



El valor del descanso en una sociedad acelerada

Ante la llegada del periodo estival, donde la mayoría de la gente se toma un largo periodo de vacaciones, se hace necesaria una reflexión sobre el valor real del descanso.

En nuestra sociedad actual, caracterizada por un ritmo vertiginoso, el descanso se ha convertido en un aspecto relegado y a menudo incomprendido. La premisa de que «el tiempo es oro» parece dominar nuestras vidas, generando una sensación de vergüenza o necesidad de justificar cualquier momento de inactividad. El filósofo Byung-Chul Han, en su último libro “Vida contemplativa” (2023, Ed. Taurus), hace una reflexión muy clarificadora a este respecto cuando destaca que “en las relaciones de producción capitalistas, la inactividad se denomina «tiempo libre», pero en realidad, no es un tiempo realmente libre, vivo, sino un tiempo muerto. Dado que solo percibimos la vida en términos de trabajo y de rendimiento, interpretamos la inactividad como un déficit que ha de ser remediado cuanto antes”.

Esta concepción de la relación trabajo-descanso está muy ligada a la idea del éxito personal de las sociedades occidentales, marcado en gran medida por los logros profesionales, el reconocimiento social y una vida llena de estímulos materiales.

¿Qué ocurre con aquellos que tienen una concepción diferente del éxito? Para aquellos que consideran que el éxito implica crecimiento personal, contribución a la sociedad, bienestar emocional y una vida espiritual plena, el descanso adquiere una dimensión diferente. El descanso da más valor a lo más importante: Dios, familia, amigos y a uno mismo en su dimensión más profunda. Las realidades importantes de la vida son aquellas que merecen que perdamos el tiempo por ellas; no se obtienen con la prisa o el desasosiego ya que solo ellas dan sentido a nuestra existencia.



¿Qué dificultades nos encontramos para descansar?

Estamos rodeados de mucho ruido. El avance tecnológico, en particular en las comunicaciones, ha aportado una mayor comodidad en la vida del hombre, pero también ha generado agitación y convulsión. Genera un ruido de fondo constante que nos rodea. Especialmente los jóvenes, que han nacido en esta realidad, parecen tener la necesidad de llenar cada momento vacío con música e imágenes. Actualmente es habitual encontrar personas que ya no son capaces de disfrutar del silencio y la soledad durante largos períodos de tiempo.

¡Cuántas veces terminamos nuestros periodos de descanso más agotados a fuerza de haber multiplicado los extras y acortado las noches!

Hay “activismo” en el tiempo libre. La sociedad consumista nos lleva a querer extraer hasta la última sensación y experiencia del tiempo libre. ¡Cuántos veces terminamos nuestros periodos de descanso más agotados a fuerza de haber multiplicado los extras y acortado las noches! Posibles consecuencias: fatiga, dispersión e, incluso, depresión.

Nos da miedo encontrarnos con nosotros mismos. En una sociedad secularizada como la que vivimos, la ausencia de trascendencia favorece una vida frenética, porque el miedo al vacío, a la ausencia de sentido nos lleva a «llenar» el tiempo de cualquier manera. No soportamos encontrarnos ante preguntas tales como ¿Soy coherente con mis deseos profundos? ¿Qué camino de vida estoy siguiendo?

Algunos consejos para afrontar el descanso veraniego

Teniendo en cuenta que el descanso no es inacción, sino que posee un valor propio que hay que descubrir, es necesario no improvisar y aprender a descansar. Y para afrontar con éxito este reto hay que tener en cuenta unos elementos fundamentales:



01. Humildad

Es a menudo un acto de auténtica humildad y de honestidad constructiva saber pararnos, reconocer nuestros límites, concedernos un tiempo de respiro y de descanso. Benedicto XVI.

02. Desconexión

Cualquiera que quiera descansar debe poner término a su trabajo. Hay que actuar sin un objetivo o una meta que oriente nuestro descanso, sabiéndose abandonar y dejándose sorprender.

03. Silencio

La verdadera tranquilidad solo puede encontrarse en la ausencia de ruido. Sin silencio, nuestra capacidad para discernir y tomar decisiones se ve afectada. Los momentos más hermosos de la vida se producen en la calma y la serenidad. Este silencio no es inactivo, sino que invita a la meditación, la admiración y la contemplación.

04. Pausa

«Vísteme despacio que voy con prisa», advierte la sabiduría popular. Descansar sin prisas, porque es la lentitud la que permite la germinación de la naturaleza, las creaciones poéticas, los hallazgos literarios o científicos. La naturaleza, cuando obra bien, obra lentamente.

05. Moderación

A cada uno le corresponde encontrar su propia medida en el descanso. Rechazando los excesos, los riesgos irracionales y la violencia. ¡Si pongo en peligro mi vida en cada una de mis aventuras, tengo que cambiar de pasatiempo! Si las partidas de cartas me convierten en tramposo o desencadenan brutales enfados, es preferible que me vaya a pescar truchas.