

**María Novo**

**LA SOCIEDAD  
DE LAS PRISAS**



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

### **Colección Espiritualidad y Vida interior**

LA SOCIEDAD DE LAS PRISAS

María Novo

1.<sup>a</sup> edición: abril de 2023

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta basado en el cuadro «La flecha del tiempo». María Novo. 1992.

© 2023, María Novo

© 2023, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.  
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida  
08191 Rubí - Barcelona - España  
Tel. 93 309 85 25  
E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-9111-991-3

DL B 5007-2023

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.  
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

## ÍNDICE

Hacia una nueva cultura del tiempo . . . . .	7
<b>Primera parte: Vivir despacio, vivir mejor . . . . .</b>	<b>11</b>
Capítulo 1. Entre lo urgente y lo importante . . . . .	13
Capítulo 2. Saborear el momento oportuno . . . . .	23
Capítulo 3. Regalarnos tiempo entre nosotros: la ternura . . . . .	33
Capítulo 4. Cuidar sin prisa y con paciencia . . . . .	45
Capítulo 5. Desconectar: la velocidad crea el olvido . . .	57
Capítulo 6. Cultivar la quietud interior . . . . .	69
Capítulo 7. El éxito y el insomnio colectivo . . . . .	81
<b>Segunda parte: La sociedad de las prisas. . . . .</b>	<b>91</b>
Capítulo 8. Contribuir al cambio necesario. . . . .	93
Capítulo 9. Replantear la vida en las ciudades . . . . .	105
Capítulo 10. Apostar por lo pequeño . . . . .	117
Capítulo 11. Descubrir el valor de lo cercano . . . . .	129
Capítulo 12. Disfrutar de las cosas lentas. . . . .	141
Capítulo 13. La esperanza que alienta el camino . . . .	153
Epílogo. Lentitud y belleza . . . . .	165
Agradecimientos . . . . .	169

## Introducción

# HACIA UNA NUEVA CULTURA DEL TIEMPO

El tiempo es la medida del cambio, afirman los científicos. El tiempo es oro, decían nuestros abuelos. Tiempo es libertad, decimos los transeúntes del siglo XXI... Todas estas cosas y muchas más confluyen en ese don intangible y a la vez tan presente en nuestras vidas.

Los filósofos modernos afirman que el tiempo es una medida de la felicidad. Así, sin paliativos. Para Platón, era la imagen móvil de lo eterno. Mientras los artistas completan la frase: es la vasija que permite la creación. Y algunos escépticos se limitan a decir: pasa y no vuelve.

Todos tienen razón y, pese a ello, no logran dar una definición total y absoluta de ese misterio que esconde la vida, la sucesión de un universo de horas inalcanzable en sus vaivenes, en su semejanza a un viento que empuja a veces, otras acaricia y siempre mueve el mundo sin pedir permiso.

Cada amanecer, cada crepúsculo, señala los ritmos de la naturaleza y nos ayuda a medir los minutos, los días; una

forma inocente de pretender abarcar lo inabarcable, de ponerle nombre a lo efímero, de descubrir que ese laberinto indescifrable guarda el secreto de la Vida y de nuestra propia vida.

La sencillez del tiempo es una mampara que oculta su complejidad. Es imposible vencerlo, guardarlo, almacenarlo... Los ecologistas dicen que es un recurso no renovable. Los poetas aman las horas demoradas y describen sin prisa el amor. Algunos adoran el silencio y agradecen el mutismo del tiempo. Otros, en cambio, persiguen la luz y aguardan impacientes la llegada de los amaneceres. Los místicos se asoman al lado íntimo de las horas y nos recuerdan que el alma no lleva reloj. En cualquier caso, el eco de ese flujo permanente está insertado en cada una de las células de nuestro cuerpo, contribuye a construir el trazo de nuestras vidas, envuelve los hechos con la medida exacta del placer y el dolor. Nos modela como un escultor maneja la materia prima.

Pero existe un algo interior, una vocación de libertad, que nos permite a los humanos manejar a nuestra vez el tiempo. Es la fuerza de la vida que transportamos, la búsqueda del equilibrio que requieren mente y cuerpo, la vocación de crear y vencer al caos, la capacidad de nombrar lo que ocurre, también de ponerle nombre a las épocas, intervalos, vaivenes que construyen nuestra historia.

Y así, forcejeando con lo que se impone y los sueños, abrazamos el instante, dialogamos con los relojes, y sometemos la fragilidad de nuestras vidas al proyecto de hacerlas mejores, de dejar una huella feliz a nuestro paso por el mundo, de superar el vértigo de una muerte inevitable haciendo de cada existencia una obra de arte.

Escribimos la vida en el tiempo y nos arriesgamos a hipotecarlo cuando llega la llamada de las prisas: el trabajo, el dinero, el éxito... nos impulsan a correr. En ese difícil equilibrio vamos tejiendo, paso a paso, la urdimbre de unas existencias retadas a autoorganizarse. Tenemos necesidad de acercarnos a los otros, de escuchar, compartir... Y también de disponer de recursos materiales, de ir creciendo profesional y humanamente. Aparece entonces la aceleración por hacer, por querer estar en todo, verlo todo, experimentarlo todo... Y olvidamos que la mayor experiencia es el encuentro en paz con uno mismo y con las personas queridas.

En esa carrera, *estamos perdiendo el alma, que se mueve despacio*. Nuestra biografía acaba sepultada por los lemas de la sociedad: producir, comprar, vender... El asombro que sentíamos de niños da paso al ansia de poseer, de controlar, y nuestra atención se desplaza hacia el territorio de la conquista, llega a ir más allá de los límites. Así, poco a poco, las estaciones de lo humano se van independizando de las de la naturaleza. Ya no nos sometemos a las reglas de la primavera o del otoño, deseosos de ser dueños de todas las reglas, de dominar las pautas que están custodiadas desde el origen.

Individual y socialmente, *necesitamos una nueva cultura del tiempo*. Comenzar introduciendo pequeños cambios en la vida diaria es, sin duda, una buena forma de contribuir a la transformación cultural, social y ecológica que requieren nuestras sociedades. Cada cambio, cada ocasión en la que acoplamos nuestro ritmo al de la naturaleza (y a nuestra propia naturaleza), es una brecha por la que entra una luz nueva al sistema.

Sobre esta sociedad de las prisas he querido hablar en las páginas que siguen. No sólo para mostrar lo que supone

mantenerla en términos de insostenibilidad social y ecológica, sino también aportando ideas y experiencias que pueden servirnos de guía y estímulo para mejorar. Ya lo hice en el año 2010 con mi libro *Despacio, despacio*, que abría una reflexión sobre nuestra calidad de vida ligada a los usos del tiempo. También, posteriormente, en 2017, en las páginas de otra obra, *El éxito vital*, tratando de desmontar el modelo de éxito que impera en nuestras sociedades, al que considero en gran parte responsable de estas prisas que marcan la existencia de muchas gentes. Ahora, consciente de la importancia del momento histórico que estamos viviendo, he querido actualizar mis planteamientos y compartirlos contigo, querido lector o lectora, en un intercambio de ideas y experiencias, confiando en que sea fructífero.

Necesitamos con urgencia acoplar nuestras conductas individuales y colectivas a los límites y posibilidades del entorno natural que es nuestro hábitat. También a los ritmos que marca nuestro cuerpo, frecuentemente forzados por los vaivenes de la vida diaria. Ojalá entre todos consigamos reorientar las pautas y creencias que hemos heredado en relación con las prisas, el éxito y la calidad de vida. Mi deseo es que este libro te sea útil, que pueda convertirse en «un libro de compañía», un diálogo contigo que contribuya a esa reflexión que tanto nos conviene a todos. Que, al ofrecerte experiencias y propuestas innovadoras, estimule tu ánimo y creatividad para reinventarte reapropiándote de tu tiempo.

MARÍA NOVO

PRIMERA PARTE

VIVIR DESPACIO, VIVIR MEJOR



## ENTRE LO URGENTE Y LO IMPORTANTE

*La prioridad más urgente  
es tomarse tiempo para pensar.*

MICHEL ROCARD

Nuestro bienestar colectivo está en juego, también la felicidad personal. Son muchas las causas que contribuyen a este fenómeno, entre ellas una que se menciona poco y resulta esencial: *los usos del tiempo, uno de nuestros bienes más valiosos, un recurso no renovable que, una vez transcurrido, resulta imposible recuperar.* Un bien intangible que, a diferencia del dinero, no se puede guardar ni acumular, y que tampoco se puede fabricar.

En nuestras sociedades, todos añoramos disponer de más tiempo; el estrés invade la vida de muchas personas y la frase que más se escucha, cuando se habla de calidad de vida o vacaciones, es «necesito desconectar». ¿Será, acaso, que tenemos demasiados centros de interés, trabajos con horarios inadecuados, muchas horas perdidas en los desplazamientos laborales...? Posiblemente todo esto sea cierto, pero hay algo más: nunca nos hemos preocupado de reflexionar sobre la forma en que está organizada nuestra vida en términos de tiempo. Procuramos organizar los

horarios, acoplarnos a las exigencias laborales, familiares, personales, si bien no somos conscientes del valor que está en juego en cada hora y cada día que pasa. Generalmente nos conformamos con resistir, con llegar exhaustos al final de la jornada, a esas horas que dedicamos al hogar y los seres queridos. *Pasamos por alto una realidad bastante generalizada: la de vivir a un ritmo que no es el que reclama nuestro cuerpo.*

Por supuesto, si alguien nos roba la cartera rápidamente lo denunciaremos para que sea castigado. Sin embargo, en el trabajo sobre todo, muchas personas se sienten legitimadas para robar el tiempo de otras sin el más mínimo pudor por ello. También porque nosotros no ponemos ningún impedimento a esa reunión que comienza a las seis de la tarde o a ese encargo que debemos resolver en el fin de semana. Felizmente, las mujeres y algunos hombres con cargos directivos en muchas ocasiones son pioneras en rechazar estos «robos de tiempo». Sin embargo, en la mayoría de los casos, el jefe manda y no están las cosas para bromas. Incluso a veces nosotros mismos nos ofrecemos, ponemos a precio de saldo nuestras horas.

La presión del trabajo es hoy en día excesiva. El empleo se ha convertido en otro bien escaso. Algunas personas necesitan acumular dos o tres ocupaciones para llegar a fin de mes. En estos casos, pedirles a los trabajadores que defiendan su tiempo podría parecer algo utópico. Olvidamos que fueron ellos, con sus luchas por una vida mejor, los que conquistaron la jornada de ocho horas, las vacaciones pagadas, la cobertura sanitaria...

Felizmente, a raíz de la pandemia, muchas personas han descubierto que necesitan disfrutar del hogar y la familia,

de modo que eligen, aun en condiciones económicas escasas, rechazar los trabajos mal pagados y sin horarios para buscar otros en los que, aun ganando menos, tienen horarios razonables. En Estados Unidos se ha generado un movimiento espontáneo en este sentido, que algunos analistas denominan «la gran dimisión», y que ha movilizó a millones de personas. En los países turísticos vemos como escasean los camareros y los conductores de transporte pesado, ambas actividades con horarios muy poco compatibles con una vida familiar y sosegada. Algo se mueve...

En general, la organización de la vida laboral no prima a las personas, sino al mercado. Lo que se busca es la productividad, la competitividad... ¿Y la felicidad...? Esa queda para el fin de semana, si no hay que preparar algún trabajo urgente, o para el escaso período de vacaciones en el que, por no perder la costumbre, generalmente seguimos corriendo con el ansia de desplazarnos, de viajar, de ver, ver, ver... ¿Y reflexionar? ¿Y disfrutar del silencio? Los estímulos externos se han convertido en devoradores de nuestro propio tiempo, que es tanto como decir de nuestra calma interior.

Italo Calvino, en un libro premonitorio titulado *La nube de smog*, describe una etapa en la vida de un modesto periodista que trabaja en una empresa y vive realquilado en una pequeña ciudad de cielos plomizos y mucha contaminación. El protagonista se define a sí mismo como alguien mediocre que no ha tenido suerte. Vive y trabaja resignado, siempre esperando que pasen los días y sus grises ocupaciones con tal de poder escapar el domingo. En el relato, Calvino escribe que «la ciudad era un mundo perdido, una máquina para producir los medios de salir de ella unas pocas horas y después volver». El protagonista, Avandero, «vi-

vía los días de la semana preparando la excursión dominical». En esos momentos buscaba imágenes para guardarlas en los ojos y resistir...

He recordado muchas veces esta historia cuando veo las largas caravanas de la gente que huye de una ciudad cercana a mi pueblo en los fines de semana. Meterse en un atasco descomunal sólo parece justificado si necesitas abandonar un entorno que te agobia. Pienso entonces que muy dura debe de ser esa ciudad para que compense tanto el esfuerzo de abandonarla. Y siento que la vida de Avandero, el de la historia, es una metáfora de las muchas vidas que se desarrollan en entornos y tiempos hipotecados por una forma de vida insatisfactoria.

Todas las actividades y los condicionantes que la vida actual nos impone (y que, en algunas ocasiones, nosotros mismos aceptamos...) nos están robando esas horas que necesitamos para el ejercicio natural y gratificante de *dejar de «hacer» y limitarnos a «estar» en armonía con el entorno, la familia, los amigos...* Las horas tranquilas en las que podemos disfrutar de la naturaleza, reflexionar, cuidar de nosotros y de los que nos rodean... Un tiempo que nos permita tener un proyecto de vida gratificante, participar en los problemas de la comunidad, vivir como nos soñamos.

Porque los seres humanos soñamos a menudo, generalmente despiertos. Y uno de los sueños que se escucha con más frecuencia es el de reducir la velocidad de la vida diaria, recuperar el timón de la propia historia personal alejando de ella todo ese cúmulo de compromisos, obligaciones y distractores que consumen nuestras horas y amenazan con gobernar nuestros anhelos profundos de una existencia a ritmo humano.

Hasta que, un día, nos damos cuenta de que *la libertad es tiempo*, descubrimos que ser dueños de nuestras horas y días es esencial para una vida libre, consciente y sosegada. Y comenzamos a desearla. En ese momento despierta la lucidez de saber dónde estamos y cómo queremos vivir. Es una revelación: vislumbramos por dónde queremos caminar.

Entonces, nos atrevemos a hacernos preguntas que antes no nos habíamos hecho: sobre la forma en que producimos y consumimos colectiva e individualmente; sobre el modo en que comemos, viajamos, vestimos, organizamos nuestro ocio y nuestras relaciones... Todo se convierte en una interrogante. Pronto comprendemos que algunas cosas no las podemos cambiar, nos exceden. Pero felizmente vislumbramos que hay muchas otras que es posible organizar mejor para vivir en paz con el planeta y cultivar la serenidad interior que nos proporciona bienestar.

Uno de mis escritores favoritos es Roberto Juarroz, un poeta y ensayista argentino ya fallecido. Sus versos, entre lúcidos, irónicos y sugerentes, mantienen una gran tensión entre la vida real y los proyectos del ser humano contemporáneo, utilizan con frecuencia la paradoja e iluminan las partes oscuras de nuestras vidas. Su poesía es *una invitación a que ensanchemos nuestra visión del mundo, no viéndolo como una realidad fija, sino como algo fluyente*, algo que desafía a nuestro modo de ser y de estar.

Sé de memoria algunos versos suyos y especialmente, al escribir ahora estas reflexiones, recuerdo los que dicen así:

*Hay que caer y no se puede elegir dónde.  
Pero hay cierta forma del viento en los cabellos,*

*cierta pausa en el golpe,  
cierta esquina del brazo,  
que podemos torcer mientras caemos...*

Como sugiere metafóricamente Juarroz, siempre podemos modificar algo en nuestra forma de transitar por el mundo, pese a las complicaciones de la vida diaria, los compromisos... Tal vez el secreto sea más sencillo de lo que parece. Recuperar tiempo es, al fin, recuperar el sentido de nuestra vida, hacernos dueños de esa parcela de nuestro destino que creíamos perdida.

Reorganizar el tiempo no es un deporte para espectadores. Se necesita una cuota de lucidez unida al afán activo de mejorar nuestra vida.

Dedicamos muchas horas a responder a los múltiples distractores que hay en nuestras sociedades: correos electrónicos, redes sociales, televisión, wasaps... ¿Nos atrevemos a calcular los espacios diarios de atención que concedemos a estos estímulos? Tal vez, si nos detuviésemos e hiciésemos la cuenta, comprenderíamos que *estamos derrochando algo que es posible reorganizar y reducir para ser más libres*.

El secreto es tan sencillo como *tomarnos tiempo para pensar qué queremos hacer con nuestro tiempo...* Esto supone parar, revisar nuestra actividad diaria y tomar decisiones para que esos distractores no se apropien de nuestras horas, para ser nosotros quienes administramos lo que hacemos con ellas en función de nuestros intereses, afectos, vocaciones, aficiones...

Para ello, es esencial comenzar a *distinguir lo urgente de lo importante*. Eso nos ayuda a ordenar los tiempos, a saber que no todo tiene que estar para mañana, que improvisar y

fluir con la vida requiere una cierta dosis de abandono, de no tener todo planificado ni comprometido. Ese simple ejercicio es una fuente de esperanza. Cuando lo hacemos, de pronto todo se relativiza, el sentido del deber se modula lo suficiente para que entre en juego el sentido del querer. Y ambos se armonizan. No dejamos de ser responsables, pero aprendemos a conciliar la responsabilidad con la improvisación, la bienvenida a un tiempo nuevo y distinto. Y comprendemos.

¡Cuántas cosas que realmente habríamos deseado hacer se han quedado en el camino sepultadas por la actitud de estar siempre atentos al sonido del wasap, a la llegada de un correo, a una llamada...! Por no hablar de la cantidad de horas frente a un televisor que podrían ser reemplazadas por horas de conversación con la pareja, los pequeños de la familia, las personas amigas... O por un paseo en el parque para conversar con la naturaleza, que también habla y sabe escuchar...

*Despilfarrar el tiempo es parte de la cultura de derroche que se ha instalado en nuestras sociedades.* Derrochamos agua, tiramos alimentos a la basura, desechamos ropa que podríamos seguir utilizando... ¿Por qué no gastar el tiempo sin que nos preocupe su irreversibilidad, esa condición de «no reutilizable» que tiene cada hora que empleamos en estar siempre ocupados?

Vivimos una gran paradoja: lamentamos no tener más tiempo para nosotros, pero, a la vez, nos dejamos invadir por proyectos de todo tipo que invaden las horas, minutos y segundos de nuestros días. ¿Será que huimos de algo? ¿De qué escapamos? ¿Tratamos tal vez de ahuyentar la lucidez, ese ejercicio de quedar frente a frente con quienes somos...?

No es tan fácil. Atreverse a contemplar nuestro mundo y el papel que jugamos en él no es tan fácil. Nos rodea mucha belleza, pero también un insondable sufrimiento humano, una naturaleza dañada y doliente, un desconcierto ante el futuro... ¿Dónde estamos? *La sociedad de las prisas es nuestro hábitat.* Tal vez nos convenga mirarla de frente y ver cuáles son sus rasgos fundamentales, para encontrar sus grietas —que las tiene—, esas fisuras por las que podemos introducir proyectos, aspiraciones, logros..., incluso el tesoro de nuestros sueños más escondidos.

La reconstrucción ya ha comenzado. Esta sociedad aguarda horizontes hospitalarios para nuestras ganas de abrazar, de reír, de probar el sabor de la calma. Y necesita que nosotros, sus habitantes, usemos la imaginación y la creatividad para ir moldeándola con la belleza de la tranquilidad, la alegría de la concordia, la vocación de compartir. Tenemos ante nosotros un proyecto de vida comunitaria que puede expandirse si lo potenciamos. Hay una gran esperanza en todo esto. Y mucha gente dando los primeros pasos...

*Estamos hechos de tiempo, un valioso don que se desliza en nuestra vida de forma irreversible. Un recurso no renovable.*

*La libertad es, en gran parte, tiempo. Y el tiempo es, a su vez, una condición para la libertad.*

*El tiempo nos regala oportunidades. Para aprovecharlas, es esencial distinguir entre lo urgente y lo importante.*

## SABOREAR EL MOMENTO OPORTUNO

*El pasado ha huido. Lo que esperas  
está ausente. Pero el presente es tuyo.*

PROVERBIO ÁRABE

Entre las muchas concepciones históricas y culturales del tiempo, la de la antigua Grecia reviste una especial importancia porque se acerca, a través de uno de sus dioses –Kairós– a una de las propuestas que hoy defiende la cultura *slow*: *vivir atentos a cada momento situando la mente y el corazón en el presente*. Reconocer y hacerle sitio a esos instantes excelsos en los que cada vida se define; las oportunidades que es preciso aprovechar; el viento que sacude tus cabellos y te indica que cada ocasión es irrepetible. Más tarde se relacionaría, en la cultura romana, con el *carpe diem*: atrapa este momento, no volverá.

En realidad, Kairós no estaba sólo. Los griegos tenían tres dioses para referirse al tiempo: Kronos, Aión y Kairós. El primero era rey de los Titanes y padre de Zeus. Según la mitología, había nacido en el instante en el que se separaron el Cielo y la Tierra. Era el hijo menor de Urano y Gea.

Kronos había arrebatado el trono a Urano, su padre, quien lo maldijo diciéndole que a él le sucedería lo mismo: uno de sus hijos le quitaría el poder. De modo que Kronos, cada vez que su esposa Rea daba a luz un hijo, lo devoraba. Así hizo con varios de sus descendientes hasta que Rea organizó una estrategia: cuando tuvo a su hijo Zeus, burló la vigilancia de Kronos y lo llevó hasta una cueva en la isla de Creta. Después envolvió unas piedras en los pañales del recién nacido y Kronos, insensible al engaño, las devoró.

A partir de ese momento, la ninfa Amaltea cuidaba lejos de Zeus, que iba creciendo hasta convertirse en un joven fuerte. Cumpliendo la profecía, finalmente derrotó a Kronos. La astucia y el valor habían ganado la partida y Zeus reinó desde entonces en el monte Olimpo acompañado por los demás dioses.

*Como vemos, la esencia de Kronos es devorar sus propios frutos, por eso es el tiempo de lo que sucede y se consume.* Fue considerado el dios del antes y el después, que hoy asociaríamos con el reloj. El del tiempo lineal e irreversible, el vínculo entre el nacimiento y el final de todo lo existente, el que avanza hacia la muerte.

Aristóteles se refería a él como *el tiempo de las acciones imperfectas*, es decir, de aquellas que sólo tienen un fin en sí mismas y, cuando terminan, todo ha concluido. Por ejemplo, presenciar un acto deportivo: comienza, termina y a otra cosa...

*Aión, en cambio, es el tiempo cíclico*, el que cuida lo que nace y renace cíclicamente. Es el tiempo de la vida en su sentido más profundo, no de la existencia personal, sino del fenómeno de la vida que se autogenera constantemente. Los griegos lo representaban como anciano y como niño. Un ser

que no nace, no tiene principio, sino que él mismo está en el origen del universo. *Es el eterno retorno que simbolizaban con la imagen de una serpiente que se muerde la cola.*

Y en Grecia existía un tercer dios simpático y generoso: Kairós. La mitología dice que era hijo de Zeus y de Tijé, la diosa de la suerte y la fortuna. Los griegos lo representaban como un hermoso joven calvo, con un sólo mechón de pelo y los pies alados, para simbolizar que, cuando pretendes atraparlo, tiene la capacidad de escaparse volando sin que ni siquiera puedas tomarlo por el cabello.

*Kairós es el momento oportuno, lo mismo para sembrar el trigo que para cruzar un mar embravecido.* Es el justo instante en que el surfista puede pasar la ola: si lo hace antes o después fracasará. Es el dios de la justa medida, el que nos ayuda a intuir la ocasión, el principio de oportunidad. Puede regalarnos instantes de plenitud en los que parece que la vida se detiene y las horas se ensanchan. Esos momentos en los que un minuto es como una eternidad: el del primer beso, la escucha de unas palabras sanadoras, el abrazo del amigo que creíamos perdido.

Se dice, por tanto, que *Kairós es acontecimiento*, una vivencia que nos transforma. Todos tenemos la experiencia de él en nuestras vidas, de ese instante en que hemos escuchado una música que nos conmueve y el reloj de nuestro espíritu se ha detenido; de la mirada cómplice con la que alguien hizo que un día fuera único; del reencuentro con un ser querido, en el que las horas y los minutos tenían su propia medida...

Él va construyendo nuestra historia en esos instantes precisos y preciosos que luchan contra la ley de la entropía, son una negación del camino hacia la muerte, la ocasión

que despierta a la vida, la autoorganiza, la hace ir más allá de su temporalidad. Es, en definitiva, el tiempo subjetivo que no tiene medida y que marca la trayectoria personal de cada ser humano

Cuando miramos hacia atrás y queremos recordar quiénes somos, no lo hacemos de la mano de Kronos, día a día, hora a hora, sino de la mano de Kairós, rememorando los hitos, las oportunidades aprovechadas, las ocasiones que hemos tenido para amar, los acontecimientos que nos marcan (el nacimiento de nuestros hijos, el momento en que encontramos nuestro primer trabajo...). ¿Tienen esos hechos días y horas precisos? Pudiera ser, pero Kairós no los necesita. Él nos da cuenta, más allá de los datos numéricos, de esos instantes infinitos, intemporales, con los que hemos construido la urdimbre de nuestro vivir, instaurando la celebración, la fiesta, en nuestra existencia.

La creatividad, ese golpe de gracia que conocen tan bien los artistas, es cosa de Kairós. De su mano damos vida a lo nuevo, creamos ideas, objetos, vínculos humanos. En medio de la aridez de Kronos, la gran filósofa y poeta María Zambrano describió bellamente la llegada de Kairós a nuestras vidas al hablarnos de *los claros del bosque*, esos espacios –reales o simbólicos– a los que no siempre es posible entrar, que ni siquiera hay que buscar, sino más bien reconocer cuando marcan el camino, generalmente sin previo aviso. Esos momentos apenas presentidos, entrevistos en medio de la niebla, en los que algo extraordinario se abre paso como una *revelación*.

¡Qué importante es Kairós y qué poco lo cultivamos! Nos dedicamos mucho más a mirar el cronómetro, ese símbolo de Kronos que llevamos en la muñeca o en el bolsillo.

Un símbolo que nos recuerda nuestra esclavitud del tiempo medido, calculado. Guiándonos por él nos vamos llenando de compromisos y rutinas, algunos necesarios y otros no tanto... El caso es que estamos siempre tan ocupados que, cuando Kairós nos visita, muchas veces ni siquiera somos conscientes. Recuperar esa consciencia es parte esencial de la persona que quiere ralentizarse, hacerse no sólo más lenta sino más rica en atención, más capaz de dar entrada a ese fluir misterioso e imprevisto con el que nos saluda la vida en más ocasiones de las que creemos.

Como afirmaba Borges, *cada día, aunque sea por un instante, estamos en el paraíso*. Reconocer esos momentos Kairós supone algo tan sencillo y difícil como aprender a disfrutar del aquí y del ahora dejando espacio para que los acontecimientos –pequeños y grandes– ocurran. Y saber reconocerlos, celebrarlos, dar las gracias a la vida por ellos...

Los occidentales, en una gran mayoría, somos ricos en cosas, pero pobres en tiempo. Todos llevamos un cronómetro en la muñeca que nos recuerda nuestra condición de esclavos de Kronos. A fuerza de organizar nuestra vida, de llenarla de obligaciones y rutinas, dejamos escasas oportunidades para Kairós, porque eso requiere cierto abandono ante el fluir misterioso e imprevisto de la vida. Y es que, como decía María Zambrano, «a los claros del bosque no se va a preguntar...».

Tendríamos que vaciar literalmente nuestras vidas de muchas de las acciones inútiles (en el sentido del bienestar) con las que la hemos llenado: multiplicación de tareas para ganar más dinero del que realmente necesitamos; horas de esfuerzo dedicadas a demostrar lo mucho que valemos y ser considerados importantes... Todo eso nos sobra, es una

forma de vivir esclavizados por Kronos, que devora uno de nuestros bienes más preciados: el tiempo irrepetible de cada día.

Porque, para que sucedan cosas nuevas en nuestras vidas (pequeñas o grandes cosas, pero vivificantes) hay que estar disponibles, dejarles sitio y tener claras las prioridades. Cada existencia tiene unos límites de tiempo y, si los sobrepasamos, es imposible que entre en ella algo nuevo, estimulante. Si todo nuestro tiempo está ocupado, no podemos incorporar nada innovador. Para que Kairós nos visite es preciso estar disponibles, vaciarse, ganarle horas y días a toda esta carrera por producir y consumir sin límites, un desatino en el que nos ha metido la sociedad de consumo.

Podemos ir sustituyendo, en parte, las formas de ocio por las que hay que pagar siempre por otros modos de disfrute que fomentan las relaciones personales, estar con uno mismo, el cultivo del silencio... Esos grandes disfrutes hacen presente a Kairós y además son gratuitos. Si nos vamos desapegando de esa especie de *horror vacui* que nos impide estar a solas con nosotros mismos y aprendemos a vivir la paz del silencio, regalarnos momentos de ternura con las personas queridas..., entonces se produce el milagro: comenzamos a sentir la presencia de Kairós en nuestras vidas. Y lo agradecemos.

Nuestros proyectos personales, en muchas ocasiones, están dominados por metas que nos sobrepasan, por la productividad y la competitividad. Si tu empresa quiere que rindas, te marcará unos objetivos, siempre al borde de tus posibilidades. El año próximo te pedirá más. Y así, actuando siempre con una finalidad fijada de antemano, viajando siempre para llegar a algún lugar (y no para disfrutar del

viaje), vamos situando nuestra vida en los objetivos y nos perdemos el momento presente, el gusto por lo que estamos haciendo en cada momento, la posibilidad de vivir con el ritmo apropiado cada hora del día.

El avión nos lleva de una ciudad a otra y a veces ni siquiera sabemos situar en el mapa el trayecto recorrido. El automóvil y los trenes de alta velocidad no están hechos para disfrutar del paisaje, sino para llegar pronto. Los objetivos, las finalidades últimas del trabajo y de nuestra actividad profesional nos ponen muy difícil el disfrute. ¿Trabaja usted para vivir o vive para trabajar...?

Hay trabajos y procesos que no podemos esquivar, pero, aun así, es preciso reflexionar sobre nuestras metas, el modo en que las elegimos o aceptamos cuando dependen de nosotros. Hagámosle sitio a Kairós en nuestras vidas antes de que sea demasiado tarde. Dejemos que él nos provea de momentos excelsos y estemos atentos cuando lleguen para vivirlos en plenitud y celebrarlos conscientemente con una sonrisa. En esos instantes preciosos redescubriremos la amistad, el amor, la textura de un abrazo, el color de los atardeceres, el sabor de un beso, la inmensa creatividad como un don de lo humano...

*Recuperar tiempo es recuperar el sentido de nuestra vida,  
hacernos dueños de esa parcela de nuestro destino  
que creíamos perdida.*

*Todo tiene su tiempo oportuno. Quienes cultivan las artes  
de esperar, escuchar, decir «no»... fortalecen el presente  
y plantean sin apego el futuro.*

*Cada día, aunque sea por un instante, estamos en el paraíso.  
Reconocer esos «momentos kairós» supone disfrutar  
del aquí y el ahora, celebrarlo y agradecerlo.*

## Capítulo 3

### REGALARNOS TIEMPO ENTRE NOSOTROS: LA TERNURA

*Protegedme de la sabiduría que no llora,  
de la filosofía que no ríe y de la grandeza  
que no se inclina ante los niños.*

KHALIL GIBRAN

Somos hijos de las emociones y los sentimientos. Ellos funcionan dándoles forma a los días y las horas, son la guarida en la que albergamos las alegrías y los miedos, el sabor de los abrazos y los momentos de tristeza dolorosa. Se parecen al viento: nos empujan a actuar en una u otra dirección, nos indican los caminos y sus bifurcaciones antes de que la razón pueda poner límites y objeciones, argumentos o consciencia de las cosas.

El primer sentimiento, el que da forma a lo que somos y se mantiene desde el nacimiento hasta la tumba, es la necesidad de sentirnos amados, de ser importantes para alguien. Comienza en la infancia y no exige palabras, aunque nunca sobren. Se vale casi siempre de elementos sutiles: un pequeño gesto, un silencio cómplice, una caricia... Con ellos construye, pese a su endeblez, la sólida armazón de

nuestra autoestima: aprendemos a amarnos porque otros nos aman. Y así, *despacio, la ternura se abre paso en nuestras vidas, cabalga por ellas como un misterio, les otorga color y calor*, abre las puertas a todas las formas posibles de cuidar y sentirnos cuidados.

Sin tiempo, sin minutos y momentos lentos, resulta imposible la ternura. Esa mirada que adivina lo que la otra persona siente. La cercanía que ampara y protege. Todo ello requiere atención y lentitud. De otro modo, con prisas, nunca alcanzamos a intuir el alma del hijo, de la amiga, de nuestra pareja... *Hace falta mucho tiempo para aprender a ver, que es la forma profunda del mirar*. Porque ahí, en el largo intervalo que separa lo que miramos de la captación penetrante de su esencia... Ahí, justamente en ese salto, se produce el milagro de descubrir a la persona o el entorno que está frente a nosotros.

La calma y la ternura nos enseñan a mirar para ver a los seres humanos, las situaciones, la naturaleza... Cuando lo hacemos, el sentimiento de paz se abre paso, al igual que el respeto y los afectos. Pero también pueden emerger el rechazo y la envidia... Todo lo humano aparece con la contemplación que desvela lo bello y lo feo, lo que tiene color y lo incoloro... Eso nos permite distinguir, optar, hacer elecciones. *El tiempo que dedicamos a ver nunca es un tiempo perdido*.

Es posible sentir y dar ternura con muy diversos grados. No se vive igual el abrazo a un hijo que el saludo a un colega. Pero, en ambos casos, cabe llevar en el ánimo un ritmo que nos permita descubrir a la otra persona, estar con ella como si fuera lo más importante de ese momento. Sólo es preciso hacerlo sin prisa, concederse el regalo de lo demo-

rado, añadir una sonrisa a nuestro gesto. Esto es gratuito, no cuesta nada, consiste simplemente en darle una tregua al mundo acelerado en que vivimos y permitirnos vivir cada instante con atención, como algo irrepetible y valioso.

Existe un tipo de literatura romántica que reduce la ternura al amor de pareja. Desde luego, en ese caso juega un papel de primer orden. Pero, felizmente, no es exclusiva de esas situaciones, ni mucho menos. Siempre que dedicamos tiempo e interés a las personas o al entorno, siempre que nos aquietamos para escuchar los sonidos de la naturaleza o las palabras de un amigo, la ternura se abre paso. La distinguimos claramente en la forma en que la gente trata a sus perros, cuida sus plantas, acaricia a los niños o nos mira a los ojos cuando estamos tristes. Ahí, como por encanto, se revela el lado íntimo de las horas, los minutos, los segundos que dure nuestro encuentro.

En esos espacios de calma, nuestra fragilidad se hermana con la de los demás seres humanos y el caos se salpica de instantes en los que todo parece ordenarse: unas risas compartidas, un gesto que nace en el sentimiento, una escucha que necesitábamos... *Practicar las relaciones humanas con ternura es pensar con el corazón y sentir con la mente*, mirar al mundo con la piedad que suscita el dolor y con la alegría que alumbra los amaneceres. Es pasar por la vida como quien vive una experiencia que no se puede desaprovechar: dedicándole tiempo.

Hasta en lo más inhóspito existen grietas. Por ellas entra la luz. Así ocurrió con la pandemia de la COVID-19 que irrumpió con fuerza en nuestros hogares. En su conjunto, creó situaciones inéditas para las que no estábamos preparados. Tuvimos que restringir la movilidad, limitarnos al-

gún tiempo a las cuatro paredes de la casa... No fue fácil. Pero, si algo ocurrió con la pandemia, fue que nos paró. El confinamiento volvió a ponernos de cara a la realidad de nuestras vidas. Tuvimos tiempo para pensar, para reflexionar mirando atrás y buscando los ecos del pasado, a veces de forma dolorosa. No nos quedó más remedio que vernos al desnudo, con la crudeza de la desolación o la grandeza de una vida vivida en plenitud. Ya no cabía ocultarse nada. Y...

Emergieron los cuidados y la ternura. No siempre, pero con gran frecuencia. Los hijos pequeños pudieron disfrutar de nuevo de la presencia de los padres en sus juegos. La ternura ayudó a muchas parejas a sobrevivir en el confinamiento: los hombres hicieron tareas domésticas que nunca antes habían abordado; las mujeres supieron dónde estaba lo importante y lo cultivaron... No, ésta no es una visión idílica. Sé que hubo muchos conflictos, incluso separaciones, familias grandes encerradas en pisos pequeños... No ignoro todo eso, querido lector o lectora. Pero déjame poner en alto los aprendizajes: todos aprendimos algo en ese tiempo que nos vino sin pedirlo y, al final de la experiencia, ya no somos los mismos.

La pandemia fue como un crisol que depuró los afectos, el respeto, la complicidad y la necesidad de cuidar unos de otros entre los convivientes. Y también de las personas que viven solas: vecinos que hacían la compra a la vecina anciana; jóvenes que se ofrecían para ir a las farmacias y traer medicamentos... Los resultados, en todos los casos, son distintos según el grado de ternura que envolvió el paisaje de cada cual. La experiencia de un virus merodeando en nuestras vidas nos produjo miedo y asombro. Nos creíamos a salvo y, de pronto, la naturaleza se sirvió de algo disminu-

to para mostrarnos su poder. Y, encerrados durante largos meses, comenzamos a echar de menos la presencia de los seres queridos, el aire limpio, los rayos de sol en la cara, la experiencia de tocar un árbol, el canto de los pájaros...

Ése fue un primer momento de añoranza, un paso hacia la ternura con ella, la madre Tierra que nos acoge. Comprendimos nuestra dependencia, la necesidad de sumergirnos en un bosque, en un parque... Y nos imaginamos caminando a zancadas por los montes, con la promesa de que todo eso sería distinto porque lo haríamos despacio, demostrándonos en cada minuto de placer.

Una de las evidencias que produjo la pandemia fue la ausencia de muchas personas queridas que vivían lejos. No sólo de las que lamentablemente fallecieron, sino de los padres, los hijos, los amigos que, de pronto, quedaron distantes, no podíamos verlos, abrazarlos... De nuevo la añoranza de ternura se convirtió en un eco persistente. Y pedimos a los dioses tiempo, tiempo para volver a reunirnos sin prisas, para reír juntos, poder sentir el cuerpo y los abrazos de quienes nos quieren, poder dar nosotros todo el amor que llevamos dentro...

Nos prometimos que nunca más dejaríamos que el estrés invadiese nuestras mentes. Algunos incluso aprendieron a gestionar mejor el tiempo, dejaron obligaciones que no eran tal cosa, replantearon su vida laboral y su ocio... No, no somos los mismos. Sólo nos falta un paso más: *de-rochar cuidados y ternura con la naturaleza, que es como decir devolverle algo del tiempo que ella nos regala...* Y eso se traduce en adoptar formas de vida más sencillas, en comprender que el planeta puede cubrir nuestras necesidades, pero no nuestros deseos incontrolados.

Algo ya hemos hecho. En el año 2021, con la pandemia en las espaldas, el verano no nos llevó a países extraños. Descubrimos que se podía ser feliz en el pueblo de al lado, en la ciudad del norte o del sur que no conocíamos, incluso paseando por el parque cercano a nuestras casas. Recuperamos el placer de estar con nuestros mayores, no sólo por cuidarlos, sino por el gusto de pasar horas a su lado en paz. *A veces la ternura consiste en hacer, pero muy frecuentemente consiste también en dejar de hacer*, en mantenernos en silencio al lado de las personas o los paisajes que amamos y permitir que los que no conocemos nos asombren. Para lo cual necesitamos *un cierto abandono, el olvido del reloj, un hueco en el tiempo*.

No idealizo la pandemia –la sufrí como todo el mundo– si digo que, en ese tiempo lento y en las largas noches sin despertador, muchas personas recordamos la infancia y el momento en que nuestra madre o nuestro padre nos reconocían cuando nos habíamos caído. En ese tiempo de cuidados, sabíamos que no estábamos solos, que había alguien que nos protegía. Y esos recuerdos revivieron al niño o niña que todos llevamos dentro. Nos hicieron añorarlo, porque aquel ser pequeño no estaba sometido a la disciplina de los horarios laborales, a las aglomeraciones de tráfico para llegar a la oficina, a la carrera estresante de tener que cumplir con creces las exigencias del trabajo...

Ese niño quiere tiempo. Todos los niños lo reclaman. Hace años, paseando por la ciudad de Bath, en el Reino Unido, encontré en una pequeña tienda un letrero que de inmediato compré y todavía hoy está presente en mi despacho. Dice así: «In the eyes of a child, LOVE is spelled TIME» (En los ojos de un niño o niña, amor significa TIEMPO).

El amor con tiempo permite que surjan relaciones sanas y constructivas. Y me consta que ese afloramiento se hace real en muchos casos a lo largo de esta convalecencia de la COVID-19 que ahora vivimos. Hemos entendido que la vida es corta, que puede quebrarse en cualquier momento y sin avisar. Y sabemos que es un don gratuito, como todo lo verdaderamente importante. Aprendimos a ver las necesidades de los otros. También que, *sin ternura, el amor no se ve, no se explicita*. Dicen que lo que diferencia un bofetón de una caricia es la velocidad de la mano. Olvidar la velocidad, dejar de lado la aceleración, ése es nuestro reto.

Un ejemplo del modo en que podemos regalarnos tiempo y ternura unos a otros son *las Bibliotecas Humanas*. Nacieron hacia el año 2000. La iniciativa partió de la ONG Stop the Violence, de la mano de un periodista, Ronni Abelger. Su propósito era reducir la discriminación conectando a personas de diferentes culturas, religiones, razas, para que pudieran compartir sus historias y, de esa forma, romper prejuicios y estereotipos. Los «libros humanos» solían ser personas que nuestras sociedades consideran poco y desconocen mucho: refugiados, emigrantes, discapacitados, alcohólicos... Y el lema que se proponía era «dejar de juzgar» a la gente, abandonar las evaluaciones rápidas y «leer» despacio esas vidas, dejarse sorprender por ellas y dar entrada a la empatía. Ronni Abelger supo ver cómo, en nuestras sociedades de la prisa, los wasaps y el fenómeno de estar hiperconectados nos alejan de las conversaciones y del contacto humano, que se van haciendo cada vez más escasos, pese a que son una necesidad.

Él sabía que era una experiencia arriesgada, tenía sus dudas. Pero éstas se dispararon pronto. Se preguntaba qué

ocurriría si no había nadie que quisiera «leer» esos libros humanos. La respuesta fue espléndida: en cuatro días se leyeron más de 1 000 libros humanos. Incluso llegó a haber intercambios de teléfonos entre lectores y libros. La realidad confirmó que, cuando somos capaces de dedicar tiempo a la escucha atenta de una historia de vida, se fomenta el diálogo, la comprensión, la tolerancia entre hombres y mujeres de distinta condición social, raza, cultura, religión...

Este proyecto es fácil de replicar y muy atractivo. Todos necesitamos aprender a escuchar y aprender de las vidas de otros, así que rápidamente se creó un movimiento Human Library y hoy más de 80 países disponen ya de Bibliotecas Humanas en las que se ofrecen títulos tan sugerentes como *Soy refugiado*, *Historia de una bipolar*, *Me convertí al islam*, *Vivo con el sida*... Detrás de cada título existe una historia que, escuchada y dialogada con tiempo y respeto, hace crecer a las dos partes y rompe muchas ideas preconcebidas.

La mayoría de estas Bibliotecas Humanas se organizan cada cierto tiempo, pero en Lismore (Australia) ya existe una permanente. En España funcionan algunas, siempre inspiradas por el movimiento que nació en Dinamarca y que, paradójicamente, allí ha cumplido su misión durante estas pasadas décadas y ahora está decayendo.

Los seres humanos podemos ser crueles, hacer daño. Pero también podemos amar todo lo existente con ese amor ancho, gratuito, con el que se dan las gracias a la vida o se palía la soledad. Nuestra existencia es corta, no la hagamos más corta con las prisas, el estrés, ese pasar por las personas y las cosas sin verlas. *La ternura es un don de tiempo, un don gratuito que nos hace ricos en afectos*. Y dicen que existen personas tan pobres que lo único que tienen es dinero. Así

que el camino de la felicidad pasa más bien por reapropiarnos de nuestro tiempo y dejar que la primavera se estrene cada día en nuestro corazón, y en nuestras manos, nuestras miradas, nuestros gestos...

Al final, todo es más sencillo de lo que parece. Parafraseando al poeta Miguel Hernández, consiste en ir por la vida con el amor y el tiempo a cuestas. Porque el amor, sin tiempo y ternura, es muchas veces la senda del desamor.