

## Il Dolce Fare Niente

Posted on January 01, 1970 by Néstor Martínez

**HECTOR SPACCAROTELLA** Río Gallegos – República Argentina [tiempodevocional@hotmail.com](mailto:tiempodevocional@hotmail.com) Creo que una de las enormes luchas de mi vida es conseguir disminuir los niveles de estrés bajándome del tren de lo cotidiano para gozar sin culpas de lo que mi abuelo llamaba en su italiano natal, "*il dolce fare niente*" (la dulzura de no hacer nada, o el placer de no hacer nada). Posiblemente me cueste tanto porque mi padre nunca que yo recuerde dedicó más de 1 hora a ese puro goce de quedarse quieto y disfrutar. Cuando su salud quebrantada (ya anciano) lo obligó a quedarse en casa, entró en depresión y terminó partiendo de este mundo. En esa escuela yo hice mis primeros pasos. Un espacio espiritual de formación de vida donde no había recreos. "*El deber*" estaba por encima y no daba lugar al "*placer*". Con el tiempo la ayuda de Dios y la de profesionales, clérigos y gente que me quería bien que Él puso a mí alrededor pude entender que todo esto era una excusa que justificaba en mi padre una enfermiza adicción al trabajo, que lo ponía en un lugar cómodo para él, lejos de los afectos y socialmente aceptable. Es que en esta sociedad cuando uno dice "estoy trabajando" los demás piensan que está haciendo algo suficientemente bueno como para tratar de no interrumpirlo por nada. Siempre que me permitía un tiempo de descanso para apartarme de las rutinas diarias, necesitaba tres o cuatro días para "bajarme" del ritmo que traía. Durante esas jornadas de desintoxicación me sentía aburrido, estaba incómodo y hasta molesto. Tenían que prácticamente atarme las manos porque si no tenía algo para hacer, lo inventaba. Mi ansiedad se eleva unos cuantos grados y suelo canalizarla comiendo de más. Mi familia tiene que estar todo el tiempo mostrándome que al no poder desconectarme no puedo quedarme quieto (ni dejar quieta y vacía mi boca). Por eso cuando preparaba este texto que estoy compartiendo contigo me reía, sabiendo que una vez más el Señor me tendió una trampa. Me hizo preparar un mensaje sabiendo que el principal destinatario de la reflexión sería yo mismo. Una batalla que creía decisiva en esta lucha contra el estrés fue el quitarme la opresiva cadena del reloj pulsera. Después de cargarlos durante más de 40 años, un día me empecé a sentir muy incómodo de llevar un reloj en la muñeca. No me lo sacaba ni para dormir (por las alarmas) ni para bañarme. No me lo quitaba tampoco en las vacaciones, por lo que todo mi cuerpo tenía el color bronceado de haber estado al sol menos esa porción de mi brazo que tenía el reloj. Ahora que lo veo desde el aquí, parece bastante ridículo. Pero un día comencé a sentir que ese reloj era una cadena a la que estaba atado. Se ponía más pesado a cada día. Me hacía sentir un esclavo propiedad de un amo que no llegaba a descubrir quién era. Una mañana pude sacarle la máscara y conocí su verdadero nombre. Mi amo, ese que me había encadenado a través del reloj por la muñeca se llama **TIEMPO**. Necesitaba librarme de él y puse el reloj para siempre en el cajón de mi escritorio. Claro que en ese momento en que mis muñecas quedaron libres de máquinas con agujas y alarmas, descubrí que no logré ser libre de la esclavitud del tiempo por el sólo hecho de sacarme el reloj. Fue solamente el desprenderme de un símbolo externo, el sentir que estaba despertando y que ya había desenmascarado al opresor. Una voz me dice ha hablado una y otra vez a lo largo de mi vida, diciéndome: « **Tenés que dejar de vivir aceleradamente**» Muy bien, digo yo... Es un buen consejo. Ahora, ¿qué más? ¿Sirveirme a vivir a una isla desierta sin internet, sin celulares, sin televisión por cable, sin chicos que llevar a la escuela, sin trabajo que exija un horario, sin obligaciones que marquen el ritmo de mi agenda todos los días? Creo que no. La isla desierta con playas solitarias es un buen remedio para unas buenas vacaciones, pero no sirve para la vida. Seguramente terminaría viendo qué cosa "útil" puedo hacer con los cocos tirados en la playa, o cómo mejorar la sombra que dan las palmeras, o la mejor estrategia para construir castillos en la arena que no se los lleve el mar tan rápidamente. Es una utopía imposible de lograr. El cambio es **desde adentro hacia fuera**. Lo más duro es que entiendo que el bienestar de aquellos a los que amo, a los que sirvo, con los que trabajo, depende de que yo practique la indicación que esa voz resaca en mi interior. Lamentablemente, en nuestros días un terrible enemigo de la vida espiritual se ha impuesto. El

*Posted in: Ayuda | | With 0 comments*

---