Leer
Entre Líneas 51
Diciembre 2000

Serenidad de Espíritu

Desde el siglo primero de nuestra era, Séneca nos dejó un conjunto de ítems para evaluar cómo andamos de serenidad de espíritu. Me ha parecido interesante describirlos muy brevemente y con un lenguaje actual, sobre todo pensando en esa falta de serenidad que nos abruma, en ese agobio real o inventado que sufrimos casi todos los venezolanos por estos días. Se trata de seis ítems muy prácticos que nos pueden ayudar a ver la vida con mayor perspectiva y lograr algo más de calidad en nuestras relaciones y decisiones. La serenidad permite afrontar con madurez cualquier tipo de problema.

El primer ítem de "autoevaluación" consiste en saber si tenemos algún tiempo para pensar. Si contamos con algunos minutos para reflexionar reposadamente sobre nuestras palabras, acciones y modo en que manejamos las relaciones sociales y familiares. La existencia del ser humano se trenza alrededor de lo inesperado e imprevisto, de lo insospechado. Por eso, es importante preguntarse: ¿eso que pretendo es lógicamente esperable en la vida?; ¿qué medios he de poner para alcanzar esos fines?; ¿con qué dificultades e inconvenientes tropezaré? Si actuásemos de otra manera, la vida siempre nos dará sorpresas y terminaríamos tropezando bruscamente con la realidad.

El segundo ítem se refiere a la necesidad de estar despegado de los símbolos de status, es decir, de los indicadores del prestigio y posición social y económica, o en palabras más sencillas, de los "bienes de consumo". La nocividad de este apego desmedido, según Séneca, comienza cuando estos bienes se convierten en el norte de las aspiraciones inmediatas, cuando su contenido instrumental se convierte en valores de primer rango en las motivaciones del sujeto. Además, la preocupación excesiva o desmedida por los símbolos de status generan la "envidia" y el "ensueño", llevando a una imparable inquietud psíquica por obtener el aparato, el carro, la marca, etcétera. El tercer ítem se refiere al dominio de la "inquieta pereza", que no consiste en la inactividad, sino en el hacer lo que hay que hacer en el momento que hay que hacerlo porque la pereza puede ser compatible con el activismo o la aparente actividad. La pereza se nutre del capricho del momento, del desorden, de la falta de jerarquía en las cosas y de la impuntualidad. El cuarto ítem nos invita a desterrar la tristeza, que lleva a una especie de pesadumbre del ánimo, a un encogimiento del ser sobre sí mismo que paraliza la acción, que conduce a la somnolencia, al bostezo, la dejadez, el hastío, el aburrimiento. Quien se deja llevar por la tristeza busca refugiarse en el "placer" del victimismo, del lamento, de la queja, del reproche... Tenemos derecho de estar tristes, por efecto del sufrimiento, pero hay que tratar de no dejarse inundar, abrazar por la tristeza inmoderada. El quinto ítem es el arte de descansar. Pero se refiere al descanso después del cansancio, y cumple la misión de reparar fuerzas para volverse a cansar... Lógico, ¿no? Y además, ese descanso, cualquiera que tomemos, no debe lesionar, disminuir, interferir o quebrar los hábitos, disposiciones y costumbres que ya tenemos. Por lo tanto no se trata de dormir veinticuatro horas, o de no hacer absolutamente nada, sino de cambiar de actividad. Una actividad que requiera de menos esfuerzos, pero que sea ordenada y entretenida.

Por último, se nos sugiere un ítem fundamental: tener un buen amigo. Dice Séneca que no hay cosa que tanto equilibre el ánimo como una dulce y fiel amistad. La naturaleza esencialmente social del hombre ha de expandirse y ejercitarse en el quehacer de la vida corriente: para sabernos humanos necesitamos la cercana experiencia del querer y del ser querido, del llorar y reír juntos, de sentirnos solidarios allá donde encontramos pena, o deconsuelo o desencanto. Con un amigo, las penas compartidas parecen menos penas y las alegrías compartidas contagian los ánimos.

Alfredo Gorrochotegui

SUMARIO

El entretenimiento no funciona en Internet / 3
El matrimonio, una buena inversión personal y social / 5
Crecer sin televisión / 6
Hijos del consumismo / 9