto importante en la vida del hombre es el contenido que da a sus días. No nos referimos al sentido de su vida, sino a como llena el tiempo en cada uno de sus días: ¿cuál es su ánimo habitual?, ¿cómo se relaciona en general?, ¿qué grado de satisfacción experimenta con lo que hace? ¿tiene espacios y actividades que alimentan su persona?.

Sólo obtendrá sentido de vida, satisfacción profunda y seguridad existencial, alimentando su ser interior, desarrollando su identidad personal y su centro espiritual, en contacto íntimo con su fuente de vida. Se trata de encontrar su esencia profunda, para descubrirse a sí mismo.

Alimentar una rica vida interior para el hombre, implica no sólo ocuparse del pertenecer, del tener y del hacer en su vida, sino también darse el tiempo

y el espacio para reconocerse en lo más profundo de su ser.

**SER } HACER → TENER → PERTENECER**

Muchos están preocupados por tener: tener paz, tener trabajo, tener dinero, tener amor, tener sexo, tener diálogo, tener salud, etc...

Esa preocupación por el tener está acompañada en algunos casos por una necesidad de pertenecer: a un club, a un grupo de amigos, a un nivel social, a una religión, a una empresa, etc...

La preocupación por “tener y pertenecer” conduce a las personas a tratar de descubrir qué hacer para tener y pertenecer. Así el hombre se acelera y estresa girando alrededor del hacer para tener y pertenecer, y cuando no consigue lo que ambiciona tener, vuelve a un hacer cada vez más desenfrenado para lograr obtener lo que anhela pagando un alto precio para sí mismo y su familia.

Sin embargo para descubrir un hacer fecundo que se traduzca en un tener provechoso y en un pertenecer enriquecedor, necesitará cultivar su ser personal más íntimo, aquello que tiene que ver con su esencia. Allí podrá descubrir cuál es su original aporte a este mundo, su misión personal.

*Dice Jean Monbourquette: “cuando el individuo colabora con ella, la misión se convierte en sabiduría del alma, en guía de su camino, poniéndole en guardia contra la dispersión y los extravíos. Le anima a concentrar sus energías. Le permite discernir. Le ayuda a tomar decisiones adecuadas.*

*El que satisface su misión tiene asegurado encontrar un sentido a su vida. Descubrirá las aspiraciones de su alma y, por ese mismo hecho, su razón de existir. Tendrá la sensación de ser él mismo, de experimentar la unidad profunda de su ser y de llevar una vida auténtica. Tendrá también la satisfacción de ejercer un influjo bienhechor en su entorno”.*

*Una existencia marcada por semejante sentimiento de plenitud contrasta con la sensación de vacío existencial que afecta a muchos contemporáneos. El efecto psicológico más patente de éste vacío existencial es el aburrimiento tenaz, esa especie de fiebre del alma por no poner en práctica el potencial psicológico y espiritual” (“A cada cuál su misión, editorial Sal Terrae”).*

El varón y la mujer con cierta frecuencia ponen mucha energía en:

.-hacer gimnasia y dieta para tener salud y buena figura

.-hacer trabajos para tener dinero y bienestar

.-hacer vida social para tener amigos y recreación

Pero son pocos los que dedican tiempo a cultivar su ser, su auto-conocimiento, su vida interior, su conciencia responsable. Lo paradójico es que cuando la persona enriquece su ser, el hacer, el tener y el pertenecer se iluminan.

La identidad de ser, se forja, crece y alimenta en la intimidad del corazón; adonde al hombre disperso, acelerado y confundido le cuesta mucho entrar. Y a un hombre que no desarrolla su propia identidad e intimidad le será muy difícil construir una relación íntima y creativa con otra persona (llámese cónyuge o hijos).

*“Muchas tristezas y sentimientos de frustración en el hombre, que la psicología suele interpretar con ligereza como debido a tales o cuales complejos o conflictos, no son más que resultado de una falta de fidelidad de respuesta a ese llamado vocacional de ser”.(Gérmenes de futuro en el hombre,Ramón Pascual Munoz Soler)*

Para reconocer su llamado interior, el hombre necesita aprender a detenerse, conquistando el espacio y el tiempo adecuado, y emprender el proceso de realizar su tarea interior.

Es en este punto en donde el tiempo resulta un factor determinante. El hombre en general realiza un muy mal uso de su tiempo.



En la conquista del tiempo para sí, por parte del hombre, hay algo que debería llamarnos la atención: cuando llega el período de descanso, fin de semana o vacaciones, la persona que tanto anhelaba el momento para disfrutar con su familia, para leer lo que tenía postergado, para resolver asuntos personales inconclusos, encuentra que no sabe bien qué hacer, ni sabe por donde empezar.

La ansiedad crece en su interior y la actividad del pasatiempo lo va atrapando poco a poco.

Ha llegado el momento tan esperado y sin embargo no es lo placentero que imaginó.

Mayor tiempo familiar se traduce en un aumento de oportunidades de conflicto; más tiempo libre pasa a engrosar la lista de compromisos intrascendentes en los que se siente atrapado. El libro que comenzó hace un tiempo, va quedando postergado, en ese primer o segundo capítulo que no ha podido continuar, como un testimonio cruel que le recuerda permanentemente: “otra vez no has podido”.

Y cuando alguna inquietud comienza a despertar en su interior, cuando un atisbo de su esencia aparece, llega la hora de retomar la tarea diaria, acelerada, dispersa y sin sentido, para volver a esperar ansiosamente que llegue el próximo descanso, en el que se ilusionará nuevamente con ese sentimiento de anhelo interior, que aún no ha podido descifrar, ni definir.

Su tiempo libre ha quedado atrás, pero no ha sido ni suyo, ni libre.

Cabe entonces la pregunta ¿A qué se debe que el hombre maneje tan mal su tiempo?

*\*»El hombre se va acostumbrando a hacer trabajos bajo presión y dentro de cierta estructura de tiempo y pautas organizativas. Al encontrarse sin esa estructura y con otro tipo de presiones no sabe que hacer”.*

En aquellos que están poco entrenados en detenerse, que no saben bien como organizar sus tiempos, surgen algunos problemas comunes:

- .-Aburrimiento con uno mismo y con los demás.
- .-Falta de motivación y de satisfacción.
- .-Roces con el cónyuge a partir de estar mayor tiempo juntos.
- .-Demasiadas cosas para hacer en “tan poco tiempo”.
- .-Dificultad para decidir qué hacer “Sin culpa”.
- .-Sentimiento de culpa por pasarlo bien.
- .-No poder disfrutar plenamente del momento.
- .-Actividades que agregan más estrés a su vida.

.-Actividades competitivas que repiten la presión del trabajo.

.-Aumento del consumo de horas de televisión, radio, juegos, celulares e internet.

.-Inquietud por hacer algo para superar la sensación de estar perdiendo el tiempo.

Me he encontrado a muchas personas con grandes ideales, con anhelos profundos de cambio, que no pueden concretar lo que se proponen. Les invade el escepticismo y la desesperanza. No sólo en el presente postergan aquello que creen importante para sí, sino que guardan secretamente un sentimiento de que nunca podrán salir de la situación en que se encuentran.

En general se incrementa en ellos un bajo sentimiento de su valor personal que intentan compensar, en forma inconsciente, con grandes propósitos de vida que de algún modo les permita sentirse valiosos, al menos, por sus grandes ideales.

Así caen en una trampa que vulnera aún más su auto-imagen. Al no poder cumplir con sus grandes ideales, vuelven a verificar lo que de antemano ya creían de sí mismos: “no he podido, no soy capaz, nunca podré, no valgo nada”.

Dichas personas, necesitan en primer lugar comprender que su valor personal no depende de los resultados que obtengan en sus vidas, sino que son valiosas por el sólo y maravilloso hecho de ser. Los resultados que obtengan podrán brindarles más co-

modidades y satisfacciones pero no redundan en el valor de su ser personal.

Luego, y en segundo lugar, tendrán que partir de la aceptación de su situación actual, bajar el nivel de expectativas respecto de los resultados que se proponen, y comenzar un proceso de cambio moderado, en el cuál puedan ir paso a paso, conquistando pequeños avances hacia logros mayores.

Para avanzar en dicho proceso es fundamental que logren detenerse, priorizando lo importante, realizando un plan de acción adecuado, y destinando tiempo al proceso de cambio y al proyecto que se han propuesto.

El hombre necesita dejar de correr detrás de los acontecimientos y comenzar a conquistar su tiempo personal, conyugal y familiar, para adueñarse y sentirse protagonista de su vida.

*“Siempre nos estamos preparando para vivir,  
pero no vivimos nunca”.*

**(Ralph Waldo Emerson).**

*El tiempo de ocio se refiere al tiempo en que no se trabaja, sin embargo, a fin de sacar provecho de nuestro tiempo de ocio tendremos que trabajar en ello”. (\*Tomado y adaptado del libro “El placer de no trabajar”de E. J. Zelinski).*