

37ª Reflexión: ¿Una comunidad estresada?

Por una hora continua la vida se volvió negra, el mundo sombrío y la esperanza inexistente. Hoy viajé en un taxi al aeropuerto y escuché por una hora el noticiero de radio que oía el chofer. Un bombardeo continuo contra el gobernador, los diputados, los impuestos y los servicios públicos. Reproducían arengas tomadas de redes sociales donde otras personas blandían quejas en el mismo sentido. Pensé en la persona que escuchaba el noticiero durante todo el día, que luchaba por sobrevivir en el desesperante tráfico toda la jornada y un día tras otro. Me imaginé en una obra de ciencia ficción donde se manipula a la gente con estímulos para programarlo a vivir en el estrés y desesperanza permanente. ¿Para qué?

En la 25ª Reflexión hablé del comportamiento masivo y lo que nos hace víctimas de manipuladores. En la 24ª Reflexión cuestioné nuestras creencias sobre la comunicación, para darnos cuenta de cómo nos manejan. Si usted se siente permanentemente estresado y sin esperanza, ya sabe de dónde le llega ese trágico estado.

El estrés es un mecanismo de defensa necesario para sobrevivir a una amenaza, pero el estrés permanente se convierte él mismo en amenaza, para nuestra salud física y mental. Nuestra página busca encontrar caminos de evolución, por nuestro propio bien, el de nuestros hijos y el de las generaciones que nos seguirán. Ser combatientes revolucionarios incrementa más nuestro estrés, por eso la propuesta es mejor ser constructores evolucionarios.

En estas fechas decembrinas nos deseamos felicidad unos a otros, aunque podríamos hacer algo más que sólo desear, podemos remover el negro velo de nuestra comunidad estresada y descubrir nuestra propia felicidad. Recomiendo leer esta semana nuestra 2ª Reflexión.

