
Sin agobios el último día del año

Por: Yaima Cabezas / CubaSí
31/12/2022



Alrededor de estas fechas hacemos el resumen del año y nos trazamos metas para el próximo. Eso no está mal, siempre y cuando sea más incentivo que conflicto.

Un tema que agobia a muchos es cuando recapitulan y encuentran asuntos pendientes en una kilométrica lista de planes. No pocos también sucumben ante las presiones sociales, y el caos mental que nos buscamos nosotros mismos al creer que para pasar del día 365 al primero de enero, tenemos que haber cumplido parámetros y requisitos estrictos, cerrado contratos con la NASA, y bajar 30 kilos de peso.

Sin embargo, la vida es solo una. Los tiempos corren tan complejos, que sería recomendable andar ligeros de ataduras, ser felices con lo que tenemos que no podemos cambiar, proyectar propósitos realistas y al alcance de la mano, nada de querer ir a la luna en bicicleta o esquiar en el Caribe.

El estrés que se genera alrededor de Navidad y año nuevo puede ser tan intenso como el que podemos tener bajo cualquier situación extrema. Las expectativas se conforman poco a poco, y mientras más se acerca el último día de diciembre, más ansiedad se siente por cerrar etapas, como si de eso dependiera poder abrir nuevas aspiraciones.

La angustia tiene que ver con los compromisos sociales, con lo prometido 12 meses antes, también cuenta la presión externa al compararnos con los demás. Suele influir la publicidad entorno a las fiestas, todo siempre colmado de abundancia, color y algarabía. Como si hubiera una sola manera de existir, como si solo un día importara para celebrar.

Hay personas que se deprimen si no tienen atuendo para estrenar, o empeñan hasta el sofá para comprarse zapatos, aunque tengan unos muy lindos en la zapatera. Y el asunto se puede complicar más. También hay quienes, sobre todo mujeres, sobreviven con cargo de conciencia porque en esta época comen más y eso atenta contra su ideal de belleza.

Pensando en nuestra realidad de difícil acceso, por ejemplo, a la carne de cerdo, sé de tantos que agonizan en colas inhumanas, a veces con poca esperanza de conseguir pernil, solamente impulsados por la costumbre. El gusto es respetable, pero cuando la tarea resulta con demasiado agobio en el proceso, incluso sin frutos al final, vale más tener paz y un plato humilde, pero sabroso; una ropa limpia y bonita; que el estrés, el desasosiego que produce no alcanzar esas metas de solo un día.

Claro, es difícil. Porque ¿cómo educamos la mente para que tengamos deseos más aterrizados? Cuando lo normal es siempre soñar en grande. Pienso que tener planes es positivo, pero es saludable tener objetivos personales ajustados a necesidades reales, a nuestro entorno, y a las posibilidades que tenemos de cumplirlos. Y, sobre todo, trabajar por ellos, no dejarlo al azar.

No vale aspirar tener un Lamborghini si vivimos en Cuba con salario de obrero, o querer ser músico famoso a corto plazo si ni siquiera tenemos vencido el nivel elemental. En este caso lo importante es tener la idea y dar pasos para llegar, pero como nada ocurre de la noche a la mañana, ese no puede ser el deseo para terminar el año.

El balance de fin de año debería estar más orientado a los que conseguimos y no a lo pendiente. Importante es tener salud, familia, amigos, proyectos, un techo y un trabajo dignos. Y si algún parámetro falla, voto por proponernos la misión de ocuparse duro para lograr avances en ese punto, a mediano o corto plazo, pero sin obsesionarnos ni comprometer nuestra integridad mental. De todas formas, Navidad y Fin de Año es solo un día, lo mejor que nos deja son las reuniones con nuestros seres queridos.
