

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 19 DE OCTUBRE DEL 2020

EL TEMA DE HOY

SABIAS QUE LAS PERSONAS QUE ESTÁN OCUPADAS NO SIEMPRE SON FELICES.

Hay quien evita lidiar con sus problemas y necesidades emocionales sumergiéndose en el trabajo, y cuanto más mejor. Sin embargo, cuanto más ocupados estamos, más preocupados acabamos sintiéndonos.

Todo ello deriva en estados de ansiedad o depresiones. Las personas ocupadas tienen metas que cumplir cada día. Vistas desde fuera, aparentan una elevada motivación y resolución; vienen, van, proyectan, comunican, resuelven y alcanzan objetivos. Todo ello nos hace suponer que esos hombres y mujeres se sienten satisfechos de sí mismos, que esa hiperactividad está en clara sintonía con sus necesidades vitales y que, por tanto, son felices.

Uno puede tener un trabajo que le agrada, el tiempo -tanto físico como mental- que le dedicamos a esas ocupaciones es casi siempre excesivo.

Ocuparnos a este nivel nos drena la energía y hasta la motivación.

Así mismo, se le añade otro factor importante, y es que no solo estamos ocupados la mayor parte del día, también nos sentimos preocupados.

Uno puede haber perdido la felicidad y seguir funcionando. Lo hacemos por inercia, porque la realidad manda, porque las obligaciones empujan y el mundo discurre tan de prisa que nos hace movernos casi sin que nos demos cuenta. Lo más relevante de las personas ocupadas es que son conscientes de que la insatisfacción existencial está ahí, incomodándolos permanentemente.

Sin embargo, en lugar de afrontar o intentar resolver esa disonancia interna, la desplazan y se limitan a hacer lo único que saben: trabajar, responsabilizarse de más cosas, llenar el día de más actividades y tareas.

No hace mucho concebíamos que quien tiene mucho tiempo libre era porque disponía de estatus. Trabajar poco y descansar mucho definía esas personas con gran solvencia económica. En la actualidad, esa idea ha variado, tanto que hasta el día de hoy etiquetamos como vago a quien no hace nada, a quien se atreve a estar desocupado un tiempo.

Las personas ocupadas, esas que dedican gran parte de su día a las responsabilidades laborales, se vuelcan en sus tareas y responsabilidades como mecanismo de defensa para no pensar.

Es un modo de poner en paz sus necesidades emocionales, esas a las que no saben cómo enfrentarse. De algún modo, el hecho de llegar a casa mental y físicamente agotados, es lo ideal. Porque de ese modo, no se deja espacio a esos ratos de soledad en los que conectar con uno mismo y dejar que el mundo emocional aflore. Es mejor callar lo que sentimos para seguir funcionando, para seguir aparentando solvencia, efectividad y estatus.

Debemos aprender a establecer un equilibrio. Cada día tenemos unas responsabilidades que cumplir, pero es vital que establezcamos a su vez tiempos de ocio y tiempos de descanso. Porque estar desocupados es salud y es una necesidad vital; es más, en ocasiones no hacer nada es mucho mejor que un analgésico. Por ello, nunca está de más empezar a hacer cambios, reajustar actividades, horarios y prioridades. Si no sabes cómo iniciar estos cambios acude a terapia psicológica para que puedas comprender la situación en la que te encuentras y hacer una buena planificación.