

Cultura

El arte de descansar Yolanda Zamora

“El Séptimo día Dios tuvo terminado su trabajo, y descansó en ese día de todo lo que había hecho...” dice el Génesis. Si Dios descansó, ¿por qué no hacerlo los hombres? Y es que saber descansar luego de un día de trabajo es, en todo caso, un arte.

Ese descanso al que tenemos derecho luego de un día de fatiga, nos permite además, el disfrute del buen dormir, y el privilegio de soñar...

Es importante no confundir el “no hacer nada”, con el descanso. Son dos aspectos completamente diferentes. Al auténtico descanso se llega con la satisfacción del deber cumplido. Al disfrute del sueño se llega mediante el abandono confiado y sereno; a la placidez del buen dormir se accede en una entrega confiada en la certeza de que existe un proceso teleológico que nos trasciende.

Lin Yutang, en su libro *La importancia de vivir*, dedica todo un capítulo al hecho de “tenderse en la cama”, privilegiando esta actitud, incluso como motor de creatividad. Cito un fragmento de este capítulo: “Sorprende ver cuán pocas personas tienen conciencia de la importancia del arte de tenderse en la cama, aunque en realidad, a mi juicio, las nueve décimas partes de los descubrimientos más importantes del mundo, tanto científicos como filosóficos, son realizados cuando el hombre de ciencia o el filósofo se halla acostado en la cama... (...) Algunos se acuestan de día y otros se acuestan de noche. Me refiero a la vez a acostarse, a tumbarse o tenderse física y moralmente, porque los dos aspectos coinciden...”

Tenderse física y moralmente... esto es: abandonarse. Y subrayo la palabra, porque para descansar realmente es necesario aprender a abandonarse como lo hace un niño en el regazo de la madre y esto no es sencillo. Aun cuando uno muchas veces decide descansar, no logra abandonarse totalmente; es decir, no logra soltar la maraña de pendientes, recuerdos del día, trabajos por realizar, preocupaciones y todo tipo de alimañas metafísicas que danzan obsesivamente frente a nosotros, y nos impiden el descanso total.

Basta observar a un pequeño dormir, para darse cuenta del movimiento rítmico de su respiración, sosegada y tranquila. El niño se abandona, sin mayores complicaciones y confiadamente al sueño, al ritmo del universo mismo que lo acuna. No se cuestiona si comerá o no al día siguiente, o si su madre lo va a querer cuando despierte, o si subirá o no la moneda circulante en el mercado. En cambio nosotros, los adultos, contaminados por la prisa, el agobio y tantas consignas absurdas que nos retienen con fuerza en la vigilia, no logramos muchas veces ese acto necesario de abandono. Ello explica, en la actualidad, el aumento de torturados insomnes que cruzan angustiados, de orilla a orilla, la noche, en soledad existencial...

En la primera parte de este artículo, mencioné “el privilegio de soñar”, y deseo retomar la idea ahora, porque está directamente relacionada con el dormir plácidamente. Recordemos la frase de Shakespeare (retomada luego por el filósofo español José Ortega y Gasset): ¡Nuestra vida está hecha con la trama de nuestros sueños! Entonces, si no dedicamos tiempo al soñar, ¿de qué manera podremos construir nuestra vida? Y hablo del soñar en sus dos acepciones: dormidos y despiertos. En realidad no difieren demasiado, hay una relación muy cercana entre estas dos formas de soñar: dormidos y despiertos. Cuando dormimos, nuestro

inconsciente se expresa libremente, sin censura, sin cortapisas culturales. Cuando soñamos despiertos nuestros profundos anhelos también se expresan con libertad y fuerza y son la génesis de nuestros proyectos. Qué importante entonces...el momento de los sueños.

La conclusión salta como gazapo, frente a nosotros: Démosle tiempo a nuestros sueños mediante el descanso, el reposo, físico y moral, la recuperación de nuestra energía vital, para que estos, los sueños, se fortalezcan y se manifiesten a su tiempo, en el reto cotidiano del trabajo diario, en la alegría de vivir, en la entrega fresca y nueva de todos los días; en la armonía maravillosa que el sueño y el descanso nos brindan al cuerpo y al alma, para seguir adelante... persiguiendo sin claudicar, nuestros anhelos.