CUS ARIAS

ESTAFADOR EMOCIONAL



CAPÍTULO UNO

La prisa como refugio

No siempre corremos porque tengamos un destino claro. A veces corremos simplemente para no quedarnos a solas con nosotros mismos.

De hecho, la prisa tiene mala reputación, pero rara vez es cuestionada en serio. Se la critica en discursos, pero se la celebra en la práctica.

Ser ocupado es importante, responder rápido es eficiente, tener la agenda llena es sinónimo de valor. La quietud, en cambio, es incómoda porque expone.

Cuando el movimiento se detiene, lo que estaba silenciado comienza a emerger: pensamientos no resueltos, duelos no atravesados, preguntas sin respuesta, procesos que quisiéramos acelerar.

Vivimos en una época que convirtió la ocupación en una virtud moral.

Ya no basta con hacer cosas; necesitamos demostrar constantemente que las estamos haciendo. Medimos nuestros días por la cantidad de tareas completadas, correos respondidos, reuniones asistidas o metas alcanzadas. Y sin darnos cuenta, comenzamos a creer que nuestro valor depende de nuestra producción.

Por eso muchas personas temen los espacios vacíos.

No porque el descanso sea desagradable, sino porque el descanso nos enfrenta a preguntas que la actividad mantiene adormecidas.

Cuando desaparece el ruido de las obligaciones, emerge el ruido interior.

Aparecen las conversaciones pendientes que evitamos tener. Las heridas que aprendimos a disimular. Los sueños que abandonamos por miedo. Las pérdidas que nunca terminamos de llorar.

Entonces volvemos a llenar la agenda.

Buscamos otro proyecto, otra meta, otro compromiso, otra distracción.

No porque siempre sea necesario, sino porque el movimiento constante nos da la sensación de que seguimos teniendo el control.

Sin embargo, existe una diferencia enorme entre avanzar y escapar.

Uno puede recorrer grandes distancias y seguir huyendo del mismo lugar interior. Puede acumular logros y continuar sintiendo el mismo vacío. Puede conquistar objetivos que parecían imposibles y descubrir que aquello que necesitaba sanar, sigue exactamente en el lugar donde se dejó.

Porque hay asuntos del alma que no se resuelven con velocidad.

Hay preguntas que necesitan silencio, hay heridas que necesitan tiempo y hay procesos que exigen algo que nuestra cultura desaprueba profundamente: permanecer.

El ruido interior

Vivimos rodeados de estímulos. Pantallas que nunca descansan, notificaciones que reclaman nuestra atención, agendas cada vez más cargadas y una cultura que parece premiar únicamente a quien produce más en menos tiempo. Sin darnos cuenta, comenzamos a creer que detenernos es perder el tiempo.

Quizá por eso una de las epidemias silenciosas de nuestro tiempo no sea solamente la ansiedad, sino el pensamiento acelerado. Una mente que salta de preocupación en preocupación, que confunde velocidad con claridad y que permanece en estado de alerta incluso cuando ya no existe un peligro real.

Como psicólogo, he visto este fenómeno repetirse innumerables veces. Personas convencidas de que su mayor problema era "pensar demasiado" cuando en realidad el problema era no encontrar nunca un espacio donde esos pensamientos pudieran descansar.

La mente anticipa, calcula, imagina, prevé, recuerda y proyecta sin descanso. Y cuanto más intenta controlar cada escenario posible, más pierde la capacidad de habitar el presente.

La evidencia científica muestra que el estrés sostenido no solo afecta nuestras emociones. También altera el sueño, la atención, la memoria y la forma en que interpretamos la realidad. El cuerpo permanece preparado para una amenaza constante y el alma termina acostumbrándose a vivir en tensión. Poco a poco dejamos de vivir; simplemente comenzamos a reaccionar.

He aprendido que una mente acelerada rara vez escucha al corazón. El ruido interior termina siendo tan intenso que ya no distinguimos qué pensamientos nacen del miedo y cuáles expresan realmente quiénes somos. Quizá por eso esta generación conoce cada vez más cosas, pero se conoce cada vez menos a sí misma.

Hace un tiempo llegó a mis manos el trabajo de un psicólogo a quien admiro profundamente por su dedicación a tender puentes entre la psicología y la fe: Daniel Retana.

En su libro, *¿Qué tiene que ver Dios con mis emociones?*, encontré una invitación sencilla, pero profundamente transformadora: descubrir que Dios no permanece al margen de nuestra vida emocional, sino que decide encontrarse con nosotros precisamente allí.

Aquella lectura no respondió todas mis preguntas, pero confirmó una intuición que ya comenzaba a abrirse paso en mi propia historia: quizá el camino hacia la sanidad no comienza cuando dejamos de sentir, sino cuando aprendemos a habitar nuestras emociones sin dejar de caminar junto a Dios.

Así, lentamente, hemos aprendido a vivir como si el tiempo nos perteneciera, como si la historia personal pudiera ajustarse a nuestro calendario, como si los sueños debieran responder a nuestra urgencia.

Pero no todo ocurre cuando lo exigimos.

Hay procesos que no se dejan presionar, temporadas que no se pueden acortar y silencios que no se pueden llenar con actividad.

Querido amigo, durante años me convencí de que avanzar era sinónimo de controlar.

Que si hacía lo suficiente, si oraba lo suficiente, si planificaba lo suficiente, todo encajaría según mi cronograma.

«Pero la vida no responde a cronogramas personales»

El tiempo que no obedece

Hay momentos en que los planes se suspenden sin previo aviso. En que las certezas médicas se vuelven incertidumbre. En que lo que parecía imposible se presenta y lo que parecía seguro se tambalea por completo.

Y allí, en medio de procesos que no elegimos, queda expuesta una verdad incómoda: no somos dueños del tiempo.

La prisa entonces deja de ser eficiencia y se convierte en refugio. Refugio frente a la impotencia, refugio frente a la fragilidad, refugio frente al miedo de no poder sostener lo que más amamos.

La ilusión del control

Queridos amigos, yo mismo quise cuestionar mis procesos, quise discutir con el ritmo de las estaciones, quise exigir respuestas anticipadas y ¿saben cómo me fue con eso? No funcionó.

Solo comprendí, lentamente, que el proceso no es un obstáculo para el propósito. Es más bien el camino hacia él.

Con frecuencia imaginamos el propósito como una meta futura.

Pensamos que la vida comenzará cuando lleguemos a determinado lugar, cuando obtengamos cierta respuesta, cuando desaparezca la dificultad actual.

«Pero el propósito rara vez nos espera al final del camino»

Muchas veces se desarrolla precisamente mientras caminamos. Se forma en la incertidumbre. Se fortalece en la espera. Madura en aquellas temporadas que habríamos querido evitar.

Nadie disfruta los procesos difíciles mientras los atraviesa. Nadie celebra con facilidad las noches de duda, los diagnósticos inesperados o los planes que se derrumban. Sin embargo, cuando el tiempo ofrece perspectiva, descubrimos algo sorprendente: gran parte de aquello que hoy sostiene nuestro carácter nació precisamente en los lugares donde habíamos pedido salir.

La paciencia no se aprende cuando todo ocurre rápido.

La confianza no se desarrolla cuando todo está bajo control.

La esperanza no crece cuando todas las respuestas están disponibles.

Cada una de esas virtudes surge cuando permanecemos en medio de lo que no entendemos sin abandonar aquello en lo que creemos.

Y el camino de la vida rara vez coincide con nuestras expectativas.

La cultura nos enseñó a evitar el dolor acelerando nuestro ritmo de vida, pero acelerar no elimina la vulnerabilidad, solo la posterga y, cuando llega el momento de afrontarla, termina doliendo mucho más.

La prisa tiene una capacidad engañosa: promete alivio inmediato, pero casi nunca ofrece transformación. Puede distraernos durante un tiempo, incluso hacernos sentir productivos, pero tarde o temprano aquello que evitábamos termina llamando nuevamente a la puerta.

El dolor no desaparece porque corramos más rápido; simplemente nos espera unos kilómetros más adelante. Por esa razón, hay momentos en que la vida nos obliga a detenernos, no por una elección consciente, sino porque llegamos al límite.

En esos momentos entendí otra verdad fundamental:

«La fe no elimina el miedo, más bien lo atraviesa»

Que la oración muchas veces no controla los resultados, más bien nos sostiene mientras los resultados no llegan. Y que la verdadera madurez no consiste en imponer nuestro tiempo, sino en confiar cuando el tiempo no es nuestro.

El ritmo de las estaciones

Quizá por eso la naturaleza nunca tiene prisa. Las estaciones no compiten entre sí.

La primavera no intenta adelantarse al invierno. Los árboles no fuerzan sus frutos.

Las semillas no exigen resultados inmediatos.

Todo madura según un ritmo que no depende de la ansiedad humana.

Sin embargo, nosotros vivimos intentando acelerar aquello que solo puede crecer lentamente. Queremos respuestas instantáneas para preguntas profundas. Queremos certezas inmediatas para procesos complejos. Queremos cosechar mientras todavía estamos sembrando. Y cuando los tiempos no coinciden con nuestras expectativas, concluimos que algo está mal, cuando quizá simplemente estamos atravesando una estación que todavía no terminó de cumplir su propósito.

Tal vez el crecimiento que necesitamos está ocurriendo en lugares que todavía no podemos ver.

Y tal vez la fe consiste justamente en eso: seguir caminando cuando aún no podemos medir los resultados.

El arte de permanecer

Si lo pensamos bien, nada ocurre antes ni nada ocurre después. Ocurre en el momento en que debe ocurrir.

Cada estación tiene su peso exacto, aunque no lo entendamos mientras la atravesamos.

Por eso, finalmente, la pregunta no es si estás o no en un proceso. La pregunta en realidad es:

¿Estás intentando anestesiar tu proceso con prisa?

¿Estás intentando forzar lo que solo puede madurar por sí solo?

Porque cuando convertimos la velocidad en identidad, confundimos movimiento con crecimiento.

Y no todo lo que avanza está sano.

Hay árboles que crecen lentamente y permanecen firmes durante siglos.

Y hay estructuras levantadas con rapidez que se derrumban ante la primera tormenta. La profundidad nunca fue amiga de la prisa. Lo verdaderamente importante suele construirse en silencio, lejos de los aplausos y fuera de los cronómetros.

Entonces, a veces, detenerse no es retroceder. Es aprender a respirar en medio del límite.

Es dejar de pelear con el calendario. Es abandonar la ilusión de control para abrazar la realidad del proceso.

Y solo quien acepta que no controla el tiempo, está listo para atravesar la noche sin huir de ella. Porque la paz no llega cuando finalmente controlamos todo. La paz llega cuando dejamos de exigirle al tiempo que obedezca nuestros planes. Y descubrimos que, aun en la espera, aun en la incertidumbre, aun en el silencio, seguimos siendo sostenidos.

Quizá el problema de nuestra generación nunca fue sentir demasiado. Quizá el verdadero problema fue haber aprendido a sobrevivir dejando de sentir. Decoramos nuestras agendas para no escuchar el corazón. Llenamos nuestros días para evitar nuestras noches. Y, sin darnos cuenta, comenzamos a confundir una vida ocupada con una vida plena.

Tal vez ese sea el verdadero aprendizaje de toda estación difícil: no siempre necesitamos avanzar más rápido.

A veces necesitamos aprender a permanecer. Y confiar.