



A veces, nos hace mucho pensar aquella narración de la mitología griega: Sísifo, castigado a subir la enorme piedra a la cima de la montaña. La piedra, tan pronto llegaba a la cúspide, con lo que parecía haber culminado ya el trabajo, rodaba hasta su lugar de origen, ladera abajo. De nuevo la subiría a lo alto, para repetirse, indefinidamente, la misma suerte.

Lo de Sísifo, era un castigo, una leyenda sin final feliz. Sin embargo, cuantas veces en la vida real, intentamos llevar a la cumbre nuestras ilusiones o aspiraciones, que como Sísifo, vemos rodar una y otra vez por tierra.

Si analizamos las causas de nuestros fracasos, de nuestras ilusiones frustradas, tal vez podamos observar que nos ha faltado un último impulso, un empujón más hacia arriba, o bien, hemos debido actuar mejor al haber llegado a lo alto, aunque también pudo ser necesario un viaje más hacia la cumbre para evitar la repetición de la mitológica aventura.

Puede suceder también que nuestro esfuerzo en la vida, desarrollado al máximo con ímpetu e ilusión no consiga alcanzar su objetivo, por muy justo, noble o lógico que nos parezca. Entonces, tal vez como Sísifo estaremos luchando contra algo imposible, no ya porque nuestro afán no esté en su camino adecuado, sino porque hay una fuerza -frecuentemente invisible o camuflada-, que nos empuja en sentido contrario. La envidia, la incompreensión, el egoísmo o una gran dosis de mala uva, pueden ser las nefastas fuerzas, ocultas, en ocasiones bajo una máscara de fingida buena disposición hacia nosotros, que hagan rodar hacia abajo nuestras nobles o justas aspiraciones.

Cuando esto suceda, nos queda la alternativa de cambiar de montaña o de piedra, algo en lo que no pensó Sísifo en su desesperada tarea. Claro, que, no podría. Sin embargo, en el curso de la vida sí que podemos variar de táctica si no podemos o no nos dejan culminar nuestra obra en nuestro ascendente caminar.

Se ha escrito mucho sobre caminos y caminantes. Ojalá sepamos elegir siempre el que nos conviene elegir hacia lo alto, pero si no es así, es importante seguir buscando el nuestro, aunque con el poeta tengamos que «hacer camino al andar».

Alguien dijo: «No todos los caminos de la vida son para todos los caminantes.» En una encrucijada, en letras muy gastadas, descubrieron esta leyenda: «Que cada caminante siga su camino».

No hagamos, pues, como Sísifo. No nos empeñemos en hacer subir a la cima lo mejor de nuestros anhelos si éstos no pueden escalar alto. Para llegar lejos, en ocasiones hay que elegir otro camino o es necesario esperar.

J. González Alache

SABIAS COMO

COMO PODER RELAJARNOS

Las prisas y los problemas de la vida diaria contribuyen a aumentar el estado de tensión de las personas. No todos tenemos la misma capacidad para la relajación, pero no por ello es una meta inalcanzable.

Uno de los primeros pasos para la relajación es evitar en todo momento aumentar la magnitud de nuestro problema. Sea cual sea la causa, es necesario que mantengamos la calma y la serenidad para afrontarlo.

Si nuestros nervios se disparan con rapidez, trataremos de relajarnos, pensando en cosas de nuestro agrado, o en recuerdos que nos pueda reconfortar. Es mejor dejar pasar unos instantes entre nuestra reacción y la causa que la pueda provocar.

Si tenemos problemas de relajación es bueno que demos paseos, especialmente si encontramos una compañía agradable. El ejercicio físico contribuye a descargar las tensiones.

Los baños de agua caliente y los masajes, también son beneficiosos para ayudar a relajarnos.

No debemos caer en el error de no pedir ayuda si la necesitamos. Todos necesitamos de los demás, y recurrir a ellos, no es un signo de debilidad, sino de fortaleza.

Fernández Alberro