

## Demo para Revista MOI

Por JORGE MONTES B.

[jmontesb@icloud.com](mailto:jmontesb@icloud.com)

### Urgentísimo...

Hace algunos días quedé de comer con un amigo porque quería platicarme "urgentemente" una idea de negocios.

Primero, llegó tarde; luego contestó como cuatro llamadas y diez mensajes durante los 35 minutos que duró nuestra comida; y por si fuera poco, "quería mi opinión" y no me dejó hablar ni un minuto, se medio atragantó la comida, y salió corriendo sin pagar la cuenta a otra reunión "súper importante". ¡Nefasto!

Es bastante desagradable convivir con gente que todo el tiempo tiene prisa, pero es mucho peor ser alguien así; créanme, lo digo por experiencia.

Un comediante, del que desafortunadamente no recuerdo el nombre, tenía un gran punto cuando se burlaba de nuestra sociedad. Decía que sólo en la actualidad, cuando nunca en la historia habíamos tenido tanta gente sufriendo y perdiendo el centro por los efectos del estrés podían nacer adjetivos como: urgentisísimo, ultra súper importante, mega de volada, archi

rápido, o peor aún, nunca nos habían pedido hacer cosas "para ayer".

Creo que tiene mucha razón, pareciera que vivir a toda velocidad es un requisito para ser actual o competitivo, muchos vivimos como si todos estuviéramos en medio una carrera y sentimos que si no hacemos las suficientes cosas, en tiempo record, nos quedaremos fuera de la jugada.

Como toda carrera, vivir nuestra vida laborar o personal a toda prisa, al principio puede parecer emocionante. Primero, lograr pertenecer un equipo, ser parte de algo más importante, ponerse la camiseta, olvidarse de todo por conseguir una meta. Luego, competir: estar al límite, llenarse de adrenalina y sentirse más vivo que nunca. Después, llegar al extremo y descubrir que podemos más de lo que creemos; cumplir, recibir el reconocimiento de los demás y sentirnos valiosos y útiles.

El problema viene cuando no sabemos parar o si olvidamos que no podemos estar corriendo en todas las situaciones de la vida, vienen las consecuencias y se paga un precio muy alto. En mi caso, la lección la tuve que aprender por la mala hace un par de años.

Por estar en el *RUSH* por demasiado tiempo: no comiendo lo suficiente,

no durmiendo lo suficiente, no descansando lo suficiente, un día mi cuerpo se puso en huelga y me vinieron una serie de enfermedades que me obligaron estar en cama y bajarle al ritmo de vida.

Ahí acostado, de pronto, sin poder hacer las cosas que daba por hecho como correr, comer en mi restaurante favorito con mi familia, salir en bicicleta, ver a mi amigos, etc. me di cuenta de que vivía así, todo estresado, por que QUERÍA.

Aquellas metas que perseguía en mi frenética carrera dejaron de parecerme "tan importantes". En ese momento, las cambiaba todas por poder volver a salir a correr con el perro o tener un día sin tener que ir al baño diez veces. Estuve "estacionado" sin poder trabajar como un mes y medio y para mi sorpresa no colapsó el mundo.

Me di cuenta de que nunca había sido necesario tanto desgaste; que si el precio para ganar "la carrera" era perder mi salud, quería llegar en último lugar. Me hice consciente que cuando según yo muchas veces era "multitarea" y pasaba el fin de semana o una comida con mi familia o amigos mientras atendía asuntos de trabajo, ni estaba con mi familia y ni trabajaba; sólo les faltaba el respeto por no ponerles mi entera atención.

Reflexioné que contestar mails o SMS mientras manejaba, no me hacia más eficiente sino más imprudente, y que en la locura creía que algo no podía esperar unos minutos a que llegara a casa o la oficina.

Tuve que aceptar que muchas veces viví quejándome de tener el tiempo encima, pero yo fui el principal culpable al aceptar plazos ridículos para hacer las cosas, fuera por miedo negarme o por querer ser el superheroe y salvar el día.

Yo no sé si estén de acuerdo amigas, pero vivir así no es vida. Y si hubiera, una cosa en esta sociedad, una sólo realmente urgentísima, sería: tomarnos una pausa... recordar que la salud es primero y vivir de manera más equilibrada. ¿Irrónico, no lo creen?