

## Cansancio y superficialidad



Escuché a un religioso decir: “Ahora no no molestan tanto... Nos dejan en paz... Antes, solo recibíamos reclamos, programas, cosas que hacer, reuniones a las que asistir”. Ahora con el nuevo liderazgo, nos dejan más en paz. Estábamos muy cansados.

Lo peor es, cuando se sigue cansado, y uno quiere tener, ya aquí abajo, el descanso eterno... que me dejen en paz hasta que me muera.

Frecuentemente se nos escucha decir esta expresión: “no puedo”. No se trata de no querer, ni de la imposibilidad de realizarlo. Se trata de que “mis obligaciones me lo impiden”. Estamos encadenados a nuestras “obligaciones”, “nuestro trabajo”, “nuestras ocupaciones”. Este encadenamiento nos impide “estar disponibles” ante otras posibilidades que nos ofrece la vida. **En la sociedad del rendimiento, se nos juzga por aquello que debemos hacer y por los resultados. Estas cadenas nos pesan, y a veces tanto, que nos entra en el cuerpo y en el alma un terrible cansancio.** Nos auto-explotamos. La persona encadenada a sus obligaciones se está auto-explotando. Y el resultado es, el cansancio. **La hiperactividad que surge de la necesidad de rendir, nos vuelve adictos al trabajo, máquinas hiperactivas.** Nos transtorna. Nos deja como perdidos, por déficit de atención. Nos desgasta.

Justificamos tanta ocupación y trabajo porque descubrimos lo interesante, lo positivo que es aquello que hacemos, aquello en lo que tenemos que ocuparnos. Son muchos los frentes a los que hemos de atender. Somos como turistas que lo quieren ver todo y al final quedan exhaustos, tras muchas muchas miradas superficiales. Así nos volvemos seres híbridos. Donde todo cabe y nada satisface del todo.

Ahora nos agotamos, nos fatigamos y asfixiamos por sobreabundancia. La fuente del cansancio no está fuera de nosotros. Se encuentra en nosotros. Es la sensación de “saturación”, es como una enfermedad

neuronal, es una depresión, que afecta a todo nuestro sistema., es como un sobrecalentamiento, es la abundancia de lo idéntico.

**No se trata de un “debemos”, ni de prohibiciones (¡no se puede!”), sino de “nosotros, podemos”**

Es todo tan positivo, que nos obligamos a “rendir”, “a rendir siempre más”. “Sí, podemos”. No hay mandatos, ni prohibiciones. Sino convicciones de que “todavía podemos”. Pero cuando se estira demasiado la cuerda aparecen las personas deprimidas y las fracasadas. “La positividad del poder es mucho más eficiente que la negatividad del deber (La sociedad del cansancio, 229). Uno se deprime porque descubre que no está a la altura. Uno se cansa del esfuerzo de devenir él mismo. ¿No se cansará un tenista de jugar al tenis y tener que rendir siempre al máximo? ¿No se cansará un escritor de élite el tener que estar siempre escribiendo y rendir al máximo? ¿No se cansará un líder (sea político, sea religioso) de tener que atender a todo, rompiéndose interiormente. ¿No serán alguna vez pacientes de un infarto psíquico? ¡El sistema se convierte en su enfermedad.

El ser humano aparece en este sistema como un “animal laborans que se explota a sí mismo” (o.c., p. 259), es al mismo tiempo, verdugo y víctima. Es cuando llega el momento en que se dice: “Ya no puedo más”. Y a uno le responden: “Nada es imposible”.

Estamos en un sistema que se caracteriza por el exceso de estímulos, de informaciones, de impulsos. Uno, sin embargo, no puede atender a tanto....

### **La inmersión contemplativa**

El animal se siente obligado a atender a diversas actividades. No tiene capacidad para la inmersión contemplativa: come y copula a toda velocidad.

Los logros culturales más humanos, como la filosofía, se deben a una atención profunda y contemplativa. La atención profunda no se tiene cuando se multiplican las actividades a las que hay que atender,

Cuando dormimos, durante el sueño, llegamos al punto máximo de relajación corporal. Cuando nos aburrimos profundamente llegamos al punto álgido de la relajación espiritual, decía Walter Benjamin.

Sin relajación se pierde el “don de la escucha” y la “comunidad de la escucha” desaparece. El don de la escucha depende de la capacidad de una profunda y contemplativa atención, a la cual el ego hiperactivo no tiene ya acceso. El sosiego contemplativo nos permite la atención profunda. Paul Cézanne decía que podía “ver el olor de las cosas”, visulaizar los olores.. Merleau-Pontu decía que Cézanne logró aquella mirada contemplativo sobre el paisaje, porque se sometió a un proceso de desprendimiento de sí, de des-interiorización. Se sentía conciencia de aquello que veía.

“Sólo la profunda atención impide la versatilidad de los ojos y origina el recogimiento.

Sin contemplación la vida humana termina en una hiperactividad que la mata. Por eso, nuestra sociedad hiperactiva necesita dar empleo a las armas de muerte que construye, a los medicamentos precipitados que elabora, a los libros improvisados, sin pensamiento, que escribe. Lo que no nace de un

alma contemplativa mata, superficializa, desidentifica al ser humano.

---

Extraído del Blog: "[Ecología del Espíritu](#)"

José Cristo Rey García Paredes, cmf

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/cansancio-y-superficialidad](http://www.ciudadredonda.org/articulo/cansancio-y-superficialidad)