

## La enfermedad de estar ocupado

Vi a una querida amiga hace unos días. Paré para preguntarle cómo estaba, cómo estaba su familia. Ella me miró, bajando la voz, y con un gemido me dijo: "Estoy tan ocupada? Estoy tan ocupada? Hay muchas cosas sucediendo".

Casi inmediatamente después, me encontré con otro amigo y le pregunté como estaba. Una vez más, el mismo tono, la misma respuesta: "Estoy tan ocupado? tengo muchas cosas que hacer".

El tono era exacerbado, cansado, incluso abrumador.

Y no es sólo en los adultos, Cunado nos mudamos a Carolina del Norte hace 20 años, estábamos encantados de mudarnos a una ciudad con un gran sistema escolar. Nos encontramos una diversidad de vecindarios, llenos de familias. Todo se sentía bien, se sentía correcto...

Después que nos asentamos, fuimos a unos de los vecinos amistosa, preguntándoles si su hija y nuestra hija podían reunirse y jugar juntas. La madre, una persona encantadora, buscó su teléfono y revisó la función del calendario. Se desplazó? y desplazó? y desplazó. Al final dijo: "Ella tiene 45 minutos libres dentro de dos semanas y media. El resto del tiempo es para gimnasia, piano, lecciones de voz. Ellas está tan? tan ocupada". Los hábitos terriblemente destructivos empiezan temprano, realmente temprano. ¿Cómo terminamos viviendo así? ¿Por qué nos hacemos esto nosotros mismos? ¿Por qué le hacemos esto a nuestros niños? ¿Cuándo nos olvidamos que somos seres humanos, no hacedores humanos?

¿Qué le sucedió al mundo en el que los niños se enlodaban, se ensuciaban, se desordenaban y por los cielos, se aburrían? ¿Debemos amar a nuestros niños tanto que los sobre programamos, causándoles estrés y ocupándolos - así como nosotros?

¿Qué le pasó al mundo en el que nos podemos sentar con las personas que amamos tanto y tener conversaciones pausadas sobre el estado de nuestros corazones y alma, conversaciones que lentamente se desarrollan, conversaciones con pausa embarazosas y silencios que no tenemos prisa en llenar?

¿Cómo creamos un mundo en el que tenemos más y más y más cosas que hacer con menos tiempo para el ocio, menos tiempo para la reflexión, menos tiempo para la comunidad, menos tiempo para sólo ? ser?.

En algún lado leímos, "La vida sin examinar no es una vida que valga la pena vivir" para un humano?. ¿Cómo se supone debemos vivir, convertirnos, ser completamente humanos cuando estamos tan ocupados. Esta enfermedad de estar "ocupados" (y llamémoslo por su nombre, es un mal-estar del estar ocupado, cuando nunca estamos a gusto) es espiritualmente destructiva para nuestra salud y bienestar. Debilita nuestra habilidad de estar totalmente presentes con aquellos que más amamos en nuestras familias, y nos impide la formación del tipo de comunidad que todos anhelamos desesperadamente.

Desde la década de los 1950, hemos tenido tantas innovaciones tecnológicas que pensábamos (ó nos prometieron) que nos iban a hacer nuestras vidas más fáciles, más simples. Sin embargo, no tenemos más libertad o tiempo "libre" hoy que lo que teníamos hace décadas.

Para algunos de nosotros, los "privilegiados", las líneas entre el trabajo y hogar se han desdibujado. Estamos conectados a nuestros dispositivos. Todo?El?Bendito?Tiempo.

Los teléfonos inteligentes y los ordenadores portátiles quieren decir que no hay división entre la oficina y el hogar. Cuando los niños están en la cama, nosotros nos volvemos a conectar.

Una de mi propia lucha diaria es la avalancha de correos electrónicos. A menudo me refiero a esta como mi guerra santa contra los correos electrónicos. Estoy constantemente enterrado bajo cientos y cientos de correos electrónicos, y no tengo en lo absoluto ni idea de cómo hacer que paren. He tratado diferentes técnicas: responder solo en las noches, no responder los fines de semana, solicitarles a las personas que programen más tiempo cara a cara. Siguen llevando, en volúmenes que son insondables: correos electrónicos personales, de negocios, y híbridos. Y las personas esperan una respuesta ? en este momento. Yo, también, resulta que, estoy muy ocupado.

La realidad es muy diferente para otros, Para muchos, tener dos trabajos en sectores de bajo ingreso es la única manera de mantener a la familia a flote. Veinte por ciento de nuestros niños están viviendo en la pobreza, y demasiado de nuestros padres están trabajando en trabajos con salarios mínimos para poder darles un techo sobre sus cabezas y a veces algo parecido a comida en la mesa. Estamos muy ocupados.

Los modelos antiguos, incluyendo aquel de un núcleo familiar con un padre trabajando fuera de casa (si es que existió alguna vez), ha fallecido para la mayoría de nosotros. Ahora tenemos una mayoría de familias que son familias monoparentales, o donde ambos padres están trabajando fuera de casa. No está funcionando.

No tiene porque ser de esta manera.

En muchas culturas musulmanas, cuando quieres preguntarles como están haciendo: en Árabe tu dices, *¿Kayf haal-ik?* ó, en Persa, *¿Haal-e shomaa chetoreh?* ¿Cuál es tu estado o condición?

¿Qué es este estado o condición (*haal*) por el que preguntas? Es un estado transitorio del corazón de uno. En realidad, nosotros preguntamos, *¿Cómo está tu corazón en este preciso momento, en este aliento?* Cuando yo pregunto, *¿Cómo estás tú?* eso es lo que precisamente quiero saber.

No te estoy preguntando por cada elemento en tu lista de tareas pendientes, ni preguntando cuantos elementos hay en tu bandeja de entrada. Yo quiero saber lo que hay en tu corazón, en este preciso momento. Dime. Dime que tu corazón está feliz, dime que tu corazón te está doliendo, dime que tu corazón está triste, dime que tu corazón anhela el toque humano. Examínate tu propio corazón, explora tu alma, y luego dime acerca de tu corazón y tu alma..

Dime que recuerdas que todavía eres un ser humano, no un humano haciendo cosas. Dime que eres algo más que una máquina, tachando elementos de tu lista de tareas pendientes. Tengan esa conversación, esa mirada, ese toque. Ten una conversación sanadora, una llena de gracias y presencia.

Pon tu mano en mi brazo, mírame a los ojos, y conéctate conmigo por un segundo. Dime algo sobre tu corazón, y despierta mi corazón. Ayúdame a recordar que yo también soy un ser humano pleno y completo, un ser humano que también anhela por el toque humano.

Yo enseñé en una universidad donde muchos estudiantes se enorgullecen del estilo de vida de estudiar duro, ir a muchas fiestas. Esta pudiera ser una reflexión de muchos de nuestros estilos de vida y nuestro ajeteo - que incluso nuestro método de relajación es en sí mismo un reflejo de ese mismo mundo de sobre estimulación. Nuestra relajación a menudo toma la forma de películas llenas de acción (aunque mecánicas), o de deportes violentos o repentinos.

No tengo una solución mágica. Lo que sé es que estamos perdiendo la habilidad de vivir una vida verdaderamente humana.

Necesitamos una relación diferente para trabajar, para la tecnología. Nosotros sabemos lo que queremos: una vida con sentido, un sentido de comunidad, una existencia equilibrada. No se trata sólo de apoyarse en o en más veloces iPhones. Queremos ser realmente humanos.

W. B. Yeats una vez escribió:

*¿Requiere más coraje examinar las esquinas oscuras de tu propia alma que a un soldado pelear en un campo de batalla?*

¿Cómo exactamente se supone que examinemos los rincones oscuros de nuestra alma cuando estamos tan ocupados? ¿Cómo se supone que debemos vivir la vida examinada?

Yo soy siempre un prisionero de la esperanza, pero me pregunto si estamos dispuestos a tener la conversación estructural necesaria acerca de cómo hacerlo, como vivir así. De alguna manera necesitamos un modelo diferente de organización de nuestras vidas, nuestras sociedades, nuestras familias, nuestras comunidades.

Yo quiero que mis hijos estén sucios, desordenados, incluso aburridos ? aprendiendo a convertirse en humanos. Yo quiero que tengamos el tipo de existencia donde podamos pausar, mirarnos uno al otro en los ojos, tocarnos unos a otros, e investigar juntos: *¿Así es como está mi corazón?* Me tomo el tiempo para reflexionar sobre mi propia existencia. Estoy lo suficientemente en contacto con mi propio corazón y alma para saber como me comporto, y yo sé como expresar el estado de mi corazón.

¿Cuál es el estado de tu corazón hoy?

Insistamos en un tipo de conexión de humano a humano donde cuando uno de nosotros responde diciendo "Yo estoy tan ocupado", podamos continuar diciendo "Yo sé, mi amor. Todos lo estamos. Pero lo quiero saber es como está tu corazón"

Autor: Omid Safi

\* Artículo reproducido con el debido permiso de *On Being*. *On Being* no se hace responsable por la traducción. La traducción ha sido realizada por Francisco Luciani para *Teología Hoy*.