

¿Por qué tanta fatiga?

*Pbro. John Edwin Arias Alzate

La época actual transcurre de manera vertiginosa en tiempo y en acontecimientos, se presentan cambios en periodos cortos, el ritmo de vida parece acelerarse cada vez más. Con este escenario se volvió común la queja de muchas personas que se lamentan por el exceso de trabajo y el poco tiempo; situación que los lleva a experimentar un cansancio permanente y genera pérdida de sentido y angustia existencial.

Considero que unas de las necesidades del hombre es el descanso, es vital encontrar espacio para el reposo, para el encuentro consigo mismo. Dios en su infinita sabiduría después de su obra magna, la creación, sacó espacio para descansar, para contemplar la hermosura del producto de sus manos.

En la actualidad, hace falta descansar y hacerlo con calidad, buscar espacios para oxigenar el cuerpo, el alma y el espíritu. Una de las situaciones que pienso ha llevado al hombre a la fatiga, es la ruptura relacional, el activismo extremo que ha conducido a relaciones pobres con el Otro que es Dios, con los otros que son sus hermanos y con la naturaleza.

Desde el momento de la creación, el ser humano es creado en y para la relación. Por lo tanto, considero fundamental, la necesidad del contacto con la naturaleza, con las personas y con Dios. En ocasiones hemos tenido la posibilidad de desplazarnos a escenarios naturales, donde nos sentimos plenos por el silencio y la belleza de la fauna y la flora, nuestro ser interior reclama con urgencia esta relación.

También los momentos compartidos con los demás y con Dios oxigenan nuestra interioridad. En esta sociedad de tantas fatigas, contamos con maravillosas oportunidades para descansar de manera óptima. Está en nuestras manos hacer opciones serias por estos espacios vitales.

Me asombra escuchar personas a quienes interrogo sobre qué hicieron en su día de descanso y me responden: “trabajar”. En algunos, la respuesta es auténtica, no descansan, todo el tiempo quieren solo producir; en otros, la respuesta no es real, pero hay quienes se avergüenzan de expresar que descansaron, que emplearon el tiempo en el ocio, en deporte o en algún hobby. Cada vez me convido más que las mejores ideas y propuestas surgen de mentes que han tenido espacio para descansar.

La angustia, la fatiga, es el fruto de factores externos que no dependen totalmente de nosotros pero, en otras es el resultado de la carencia de un buen descanso. Regalémonos momentos cualitativamente significativos para el encuentro con Dios, con la naturaleza y con los demás, aprendamos a asumir un buen descanso ya que es parte esencial de nuestra existencia.

*Vicerrector de Proyecto de Vida Universidad Católica de Pereira.