

Una característica de nuestro estilo de vida actual

AragonLiberal.es ()*

Entre el agobio y el estrés: Los tiempos que corren son para muchos un tiempo de agobios. No sólo se agobian quienes ostentan altas responsabilidades en los destinos de los países o en la compleja gestión de las grandes fusiones empresariales, sino que se agobia el tendero de la esquina, el chófer del autobús o la madre que acompaña a sus hijos al colegio.

Los estudiantes se agobian por los trabajos que han de presentar, pero también por la acumulación de fiestas, de agobian, porque muchas veces ya no tienen nada que hacer y toman sobre sí las responsabilidades de sus hijos o de sus nietos.

De hecho, el *“ando agobiado”* o el *“estoy agobiada”* es una de las frases más recurrentes en la conversación ordinaria como expediente fácil para eludir las propias responsabilidades. Y también ocurre con frecuencia al recordar a alguien cuáles son sus deberes u obligaciones que se reciba como recurso exculpatorio un *“Por favor, no me agobie”*.

Hace unas pocas semanas asistía a un congreso en una hermosa ciudad andaluza. El autobús, que debía recogerlos en el hotel para llevarnos por la mañana a la sede del congreso, llegó con media hora de retraso. Era un día lluvioso y con abundante tráfico y en una maniobra poco feliz el enorme espejo retrovisor del exterior del autocar golpeó con un poste y se rompió.

Hubo que parar para arreglar el desaguizado, mientras el conductor con fuerte voz y un marcado acento andaluz atribuía la causa de su impericia al *“mardito eztré”* al que —según él— la empresa le sometía. El estrés es el nuevo nombre del agobio.

Mientras *“agobio”* parece tener su origen en el *“gibbus”* latino, *giba*, que lleva a pensar que la persona agobiada es la persona cargada de espaldas con el *“stress”* anglosajón se hace más bien referencia a la tensión o la presión que una determinada situación plantea.

Llamémosle *“estrés”* o *“agobio”*, se trata de un fenómeno fácilmente identificable y que casi siempre puede remediarse aplicando un poco de inteligencia. Quienes lo padecen piensan que su causa está en el exceso de actividades que tienen, pero, de ordinario, los problemas de agobio nacen realmente de la falta de atención.

Los *“estresados”* —como el chófer de mi autobús— se encuentran en ese estado de agitación que llamamos *“estrés”* por no haber prestado suficiente atención a la tarea que tenían entre manos. Más aún, si se observa con detenimiento se descubre fácilmente que quienes se lamentan de estar agobiados lo están, de ordinario, porque tienen su atención desparramada en varias actividades simultáneas, en lugar de concentrarse en una sola cosa.

Como si fuera lo único Es un notable error antropológico no advertir que si nuestra atención se dispersa en diversas tareas, incluso aunque sean placenteras o atractivas, los resultados son muchísimo más pobres que si atendemos a una actividad detrás de otra tratando de poner en cada una de ellas toda nuestra atención.

Los seres humanos no somos máquinas multitarea, sino que alcanzamos nuestra plenitud cuando atendemos a una sola persona o a una sola actividad que ocupa por completo nuestro horizonte vital en ese determinado momento.

Por ejemplo, quienes dedicamos nuestro trabajo a atender personas, a veces una detrás de otra y con un tiempo disponible limitado, hemos de tratar a cada una como si fuera la única del día, sin distraer nuestra imaginación con la persona a la que hemos de recibir después o con la actividad a la que al terminar la entrevista habremos de

prestar atención.

Esto requiere disciplina de la imaginación. Con carácter más general, podemos advertir que muchas personas trabajan pensando en las vacaciones y están de vacaciones pensando en el trabajo: siempre tienen la imaginación en otro lugar distinto al lugar y la tarea en la que realmente están y eso hace que vivan con enorme insatisfacción la realidad cotidiana que tienen entre manos en cada momento.

Un grupo de flamenco clásico se llamaba *“Hijos del agobio”* y refleja bien ese nombre esta característica de nuestro estilo de vida actual. Muchos de nuestros conciudadanos viven agobiados —así nos lo repiten constantemente— y muchas veces no saben por qué. Creen que es por el exceso de obligaciones o por los atascos del tráfico, pero realmente la causa de su estrés no está en el exterior, sino en el interior: están agobiados porque les falta tiempo por dentro para vivir el presente y así poder disfrutarlo, haciendo una cosa detrás de otra, con paz y con una sonrisa.

(*) Publicado originariamente en La Gaceta de los Negocios