



ESTRÉS EN NUESTRA VIDA COTIDIANA

BOLETÍN DE SALUD PSICOFÍSICA N° 83 | LAS DALIAS | 15-05-2010

Hoy en día es difícil encontrar a una persona que no se encuentre estresada.

Hay mucha ansiedad, nerviosismo, miedos, intranquilidad, preocupación, esfuerzo, confusión, agotamiento físico y psicológico.

Es evidente que hoy en día se vive de una forma muy alejada de la armonía, del sosiego, de la tranquilidad.

¿Nos hemos detenido en algún momento, para preguntarnos qué nos pasa, cuáles son sus causas?

¿Es la polución ambiental?

¿Es la sobrepoblación?

¿Es el vivir en grandes ciudades, rodeados de cemento, cargas electromagnéticas, ruidos, y tantos estímulos?

¿Es el afán de eficientismo, perfección, productividad?

¿Es el atorarnos y exigirnos cumplir con una enorme cantidad de responsabilidades, haciéndonos cargo de múltiples cosas?

¿Es el espíritu competitivo que tenemos, las ansias de ser más, de buscar el éxito, el reconocimiento, la valorización?

Corremos tras muchas metas, de todo tipo, es interesante preguntarse: ¿si tienen un sentido real o es algo que hemos dado por cierto sin cuestionar, sin dudar?

Por ejemplo, corremos y nos esforzamos para lograr tener una cierta cantidad de recursos

económicos, para luego poseer una cantidad infinita de cosas, que parece que fueran esenciales: celulares, computadoras, televisores, autos, todo de última generación, indumentaria, casas, equipamientos del hogar, etc. En realidad una enorme cantidad de objetos de todo tipo, que día a día salen al mercado, en busca de gente deseosa que los posean.

¿Puede ser que nos dé miedo sentirnos diferentes a las mayorías, que nos sentimos tontos si no estamos en esa carrera diaria?

¿Es que después de la satisfacción momentánea por poseer un objeto nuevo, queda algo sólido en nuestro ser?

Tampoco se trata de promover vivir como un mendigo, sin nada; sino de dar la debida importancia a los objetos y trabajar libres del esfuerzo por lograr “tener, para ser...”.

En esta sociedad, por más que no nos guste, se valora a la persona por lo que tiene. ¿No será que no se “es” no por lo que se tiene, sino que se “es” por estar libres del deseo de tener?

Otro aspecto relacionado con el estrés, es la sensación de no sentirse nadie si no se es valorado, vivimos esforzándonos, buscando el reconocimiento de los otros. Valoración que buscamos por los objetos que tenemos, por los conocimientos que tenemos, por el cuerpo que tenemos, etc.

Ante esto, podemos preguntarnos: ¿es que se “es” alguien por lo que se logra, por el reconocimiento y valoración que hacen los demás o se “es” simplemente por vivir en armonía y paz interior, sin depender del reconocimiento de los otros?

¿Podemos cambiar, podemos vivir en este mundo sin esfuerzo y sin estrés?

Tal vez para que ello ocurra, es necesario darse tiempos, para ver todo nuestro ajetreo interior.

¿Qué sucede si observamos lo que somos, lo que hacemos, lo que sentimos, lo que deseamos, dejando de lado los juicios de lo que está bien y lo que está mal; dejando las justificaciones y sobre todo dejando de lado el deseo de ser algo diferente o el deseo que ocurra algo diferente o el deseo de cambiar, de estar libre de todo ese movimiento que nos perturba?

Tal vez si dejamos de lado todas esas formas de funcionamiento que tenemos tan enquistadas, como los juicios, las justificaciones, el deseo de cambio, en el momento en que nos quedamos observando nuestro mundo interior, pueden aflorar comprensiones transformadoras, que permitan un estado de libertad interior. Esto ocurre, justamente cuando no lo buscamos, cuando solo observamos lo que sucede, sin el deseo de cambiar lo que vemos de nosotros.

¿Por qué no experimentamos que sucede si lo hacemos?

***Un saludo muy afectuoso para todos.
Liliana Racauchi - José Bidart.***

Las Dalias

Posada - Spa - Centro Ecológico de Terapias Naturales
(C.P. 5885) Las Chacras Norte - Villa de Las Rosas
Valle Traslasierra - Córdoba - Argentina
Tel/Fax: (54) 03544-494559 / 03544-15562837

Web: www.spa-lasdalias.com.ar
E-mail: spa@spa-lasdalias.com.ar
Blog: blog.spa-lasdalias.com.ar
Facebook.com/SpaLasDalias
Youtube.com/SpaLasDalias