

Una vida sin preocupaciones

Dale Carnegie escribió en “Cómo suprimir las preocupaciones”, vivir una vida más plena dejando a un lado las preocupaciones. En un mundo de estrés, dominar la propia vida es importante, para no caer en la indefensión, cansancio y enfermedad. Hemos de aprender a apreciar nuestra vida, salud, relaciones con los demás, a estar más abierto a lo que la vida nos depara sin tomarlo como algo personal, como si fuéramos nosotros los culpables.

Thomas Carlyle, médico prestigioso, decía que para esa labor le sirvieron unas palabras que leyó en su juventud y le acompañaron siempre: “Lo principal para nosotros no es ver lo que se halla vagamente a lo lejos, sino lo que está claramente a mano”: ponía el ejemplo de un gran buque, en el que su capitán ante la dificultad del oleaje, con sólo presionar un botón, puede aislar varios de los compartimientos de la nave, y así bogan seguros. Así nosotros, hemos de cerrar la escotilla al pasado, y la del futuro, para centrarnos en lo que hoy toca, según el dicho castellano: “¡a lo que estamos, tuerta!” Aprender a manejar la maquinaria del presente, que nos permita vivir en compartimientos estancos, al día, garantiza la seguridad del viaje: “El despilfarro de energía, la angustia mental y los desajustes nerviosos estorban los pasos de la persona que siente ansiedad por el futuro o el pasado”.

Vivir la vida día a día es el gran lema que nos propuso Jesús en el “Padrenuestro”: “danos hoy nuestro pan de cada día”... es decir, pedimos sólo el pan para hoy, el único que se puede comer. Y añadía: “no os cuidéis, pues, del mañana, porque el mañana cuidará de sus propias cosas. Cada día trae su afán”. La tendencia de siempre pensar en el futuro chocan contra ese lema. Jesús no habla de que evitemos ahorrar, establecer planes... sus palabras significan “no tengáis ansiedad por el mañana”. No significa que no hagamos esfuerzo alguno para preparar el futuro. Pero el mejor modo de prepararse para el mañana es concentrarse, con toda la inteligencia y entusiasmo, en hacer hoy el trabajo de hoy, en forma excepcional. Es necesario cuidar del mañana por todos los medios, meditando, proyectando y preparándose. Pero sin ansiedad ni preocupaciones. Cuando estamos sumamente agobiados por los pesares de la vida, por los múltiples quehaceres, por los problemas que parecen no tener solución, debemos parar y pensar: “un paso a la vez, una tarea cada vez.”

En la 2ª guerra mundial, el almirante Ernest J. King, que mandó la Marina de los Estados Unidos, dijo: "He proporcionado los mejores hombres con los mejores equipos y les he señalado la misión que parece más acertada. Es todo lo que puedo hacer". Y continuó: "Si hundan a uno de nuestros barcos, no puedo ponerlo a flote... Vale mucho más que dedique mi tiempo a los problemas de mañana que a enojarme con los de ayer. Además, si dejo que estas cosas se apoderen de mí, no duraré mucho tiempo”.

Llucià Pou Sabaté