

TIEMPO, ECOLOGÍA EMOCIONAL Y MIQUEL MARTÍ I POL

M. Mercè Conangla

El tiempo

El tiempo es un pájaro que nunca detiene el vuelo¹

Cuando nacemos, nace nuestro tiempo. Cuando morimos, muere en nosotros. Este es nuestro kairós: el existir. Es el tiempo que disponemos para conocernos y para hacernos. El tiempo somos nosotros y no es posible detenerlo.² Michael Ende afirma en su libro Momo: "El tiempo es vida y la vida reside en el corazón". Lo queramos o no, el tiempo es nuestra heredad y nuestro patrimonio.³ Y no olvidemos, nos dice Martí i Pol, que: "El precio de la vida, es la vida"⁴

Nos hacemos en el tiempo y en él nos tejemos

Edifícate

Ya lo sabes, te va la vida en ello⁵

"Nos hacemos en el tiempo y en él nos tejemos", escribió Jordi Llimona (un capuchino poeta). Nosotros somos los tejedores responsables que podemos convertir los hilos en una preciosa trama y bordar una tela magnífica, o quedarnos con unos cuantos hilos deshilachados y llenos de nudos. La diferencia se producirá por el uso que hagamos de los hilos que tenemos y que nos han tocado en suerte, por la búsqueda de hilos nuevos que conviene incorporar al tapiz, por el tiempo que dediquemos a aprender este arte, por la capacidad de gozar mientras tejemos, por la posibilidad de cruzar los hilos de nuestro tapiz con los hilos y tapices de los demás, por nuestra creatividad, amor y paciencia. Este es nuestro reto y los retos siempre son interesantes.⁶ De hecho, nos va la vida en el empeño.

La culpa mayor que puede haber

Negarte a

ser quien eres⁷

¿Que sentido tiene nuestra vida si no es el de llegar a ser nuestra mejor versión humana posible? Esto querrá decir actuar con libertad y responsabilidad, desarrollando y actualizando nuestras mejores potencialidades y cualidades. Es importante hacernos la pregunta sobre la persona que somos ahora: si es fruto de nuestro proyecto personal o si es el resultado de un amasijo de guiones mezclados que otras personas han diseñado y dirigido, en el intento de modelar quienes somos y nuestra vida. ¿Hemos intentado complacer todas las expectativas? ¿Hemos dejado de luchar por nuestros sueños? ¿Hemos rehusado oportunidades por miedo que nos dejaran de querer o de aprobar?

1 Primer llibre de Bloomsbury (45)

2 Buero Vallejo, Antonio

3 Goethe, Johann Wolfgang von

4 Paisatge després de la batalla. Un hivern plàcid.

5 El refugi. Les clares paraules

6 Relato incluido en el libro Donar temps a la vida. Editorial UOC. M. Mercè Conangla, Jaume Soler y Laia Soler

7 Algú. Un hivern plàcid



Negarnos a ser quienes somos es un camino que sólo nos lleva a la división interna y al sufrimiento. Ya no se trata de buscar culpables: somos responsables de la persona que somos y co-responsables del mundo que tenemos.

El escultor Policleteo el Viejo, de Sición (s. V aC), empezó a esculpir simultáneamente dos esculturas iguales: una la trabajaba en público y la otra la creaba a escondidas, en un taller en los alrededores de Atenas. Mientras esculpía la primera, él hacía caso de todas las críticas, consejos y sugerencias que le ofrecían las personas de su entorno. Por el contrario, cuando trabajaba en la otra escultura, se dejaba guiar sólo por su inspiración. El tiempo fue pasando, y al cabo de unos meses, cuando ya estaban acabadas las dos esculturas, las expuso juntas: una enfrente de la otra. Para la primera -aquella que reflejaba las opiniones e incorporaba las críticas que los ciudadanos hicieron en su proceso -sólo hubo censuras, mientras que para la otra -la que había hecho respetando su propia inspiración -todo fueron elogios unánimes.

-Ciudadanos de Atenas -dijo el escultor -debéis de saber que la estatua que tanto censuráis es vuestra obra y aquella que tanto alabáis es obra mía, mi propio sueño.⁸

Vivir no es sobrevivir

*Los que, cobardemente tal vez, sobrevivimos y los otros, los audaces,
compartimos el mismo espacio de historia⁹*

¿Vivir o sobrevivir? ¿Invertir nuestra energía en la creatividad o en la destructividad? Una persona equilibrada no se improvisa, un mundo más solidario, justo, amoroso y pacífico, tampoco. Vivir es tejernos con el tiempo. Es pasar del sustantivo vida al verbo vivir. Y verbo quiere decir acción. Quien opta por una opción pasiva ante los retos de la vida se queda solamente con el sustantivo y con territorios de mera supervivencia. El tiempo de su vida le pasa, se escurre en un continuo goteo, vacío, irrecuperable. Inconsciente del hecho que vivir quiere decir asumir los espacios de incertidumbre, ser audaz en los sueños y en la exploración de las alternativas... cobardemente, opta por la supervivencia, pensando que ya habrá alguien valiente que solucionará los problemas y trenzará la historia.

*Deja que el tiempo haga su curso y espera...
Llena de ganancias futuras las horas vacías¹⁰*

“Es cuestión de tiempo”; “el tiempo todo lo cura”... Esto nos han dicho y tal vez nos lo hemos creído; pero el tiempo vive en nosotros. Nosotros somos en el tiempo y, por lo tanto, estos dichos son ciertos parcialmente y, como mucho, incompletos. Es cuestión de tiempo y de trabajo, de constancia, de esfuerzo, de amor, de creatividad, de voluntad... La vida requiere muchos más ingredientes que no únicamente el tiempo solitario. El tiempo tampoco no lo cura todo; porque, además del tiempo, convendrá hacer trabajos de duelo o nuevos aprendizajes, se tendrá que revisar nuestro tapiz y buscar nuevos hilos y aliados para tejerlo. Es responsabilidad nuestra llenar de ganancias futuras las horas vacías, sembrar para cosechar y poner en juego la paciencia.

Siempre duele / mirar hacia atrás y ver un vacío que sorbe / la vida que vivimos.¹¹

8 Relato incluido en el libro La vida viene a cuento. Editorial Amat. M. Mercè Conangla, Jaume Soler y Laia Soler.

9 Els orígens. L'àmbit de tots els àmbits

10 Hores buides. Les clares paraules

11 Diari íntim. Un hivern plàcid



El eterno presente

*Tenemos apenas el tiempo de decir las cosas de cada día.
Midamos bien los silencios y los gestos, y las palabras¹²*

Podemos vivir el pasado como un recuerdo y el futuro como una esperanza, pero el presente es siempre nuestra responsabilidad. Miquel Martí i Pol nos dice en uno de sus poemas: "Vive el presente y apréndete todavía más". Porque no llegaremos nunca al futuro, espacio de tiempo que -como la utopía- siempre va por delante nuestro.

En ecología emocional, hablamos de la austeridad emocional como una estrategia necesaria para el buen uso de nuestra energía. Conviene no malgastar los recursos y esto lo hacemos cuando dedicamos nuestra energía para lamentarnos del pasado o al angustiarnos por el futuro. Debemos estar atentos al momento presente, es importante medir las palabras, los gestos y los silencios. Centrándonos en la persona con la que estamos, en el proyecto o la tarea que estamos desarrollando, supone ser capaces de ensanchar nuestro tiempo, de hacerlo más productivo, de extraer del eterno presente los mejores frutos. ¿Por qué hemos de gastar nuestra energía en movimientos que a menudo no se concretan en acción? ¿Por qué, en cambio, aquello que debería ser dicho y mostrado no se expresa? Vivir intensamente el presente es el secreto de la plenitud.

El pasado ya ha pasado

No te atragantes con recuerdos

Los recuerdos pueden ser una fuente de vitaminas emocionales, cuando los tiempos son difíciles. Fiodor Dostoyevski decía que quien tiene recuerdos felices de la infancia está salvado para siempre. A pesar de todo, también podemos atragantarnos con recuerdos. Pueden ser impedimentos para continuar nuestro camino y avanzar, pretextos para dejar de hacer cosas y dejar de arriesgarnos. Entonces, vivimos de rentas, nos quedamos anclados en tiempos pasados y dejamos de construir y de vivir el presente, quedándonos en la cuneta del flujo de la vida.

Pasamos la hoja hace tiempo y algunos se empeñan en leer todavía la misma página

El inmovilismo, como estrategia para dejar de luchar y crecer, denota miedo o, tal vez, comodidad. Hay quien se empeña en leer la misma página cada día. Desactualizado y fuera del tiempo, va perdiendo relaciones y oportunidades, porque el mundo cambia y las personas evolucionan, experimentan y continúan avanzando. Es una lucha feroz para no abandonar el territorio del resentimiento o unos tiempos que se consideraban mejores. Solo los miedos explican que alguien se cobije en un pasado que, por bueno que haya sido, ya no existe.

Yo, los demás y el mundo

*El mal, si lo miras atentamente, es vivir como si el tiempo fuera un trayecto
sin ninguna parada y con un sólo pasajero¹³*

12 L'àmbit de tots els àmbits

13 Raonaments de vell. Un hivern plàcid



Recordemos una obviedad: no estamos solos. Nos relacionamos con los otros y para convivir con ellos hay que aprender qué es generosidad y humildad. La estrategia egoísta hace que se pueda habitar en la mayor soledad emocional. Somos sistemas abiertos de energía y solo podemos vivir en equilibrio si aprendemos el arte de la solidaridad en el intercambio de ideas, de emociones, de recursos, de palabras, de conocimientos...

Tenemos el reto de poner las bases de un modelo humano psicoecoafectivo, formado por personas que trabajan para conseguir espacios interiores armónicos y que se ocupan del crecimiento de otros seres humanos y de la mejora del mundo, conscientes de que -como dice Saramago-: "Nunca una generación ha tenido tanta responsabilidad sobre ella misma y su futuro como la generación actual".

Envejecer solo en años

Los años sólo importan por todo aquello que cada cual asume como vida vivida¹⁴

¿Y si no hemos vivido la vida? ¿Y si solo sentimos que hemos "sido vividos" y la vida se ha escurrido como si hubiera sido sólo una especie de ensayo general? ¿Qué sentimiento tendremos al llegar a la vejez? Hay personas que son jóvenes en años, pero no en propósitos. Nos dicen que la edad nos hace más sabios, nos hablan de la sabiduría de los viejos... pero vuelvo a refutarlo. Uno puede dejar de aprender y de evolucionar desde muy joven, uno puede llegar a ser viejo sin haber vivido la vida con consciencia, sin darse cuenta.

El viejo que soy todavía se enternece¹⁵

¿Qué extraordinario es encontrar a una persona vieja capaz de admirar la belleza del mundo, de enternecerse, de continuar con el deseo de aprender y de ser capaz de asumir retos y hacer cambios! Es un espíritu joven. Así pues, no son la cantidad de años lo que nos importa en una vida, sino la intensidad de lo que se ha vivido, los aprendizajes hechos y el legado que uno dejará con su paso por este mundo.

"No se improvisa un viejo, se va haciendo" –dice Antonio Gala. Desde el niño, desde el joven, desde el adulto. La vejez tiene, en su interior, todas estas edades. Cómo puede estar sola si la acompañan la curiosidad, la sorpresa y la admiración que conformaron su infancia; el entusiasmo, la generosidad y el ímpetu que conformaron su juventud; la reflexión, la ponderación y la serenidad que conformaron su madurez. La soledad del viejo es el producto de las edades anteriores.

La gran muerte, las pérdidas

El reducto oscuro donde se confunden misteriosamente el crecimiento y el olvido¹⁶

Nadie vive eternamente y todo aquel que ha nacido acabará muriendo algún día. Inicios y finales, vida y muerte, son caras de la misma moneda. La muerte, como final del tiempo de vivir, es ineludible, innegable y, a la vez, un tabú.

- ¿Qué es la muerte para usted? –le preguntaron al novelista norteamericano Saul Bellow, en 1982.
- ¿La muerte? Sí, he oído hablar de ella; pero, por lo que a mí respeta, no son más que rumores.

14 Memòries. Després de tot

15 Assaig de meditació. Després de tot

16 Firal. Un hivern plàcid



Hemos desterrado a la muerte de la normalidad de nuestra vida, se ha convertido en una patología, la escondemos, la hemos recluido en el hospital. El miedo a la finitud hace que la rehuyamos, que no sepamos encararla ni acompañar a quien la padece. Es muy curioso que celebremos el inicio del tiempo de vivir de alguien que nace y, en cambio, que seamos tan incompetentes para acompañar los últimos días de la vida de alguien que hemos querido o ser incapaces de celebrar el don y la oportunidad de haberlo tenido presente en nuestra vida. Hemos deshumanizado la muerte, que es la conclusión de la vida.

No sabemos vehicular las despedidas, el postrer adiós. Tal vez convendría aplicar aquí la propuesta de Kübler-Ross: "Es muy importante que hagáis aquello que verdaderamente os importe... Sólo así podréis bendecir la vida, cuando la muerte esté cerca".

Todo tiene su tiempo

Todos los relojes dicen que es la hora justa del prodigio

Todo tiene su tiempo, pero qué difícil puede ser llegar a encontrarlo. Hay que ser sabio para saberlo y aplicarlo. Nuestra sociedad fomenta el valor de la inmediatez, queremos acelerar las cosas, no respetamos los procesos, somos exigentes con los demás y nos presionamos con una inagotable ansia y una desazón por todo.

Hay que aprender los ritmos secretos de la vida, atar nuestro tiempo al ritmo de cada cosa y de cada persona. Cuando conseguimos encontrar el tempo idóneo, todo fluye y se convierte en más fácil: una conversación, una relación, el juego del amor y también el del dolor. Todo tiene su tiempo y aceptarlo y vivirlo nos permite sentirnos como una parte de la armonía universal, de este mosaico que miles de personas y el tiempo han tejido conjuntamente, donde nosotros somos piezas únicas y especiales.

Bibliografía recomendada:

- *Donar temps a la vida*
Editorial UOC
Jaume Soler y M. Mercè Conangla
- *Ecología Emocional*
Editorial Amat
Jaume Soler y M. Mercè Conangla

