

Wealth & Wisdom – Setiembre 2010

“Como pediste sabiduría, también te otorgué riqueza...”, Reyes I, Cap.III, 2.

¿Por qué esperar tanto?

por Ariel Pascar

¿Por qué esperar tanto para disfrutar, hoy, lo que la vida nos depara?

Lo que pareciera ser una pregunta obvia y de poca importancia, se convierte, en una cuestión trascendente, cuando, de pronto, la vida nos golpea. Claro, hasta ese momento estamos tan ocupados...

Perdernos de vivir nuestro presente, nuestra única realidad, ya sea por decisión propia o por negligencia, distraídos en correr tras lo efímero e ilusorio, es la característica fundamental de nuestros tiempos.

Lo veo a diario en mi práctica profesional. Pero soy consciente de ello (y eso es más relevante) en mi propia vida. Y puedo observarlo, de primera mano, con mi propia mente...

Abordar los temas técnicos y concretos es relativamente fácil. Pero mantener un equilibrio entre la preocupación de alcanzar el éxito, obtener seguridad y confort y el disfrutar nuestras vidas a pleno, es una tarea muy, pero muy, difícil. Un verdadero arte...

Pareciera que cada día es más simple acceder a la primera parte de la ecuación. Pero, paradójicamente, la segunda se nos escurre con mayor facilidad.

En el MIT (Massachusetts Institute of Technology), corazón de la innovación tecnológica mundial, ya se estudia, con preocupación, la incidencia de nuestra adicción a la conectividad, por la cual nuestros cuerpos y mentes trabajan sin cesar. Celulares, Internet, Redes Sociales (conectividad ubicua y 24x7), nos sumergen en una realidad paralela e ilusoria, sin darnos siquiera un descanso para disfrutar de lo que realmente es.

En una muy interesante conferencia denominada “The Ceaseless Society” (<http://mitworld.mit.edu/video/370/> - “La Sociedad que no Cesa”) se analiza qué pasa con nuestros cuerpos, mentes y espíritus cuando no paramos un solo momento.

Y si en los EEUU, cuna de la adicción tecnológica, se comienza a investigar seriamente esto, yo recomiendo, humildemente, poner algo de atención.

Hacer crecer nuestro patrimonio es importante. Preservarlo, para nuestra tranquilidad y la de nuestros seres queridos, más aún. Pero perder de vista “para qué” lo hacemos es quitarle el sentido a todo el esfuerzo invertido en nuestras vidas.

Durante años pudimos auto-convencernos de que correr y correr no era tan grave. Que fumar no garantizaba el cáncer. Que podíamos comer cualquier cosa. Y que desatender el cuerpo no dejaba ninguna huella.

Con el tiempo, y el avance de la ciencia, se fue haciendo más difícil hacerse el distraído, y no entender que todo tiene su precio. Y que toda causa, inexorablemente, produce un efecto. Aunque muchos prefieran seguir negándolo, cada vez hay más consenso en que el cuerpo tiene sus límites, y que hay que cuidarlo.

Pero, como sucede en muchos ámbitos, la reacción se polarizó.

Un grupo, estimulado por la promoción de servicios y productos orientados a la salud y el bienestar, creyó que todo se resuelve con las dietas, con tomar mucho agua, con el gimnasio, o con un chequeo médico periódico (y, por las dudas, con tener una buena medicina prepaga).

Otro grupo, sin demasiada orientación a lo deportivo ni a lo físico, se abandonó a los “clichés” del “New-Age”, y, bajo el trillado lema de “Todo es Mente”, concentró su vida en creer que asistiendo a sus dos clases de Tai-Chi o Yoga por semana, su vida estaba resuelta.

La ciencia, mientras tanto, fue avanzando. Y lo que alguna vez fue escepticismo, hoy se comienza a convertir en una clara visión holística, y una apertura a nuevas posibilidades.

En el 2009 el Premio Nobel de Medicina se otorgó a tres científicos por su estudio del fenómeno del envejecimiento celular, y su relación con los “telómeros” y la “telomerasa”.

Los “telómeros” (del griego telos, "final" y meros, "parte") son los extremos de los cromosomas. Son regiones de ADN no codificante, cuya función principal es la estabilidad estructural de los cromosomas en las células, la división celular y el tiempo de vida de las estirpes celulares.

La “telomerasa” es una enzima central de la maquinaria celular para la síntesis del “telómero”, y es responsable de la longitud del mismo y de su mantenimiento.

El importante descubrimiento es que a mayor estrés hay menor cantidad de “telomerasa”, y un mayor envejecimiento celular. Y viceversa.

Por otro lado, otras importantes investigaciones ya relacionan (con buena significación estadística) el estrés con el desarrollo de cáncer y de enfermedades cerebro-vasculares. Lo que era una sospecha, ya es casi un hecho probado...

¿Qué esperamos entonces?

Cada vez urge más tomar conciencia del instante. Dejar de vivir inmersos en una vorágine ilusoria. En un devenir sin sentido alguno...

Es cierto. Algunos tienen verdaderos problemas que no otorgan, aparentemente, el tiempo ni la tranquilidad mental suficiente para poder volver al momento real. Y es entendible. Pero otros, siguen corriendo y corriendo, dando vueltas en círculos interminables, sin ya tanta necesidad.

¡Hay que aprovechar mientras se puede! ¡Este es el momento de hacer la diferencia! ¡Si no es ahora, nunca lo lograré! ¡Este es el momento de apretar el acelerador a fondo!

Cuán a menudo escucho frases como estas...

Y como se decía en un viejo y sabio librito: “Al comienzo de la vida las personas sacrifican la salud para obtener algo de dinero... Más adelante sacrificarán el dinero para recuperar algo de su salud...”

Volver a la conciencia plena, a la atención de lo que sucede momento a momento, es fundamental.

Sin ello, salir de la ilusión es imposible. Nuestras mentes se pierden en la maraña de preocupaciones, sueños y recuerdos del pasado.

Y aunque parezca una nimiedad, cómo nos enfrentamos a las cosas es crítico. Mucho más importante que lo que nos sucede es COMO NOS RELACIONAMOS CON LO QUE NOS SUCEDE.

Una reciente investigación demuestra que los padres de niños que padecen una enfermedad grave y crónica, sujetos a un fuerte estrés, muestran una fuerte reducción de la longitud de los “telómeros” y, por ende, sufren un marcado envejecimiento celular. Sin embargo, padres de chicos sanos y sin graves problemas - pero con tendencia a percibir la vida como estresante -, sufren de un acortamiento similar de los “telómeros”.

Ambos grupos muestran un impacto del estrés mayor que el de un “grupo testigo” cuya percepción de la vida es muchísimo menos agobiante.

La diferencia, como vemos, no se origina en las causas reales. Sino en lo que se percibe. Y es ahí donde aparece la incidencia de nuestras mentes.

“Ok”, me dicen muchos. “Ya habrá tiempo para parar la máquina...”

Y quisiera que la vida funcionara así. Pero creo, lamentablemente, que no es así cómo sucede...

Los acontecimientos externos no son controlables. Podemos intentarlo. Pero nunca se pueden controlar por completo.

Y es mejor tomar conciencia mientras se puede. La vida nunca pide permiso para tomar el control...

¿Cómo se hace?

La prescripción es simple, pero nada fácil de realizar:

“Prestar atención a lo que es.”



Porque lo que parece ser, no siempre es.



Comparto con uds. un Test que mide el “Estrés Percibido”.

Si me remiten las respuestas, les devolveré, personalmente por e-mail, vuestro resultado, con el nivel de estrés percibido.

Adicionalmente, pueden realizarle el Test a cualquier persona de vuestro entorno cercano que deseen, y las analizaré con gusto.

La única premisa necesaria es responder a las preguntas con rapidez, sin pensarlas ni analizarlas demasiado, haciendo un círculo en la opción correspondiente. Lo importante es la mayor espontaneidad posible.

NOMBRE:

EDAD:

0 = Nunca

1 = Casi Nunca

2 = A Veces.

3 = A Menudo.

4 = Muy a Menudo

- | | | | | |
|---|----------|----------|----------|----------|
| 1. En el último mes, con qué frecuencia se molestó por cosas que sucedieron inesperadamente?.....0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. En el último mes, con qué frecuencia sintió que no tiene capacidad de control sobre las cosas importantes de su vida?.....0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. En el último mes, con qué frecuencia se sintió nervioso y estresado?....0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. En el último mes, con qué frecuencia se sintió confiado de su habilidad para poder resolver los problemas importantes de su vida?.....0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. En el último mes, con qué frecuencia sintió que las cosas marchaban a su favor?.....0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

6. En el último mes, con qué frecuencia se encontró no pudiendo hacerle frente a todas las cosas que tenía que hacer?..... 0 1 2 3 4

7. En el último mes, con qué frecuencia pudo controlar las irritaciones en su vida?..... 0 1 2 3 4

8. En el último mes, con qué frecuencia sintió que pudo anticipar los problemas?..... 0 1 2 3 4

9. En el último mes, con qué frecuencia se sintió enojado por cosas que estaban fuera de su control?..... 0 1 2 3 4

10. En el último mes, con qué frecuencia sintió que las cosas se acumulaban tan rápido que no podía hacerles frente?..... 0 1 2 3 4

Epícteto enunció - en el “Enchiridion”: “La gente no se perturba por las cosas, sino por los principios y nociones que se forma de las cosas.”

Henry David Thoreau, dijo simplemente: “Si quieres ser Feliz, sé.”

Un saludo muy cordial...

Enjoy.

Ariel

