

Cronos recargado

La alta velocidad parece ser la tónica de nuestro tiempo. Cada vez son más las mujeres que sienten no poder disfrutar de lo que tienen, a pesar de que racionalmente reconocen tener todo para ser felices.

Fuente: Revista Lara

El desarrollo tecnológico y la evolución de los derechos laborales, que jugarían a favor de nuestra calidad de vida, parecen hoy haber perdido su objetivo. ¿Cómo se entiende sino, que a finales del siglo XX, cuando se hablaba de que las máquinas estarían ya trabajando por nosotros reduciendo así la jornada laboral a 20 horas semanales para nuestro mejor disfrute del tiempo libre, en Japón murieran 1000 trabajadores por año a causa del *Karoshi*?

Karoshi y workaholism

Karoshi es el resultado fatal de los que Wayne Oates llamó *Workaholism* en 1971: es la muerte que produce la adicción al trabajo. Algunos autores, irónicamente, hablan de una "adicción respetable", dado que quienes la padecen no hacen otra cosa que "lo que se debe hacer", sólo que en forma desmedida. Bryan Robinson (Phd. en la investigación de esta enfermedad en Estados Unidos, autor del libro *Chained to the Desk - Encadenado al Escritorio* -) diferencia la enfermedad de lo que puede ser una fuerte responsabilidad para con el trabajo. De acuerdo a Robinson, el *workaholic*

es incapaz de mantener vínculos sociales normales, proyectarse más allá del ámbito laboral e incluso llega a descuidar la salud al punto de poner en riesgo su vida. Según testimonios de algunos de sus pacientes ya recuperados consultados, todo comenzó con el irresistible placer que les causaba la adrenalina.

Fast food, fast life

Quizás aquello de "somos lo que comemos" siempre nos sonó demasiado simplista. Pero si ex-

tendemos esta idea a otros ámbitos de nuestra vida, veremos que el ejemplo es bastante gráfico. Hoy para muchos, el medio más frecuente de comunicación diaria es sin dudas el *sms*. Al mismo tiempo, son muchos los que se enteran de las noticias del día a través de la radio que lleva encendida el chofer del ómnibus o leyendo su tablero electrónico. Incluso en nuestro país, ya existen personas que se animan a leer un libro de camino al trabajo, desde la pantalla de su celular.



¿Qué hay detrás de esta tendencia?

¿O deberíamos hablar de un problema?

¿Cuándo comenzamos a apurarnos y hasta qué punto nos resulta saludable y disfrutable?

Cantidad y calidad

Que hacer ejercicio es bueno para la salud, es algo unánimemente aceptado en nuestro país. Lo mismo ocurre en las grandes urbes. Es que la propia falta de tiempo y la necesidad de optimizar recursos económicos, ha hecho que muchos queramos de ese espacio que dedicamos al ejercicio, más de una cosa: vernos bien, alejarnos de los problemas, mejorar la salud, el rendimiento físico, socializar, pero también relajarnos y sentirnos bien.

Todo esto pertenece al plano de lo consciente. Pero evidentemente no todo lo que pasa pertenece a ese plano. A veces incluso no entendemos por qué hemos elegido la vida que llevamos.

Ya sea por nacer en medio del ritmo de las grandes ciudades, por encarnar roles de gran responsabilidad o simplemente por tener que lidiar diariamente con las dificultades económicas, el problema es el mismo. La tendencia actual de ir más lento y recuperar nuestra esencia, no hace más que

confirmar la existencia y la importancia de este problema.

Muchas veces hemos escuchado la frase "la felicidad está en el trayecto y no en el destino". Sin embargo diariamente vemos como a algunas mujeres les está resultando muy difícil poder disfrutar de esa felicidad ya que la mira esta puesta en lo que aún no han logrado, en lo que aún no han obtenido, y no en lo que están haciendo, en lo que hoy están viviendo.