



Mario J. Paredes
Chief Executive Officer
mparedes@somoscommunitycare.org
646.979.7613

VIVIR ES DESCANSAR, DESCANSAR ES VIVIR

Mario J. Paredes

7/29/2022

Hoy, la mayoría de los seres humanos, experimentamos cansancio, fatiga, agotamiento y desgaste porque vivimos sometidos al ritmo duro y fatigoso del trabajo y de la competencia... o enfrascados y acelerados por el activismo sin rumbo y sin sentido. Pero, además, hoy vivimos esclavos de la conexión y de la omnipresencia que nos ofrecen los medios de comunicación y las redes sociales, al tiempo que nos cansan y agotan nuestros propios fracasos personales y familiares sumados a las tantas frustraciones sociales que nos llegan y afectan de parte de las pésimas administraciones gubernamentales y de los grandes males que compartimos con toda la humanidad: pandemias, guerras, hambrunas, violencias, injusticias, corrupción generalizada, escándalos, etc.

Por todo lo anterior, la estación de verano se convierte en la oportunidad para descansar, para liberarnos de los agobios, de los horarios, de las preocupaciones del diario vivir, para recuperar fuerzas, para reencontrarnos con nuestros seres queridos y nuestras querencias, en definitiva, para volver a humanizarnos.

Pero, ¿en qué consiste descansar? ¿Basta con exponerse en cualquier playa o con cambiar el frenesí de las ocupaciones cotidianas por el disfrute – también agotador - de las rumbas y celebraciones de verano? Al término del asueto veraniego no son pocos los que tienen la sensación de haber perdido sus vacaciones o de retornar más cansados a sus quehaceres habituales. Todo lo cual nos dice que descansar también es un aprendizaje en el arte de saber vivir y en la tarea de ser hombres y mujeres felices.

La agitación, la fatiga, la angustia, la ansiedad, el estrés y tantas formas de soledad, frustración, tristeza, depresión y de desequilibrios mentales que, por tantas razones, enfrentamos todos en nuestros días y en todas las sociedades, nos exigen aprender a descansar. Aprender a volcarnos no sobre la superficialidad, la locura, el delirio, la exaltación y la enajenación que nos puedan brindar las fiestas, evasiones y demás sucedáneos de la felicidad que todos anhelamos y que nos dejan tan o más cansados, sino volver sobre nosotros mismos, volver a la profundidad en contra de la superficialidad, volver al silencio para escuchar y escucharnos en contra del ruido y el escándalo y volver a la interioridad en contra de la exterioridad, la apariencia, la fachada y la ostentación.

Para descansar urge redescubrir el valor de lo pequeño, cercano, sencillo y cotidiano de la vida. Urge aprender a dar gracias: aprender la gratitud como la capacidad y virtud que nos llena de alegría. Descansar significa redescubrir lo mejor de nosotros, de los otros, de la naturaleza y de todo cuanto somos, tenemos, nos acontece y rodea.

WE CARE • NOS IMPORTAS • 關懷我們

2910 EXTERIOR STREET, 1ST FLOOR • BRONX, NY 10463 • SOMOSNYHEALTH.ORG • 1 833 SOMOSNY (1.833.766.6769)



Mario J. Paredes
Chief Executive Officer
mparedes@somoscommunitycare.org
646.979.7613

Descansar es recordar que el éxito en la sociedad no siempre es sinónimo ni coincide con la felicidad que anhelamos; una felicidad que es la tarea más importante e inaplazable de todo ser humano. Descansar es recordar que una vida intensa no es lo mismo que una vida loca y sin dirección, que libertad no es lo mismo que libertinaje y que estar siempre conectados no significa necesariamente estar más comunicados y acompañados. Descansamos si recordamos que estar siempre ocupados en urgencias no significa estar siempre ocupados en lo que es verdaderamente importante en la vida, y que estar siempre con agendas saturadas de enorme cantidad de tareas, citas, compromisos y ocupaciones no significa vivir con mayor y mejor calidad.

Todos tenemos que aprender a descansar no sólo en el verano, sino todos los días y siempre. Tenemos que aprender a hacer del descanso un estilo de vida que se alcanza cuando subimos de nivel, cuando nos desenredamos de las ataduras cotidianas y pasamos del torbellino de la materialidad inmediata a preguntarnos por lo importante y fundamental en la existencia humana, es decir, cuando logramos un sentido de trascendencia.

Ojalá el verano y sus vacaciones nos procuren a todos un descanso mayor y definitivo, una calma inestimable, esa paz interior tan esquiva y que tanto anhelamos, paz con nosotros mismos, con los otros y con la naturaleza. Ojalá vayamos descansando, vayamos adquiriendo un ritmo humano – no de máquinas – que en la vida diaria nos permita vivir en permanente descanso y degustando lo bueno, noble y bello de la experiencia de vivir y de ser humanos. Ojalá vayamos aprendiendo a discernir y diferenciar lo que es accesorio de lo que es fundamental en cada momento y circunstancia de nuestras vidas.

Mario J. Paredes, presidente ejecutivo de SOMOS Community Care, una red de 2,500 médicos independientes —en su mayoría de atención primaria— que atienden a cerca de un millón de los pacientes más vulnerables del Medicaid de la Ciudad de Nueva York.