

Ideas para no morir

escrito por Juan Esteban Restrepo

Todos los días son una carrera, distintas carreras todos los días. Eficiencia y efectividad en todo: en la familia, en el trabajo, en lo económico y en lo espiritual; eficiencia en la pausa, en el sexo y en el sueño. Todo está medido: 4000 semanas de vida promedio, pulsaciones, seguidores, kilómetros, calorías, kilos y clics. Todos los aspectos de la vida se han vuelto contables y medibles; todo tiene una media y un rango tolerable. ¿Cómo no desfallecer, disfrutar el viaje y seguir en el promedio? ¿Cómo lograr el equilibrio entre la realidad y mi propia realidad?

El mundo avanza rápido y la tentación de querer detenernos y bajarnos es constante. La pandemia trajo consigo una pausa y una reflexión, pero la aceleración y el apuro después de ella son mareadores. Lo siento en muchas personas y organizaciones, desesperadas por vivir más, hacer más, crecer más, viajar más, expandirse más... Por si acaso otra tragedia nos espera adelante. Las crisis de salud mental tienen que ver con esta aceleración y este existencialismo sin sentido, queriendo hacerlo todo de una vez y al mismo tiempo. Tal vez por esta locura, «Everything Everywhere All at Once» se lleva el Óscar.

A esa locura de película y a nuestra realidad, puedo responder con un documental: «Stutz». Una historia sobre el terapeuta de Jonah Hill, el actor divertido y gracioso de «The Hangover». En el documental, Phill Stutz comparte algunas metáforas y herramientas para superar las dificultades de la vida, resistir la velocidad y soportar lo que no podemos controlar. Estas herramientas se basan en la psicología y la filosofía y se han utilizado en la práctica clínica del psicoterapeuta durante su carrera. Según el actor, su terapeuta lo ayudó a superar su ansiedad y depresión, y a encontrar el coraje para perseguir sus sueños en Hollywood y en la vida real.

De este documental quiero resaltar tres ideas que, desde mi experiencia liderando un laboratorio de hábitos y ciencias del comportamiento, son fundamentales y podrían ser la clave para navegar esta vida fuera de

control. En primer lugar, ir a terapia solo te hace una mejor persona. Ir a terapia debería ser tan normal como dormir. Tener con quién conversar, poder expresar lo que sentimos sin miedo a ser rechazados o juzgados, debería ser una posibilidad para todas las personas, aceptado por todos como un mecanismo de auto cuidado y libertad. En segundo lugar, quiero destacar la importancia de tres hábitos que posibilitan la energía vital, nos dan la fuerza existencial necesaria para afrontar las tormentas, progresar y disfrutar los placeres de la vida: dormir bien, alimentarse y hacer ejercicio. Son sencillos pero poderosos. Y por último, tres verdades: lo único real y garantizado en la vida es el dolor, la incertidumbre y el trabajo constante.

Esta última idea me encanta, porque no tiene que ver con el esfuerzo o el cuerpo, sino con el enfoque, con la mentalidad. Tiene que ver con la aceptación, no con la desgracia, sino con lo práctico. La vida es dura, es verdad, pero también está llena de posibilidades. Y entre más rápido aceptemos esto, mejor podremos avanzar a través de ella. El dolor, la incertidumbre y el trabajo son tres aspectos de la realidad innegables, pero llenos de energía transformadora. Conectarme con el dolor de otros me hace vulnerable, pero también me engrandece al mismo tiempo. Pues solo viviendo en estado de indefensión, podemos fortalecernos a nosotros mismos. Todos tenemos una sabiduría innata propia de la evolución y de nuestra existencia. Esta es una invitación a confiar en la intuición, a trabajar en los hábitos vitales y a enfocarnos con mentalidad realista en las verdades de la vida y a la vez en sus hermosos paisajes. Tal vez la velocidad no disminuya, pero al menos tenemos mejores herramientas y técnicas para pilotear este viaje en primera clase.

Otros escritos por este autor: <https://noapto.co/juanes-restrepo-castro/>