



Vivimos muy deprisa

Pues sí, vamos demasiado rápido. Queriendo sacar demasiado partido del tiempo de nuestra vida, nos estamos olvidando de saborearla.

Vamos muy deprisa insisto. Puede que sea una decisión inconsciente, a veces irresponsable.

Comemos rápido y no saboreamos la comida; si nos preguntan lo que hemos comido difícilmente podríamos decir su sabor. A veces, engullimos más que comemos. Cuando es lunes, queremos que llegue el viernes, cuando acaba el fin de semana queremos que lleguen las vacaciones, cuando trabajamos queremos que llegue la jubilación. Una pregunta: llega la jubilación y, el siguiente paso ¿cuál es?

Y mientras, la vida se nos va escapando entre los dedos. No nos damos cuenta de lo que decía, John Lennon, "La vida es lo que pasa mientras estamos ocupados haciendo otros planes"

No nos hemos preguntado que qué es lo que pasa cuando uno va muy rápido? Pues... que llega antes al final y ¿cuál es nuestro final? Sí, efectivamente, ese es el final, el común para todos.

Además, cuando el motor de un coche va siempre revolucionado y corriendo a mucha velocidad, ¿qué le pasa? Pues eso, que dura menos el motor. Y, ¿cuál es nuestro motor?: Nuestro corazón.

POR QUÉ LLEGAMOS A ESTO

Muy fácil, porque queremos hacer más cosas de las que podemos en menos tiempo.

Pasamos de una etapa de la vida a otra, y acumulamos obligaciones sin despojarnos de otras.

Muchas frases en la infancia nos han hecho daño. Cuando somos niños, nuestros padres de manera consciente o inconsciente nos envían una serie de mandatos e impulsores, uno de ellos es "date prisa". Frases como "Espabila", "Es para hoy", "No tenemos todo el día", "Aprovecha el tiempo", "No seas holgazán", "No pierdas el tiempo" ...nos van configurando este "Impulsor", que nos empujará de adultos a funcionar como verdaderos "Prisillas"

Yo, aun recuerdo cuando mi madre, al terminar mi Tesis Doctoral, me dijo: ¿Y ahora hijo que vas a hacer? No te hagas un holgazán. Y la verdad que hubiera necesitado oír, "Disfruta de la vida, hijo".

Solapamos actividades: tenemos una cita a las 5 y a las 6 debemos recoger a los niños, pero a las 7 hay que hacer la compra, y en casa a las 8 para preparar la cena ... Sin

contar que entre medias pueden surgir imprevistos, problemas de tráfico, demoras en la cita, etc..

Vamos por la vida con una capa de superhéroes, sin saber delegar en los demás. Los que tenemos que atender la casa, queremos hacerlo todo, sin repartir tareas entre la familia. Y si trabajamos fuera, del mismo modo nos cuesta delegar.

Tampoco sabemos esperar, y eso nos lleva a momentos en los que incrementamos la velocidad.

◆ Somos sufridores en la sala de espera del médico si nos toca esperar. Con lo agradable que es leer una revista, mirar las caras de los demás, incluso echar una cabezadita; sí, también se puede jugar con el móvil.

◆ En el coche, ya es el no va más. No aguantamos los semáforos en rojo, que el de delante tarde un poco en salir..., nuestras reacciones nos calientan, nos aceleran. Cambiamos de carril, -y luego este va más lento-, y nos volvemos a acelerar. Adelantamos a los coches en carretera, queriendo llegar pronto, y nos jugamos no llegar, por el afán de ganar un minuto.

◆ Otro punto neurálgico son todo lo que suponga "hacer cola": en el supermercado, queremos ir a la cola más rápida, que la cajera no hable, cargar rápido, subir al coche, y ¡listos para correr!

La esclavitud de los medios digitales, los Facebook, twitter, internet y sobre

todo los wasap, nos roban mucho tiempo, que luego nos hace ir corriendo a todos los lados.

El sonido del teléfono, su vibración, ...y si miramos el teléfono ¿qué es lo primero que nos dice y bien grande?: la hora. Nos grita en silencio: ¡ya queda menos!

Hoy día, tenemos otro problema grave, que comentaba Cornellá, la "Infoxicación", la intoxicación por exceso de información. No podemos leer todo, ver todos los canales, estar en todos los sitios, que nuestros hijos vayan a todas las actividades... Nuestra mente no lo puede absorber.

Esto es así, hasta que un día la vida nos dice: "basta ya". Y nos atiza con una enfermedad, que nos devuelve a la realidad. Y entonces tenemos que parar, por las malas. Porque la vida nos habla por las buenas y si no la escuchamos, nos lo dice por las malas.

Hay que ver lo que nos esforzamos en el día a día para cultivar "un infarto" o una enfermedad "cardiovascular", y algunos lo consiguen.

La reducción del tiempo para el ocio, la familia y las relaciones, junto con el aumento de las horas de trabajo, han originado un nuevo trastorno: el "mal de las prisas", caracterizado por un desasosiego interior generalizado.

CONSECUENCIAS

◆ No disfrutamos de la vida.
◆ Hablamos, pero no escuchamos.
◆ No percibimos las emociones de los demás y a veces tampoco las nuestras.

◆ Hacemos dos o más cosas a la vez. Corremos y escuchamos conferencia o música, perdiéndonos el paisaje,

o la compañía. Comemos, hablamos y vemos la televisión.

◆ Llegamos extenuados al sueño, hasta tal punto que a veces no podemos dormir de lo cansados que estamos. Dormimos poco o mal.

◆ Perdemos cosas o no sabemos donde las ponemos.

◆ Nos olvidamos cosas y algunas importantes

SOLUCIONES

◆ Organizar mejor el día

◆ Tener al día un tiempo de parar, de relax.

◆ En el coche,

Música oculta



En el metro de Nueva York, a primera hora de la mañana y en uno de los andenes principales de ese suburbano se encontraba un violinista interpretando preciosas melodías y piezas de la música clásica. Nadie le daba importancia, la gente pasaba a su lado como si no hubiera allí un estupendo artista. Alguna persona se acercaba con respeto, le escuchaba unos segundos y le dejaba un dólar, otras nada de nada. Durante 45 minutos, el músico interpretó sonadas partituras de Bach, Schubert. Música oculta entretejida en un trasiego de miles de personas camino de su trabajo. La lucha diaria de cualquier persona. Apenas 30 dólares logró recaudar el anónimo violinista en ese concierto matutino y metropolitano.

Y lo cierto es que el músico era nada menos que el virtuoso Joshua Bell, un artista de renombre y uno de los mejores violinistas del mundo. Las piezas interpretadas fueron con un Stradivarius de 1713 y valorado en 3,5 millones de dólares. A los cuatro días de su actuación en el metro, le tocaba interpretar su repertorio en un teatro de Boston, a 100 dólares la entrada y con el cartel de completo.

podemos elegir bien la emisora, la música, e incluso nuestra actitud y nuestros pensamientos.

◆ En cada inicio, en cada decisión, tenemos que planificar con cabeza: en septiembre, cada semana, cada día, cada vacaciones...

◆ Debemos mimarnos, dedicarnos tiempo para nosotros diario.

◆ Necesitamos darnos a nosotros mismos y a los demás, el derecho a una pausa.

◆ No ser aceleradores de personas, estresando a otros.

◆ Pensar en nosotros, ser algo más que hijos, padres, maridos o esposas, o trabajadores.

◆ Simplificar nuestras posesiones, para poder manejarlas con sencillez.

◆ Librarnos de los compromisos que nos impiden hacer lo que realmente deseamos.

◆ Como decía Kipling: "Evita ruidosos y agresivos que denigran el espíritu".

◆ Si comparamos la energía del cuerpo humano con la de una batería, pensemos en el tipo de uso que le damos a una pila, y en qué queremos agotarla.

La vida es como un parque de atracciones donde el final es el mismo para todos, es un precipicio. Si vamos muy deprisa por las atracciones... llegaremos antes al final

A la vida no hay que correrla, es mejor caminarla.

