

José Luis Trechera

La sabiduría de la tortuga

Sin prisa pero sin pausa

Segunda edición



ALMUZARA
2007

© JOSÉ LUIS TRECHERA HERREROS, 2007

© EDITORIAL ALMUZARA, S.L., 2007

1ª edición: enero de 2007

1ª reimpresión: mayo de 2007

Ilustraciones de M^a GUADALUPE MEDINILLA MONTENEGRO

Reservados todos los derechos. «No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea mecánico, electrónico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *Copyright*.»

COLECCIÓN ECONOMÍA. SERIE ECONOMÍA Y PERSONAS.

EDITORIAL ALMUZARA

Director editorial: ANTONIO E. CUESTA LÓPEZ

www.editorialalmuzara.com

pedidos@editorialalmuzara.com - info@editorialalmuzara.com

Diseño y preimpresión: TALENBOOK

Imprime: TALLER DE LIBROS, S.L. (www.tallerdelibros.com)

I.S.B.N: 978-84-96710-12-2

Depósito Legal: CO-1195-06

Hecho e impreso en España - *Made and printed in Spain*

INTRODUCCIÓN

*«Tanta prisa tenemos por hacer, escribir
y dejar oír nuestra voz en el silencio de
la eternidad que olvidamos lo único
importante: vivir»*

(R. Stevenson)



«Los occidentales tienen el reloj, los orientales poseen el tiempo»

(Proverbio árabe)

En la costa occidental de Nicaragua se produce en las tardes-noche de julio un espectáculo fascinante: cientos de tortugas emergen de las aguas del Pacífico para conquistar la orilla y con sus movimientos pausados buscan un lugar idóneo para desovar y enterrar sus huevos en la arena. Con el objetivo de cumplir con la misión de perpetuar la especie, cada hembra quizá haga un recorrido de miles de kilómetros para volver al sitio donde nació y, según la tradición del lugar, en su primer viaje puede que emplee unos treinta años.

Desde nuestro contexto, ¿cómo evaluaríamos ese modo de proceder? ¿Es una pérdida de tiempo? ¿Es una baja productividad? Quizá nos surja el deseo de poder acelerar el proceso para que fuesen más «rápidas y eficaces». Seguro que también se buscaría alguna justificación racional: de esa manera se les ayudaría y facilitaría su ardua labor y así podrían tener más descendencia.

Desgraciadamente, la disminución de ejemplares de tortuga no va unido a la lentitud de su ciclo vital, sino entre otras circunstancias, a la presencia del ser humano, que roba sus huevos y esquilma a los ejemplares adultos, provocando su paulatina desaparición.

Si utilizamos el símil de la tortuga es para interrogarnos sobre los estilos de vida actuales. En la cultura del denominado «primer mundo» ser lento es sinónimo de ser torpe, ineficaz, «tonto» o inútil. Se impone la rapidez y la impaciencia, todo tiene que estar disponible «al momento». Por ejemplo, hoy una espera de quince segundos ante el ascensor se hace insoportable o por mucha alta velocidad de la que se disponga, nos enerva que no aparezca rápidamente una página en internet.

Cualquiera que observe el día a día de nuestras ciudades verá una vorágine de sujetos corriendo desesperadamente de un lugar para otro. Muchas personas, si pudieran, desearían que el día tuviera el doble de horas o incluso la posibilidad de no dormir, ya que supone un «tiempo desaprovechado». Da la sensación que no sabemos a dónde vamos, pero que avanzamos a pasos agigantados.

Se vive una carrera desesperada por ganar tiempo al tiempo. Así, en el relato de *Los viajes de Gulliver*, los liliputenses viendo al protagonista consultar tanto el reloj llegaron a la conclusión de que sería Dios, ya que parecía que poseía el control del tiempo. En la actualidad, más que en dioses, nos hemos convertido en pequeños aprendices de brujo, gurús del tiempo, afanados en buscar la «pócima mágica» para administrar su uso. Pero es importante no olvidar lo esencial. Por un lado, ser conscientes de que el reloj es un medio y que es la persona la que ha de controlarlo y no al revés. Por otro, hay que resaltar que todos tenemos derecho a establecer nuestros propios ritmos y vivencia del tiempo.

A pesar de que se presentan más oportunidades que en ninguna otra época histórica, el ser humano parece estar atrapado en el *síndrome de Tántalo*; como en el mito, lo tiene todo a su alcance y no puede disfrutar de las posibilidades que están a su disposición. En consecuencia, más que vivir se «desvive» o «mal vive». Al mundo de hoy le pasa lo que se solía afirmar del regente de un determinado rey, «que tenía todos los talentos menos el talento para usar de ellos».

Desde hace siglos, se ha dado por supuesto que todas las personas anhelaban y buscaban la felicidad, sin embargo, en el día a día se sigue confirmando la evidencia, ya apuntada por A. Camus, de que «los hombres siguen muriendo y no son felices». ¿Qué nos pasa? ¿Por qué es tan difícil llevar una mínima calidad de vida?

El libro pretende reflexionar sobre esta experiencia. La obra se desarrolla en tres partes:

- En la primera, el objetivo será sensibilizarse ante la realidad. ¿Cómo hemos llegado a la situación actual? Nos hemos ido haciendo de una determinada manera y nuestra relación con el tiempo y la actividad laboral no ha sido siempre la misma. Así, el trabajo, de vivirse como un castigo divino, ha pasado a sentirse como un castigo «humano» si no se tiene. ¿Cuál es nuestra relación con el tiempo y el trabajo? Conocer la realidad es el primer paso para poder transformarla.
- En la segunda, se describen algunas consecuencias de esos ritmos de vida. El cuerpo es muy «chivato» y como caja de resonancia, protesta y se rebela. La «máquina de la aceleración y la urgencia» pasa factura al ser humano: la enfermedad de la prisa, la adicción al trabajo, el estrés, el síndrome de burnout y el narcisismo son algunas de esas alteraciones.
- En la tercera, se aportan pistas para replantear los estilos de vida. En el plano social se ofrece una alternativa, el movimiento *Slow* y en la esfera individual, un decálogo para aprendices: «La calma es oro». A partir de la experiencia de asesoramiento a personas y organizaciones, se elabora un listado con aquellas variables que facilitan plantearse la existencia con más sentido. Es fundamental conocerse para ser protagonista y responsabilizarse de la propia historia. Si hemos sido capaces de construir determinados estilos de vida, también podemos «reconstruir» otros modos de proceder.

El trabajo se ha ido fraguando en el contacto directo con diversas personas y colectivos a través de cursos y el asesoramiento psicológico. El objetivo no ha sido desarrollar un libro técnico y especializado sobre la gestión o administración del tiempo. Muchos de esos intentos pueden correr el peligro de querer «controlar el tiempo» para incluso «aprovecharlo mejor» y en consecuencia llenar la agenda con más actividades, sin

cuestionar para nada el sistema de valores y el sentido de la administración de ese tiempo. Como afirmaba H. Thoreau, «no es suficiente con estar ocupados: las hormigas también lo están. La cuestión es, ¿en qué estamos ocupados?»

Lo que se pretende es describir una determinada realidad, la cultura de la aceleración y la prisa en la que está inmerso el ser humano del primer mundo, con el fin de que cualquier persona pueda verse retratada e interpelada por la descripción que se realiza. Al mismo tiempo, se proponen herramientas, cuestionarios y ejercicios, elaborados en el día a día de una permanente reflexión e investigación. Con la experiencia acumulada se intenta ofrecer un material que sea útil y le sirva a todos aquellos que pretendan hacer un alto en su vida y asimilando la «sabiduría de la tortuga», quieran replantear su existencia.

Decía Ortega y Gasset que «prisa sólo tienen los enfermos y los ambiciosos». Si esto fuera así, esta sería una sociedad enferma y ambiciosa o tal vez, «enferma de ambición». Sin embargo, desde diversos frentes, se vislumbra el deseo de cambiar. La vida es lo único que tenemos y de ahí la importancia de implicarse para desarrollarla con plenitud.

El mismo Ortega afirmaba que el individuo tiene una importante relación con su contexto social, «yo soy yo y mis circunstancias», pero muchos olvidan la continuación de la frase, «y si no salvo mis circunstancias, no me salvo yo». Para nada se pretende la resignación o la aceptación del «*statu quo*» sin más, sino responsabilizarse para posibilitar el cambio. Frente a posturas derrotistas, que fácilmente pueden caer en el fundamentalismo tan propio de nuestros días, es importante ser realistas, no pidiendo lo imposible, sino poniendo los medios para que lo que anhelamos como ideal, sea cada vez más posible.

A su vez, la obra pretende ser una invitación a la esperanza. A pesar de los pesares, seguimos apostando por el ser humano, con sus grandezas y miserias y sobre todo con su gran potencial de desarrollo. Podemos hacer propia la frase de A. Camus que puso en boca del protagonista de *La Peste*: «en el ser humano hay siempre más cosas dignas de admiración que de desprecio».

Comenzábamos reflexionando sobre la tortuga y terminamos también con ella. La tortuga es un animal de ciclo vital lento y aunque en nuestro contexto cultural sea sinónimo de torpeza e inutilidad, sin embargo, para muchas culturas es un animal con una dimensión espiritual. A lo largo de la Historia, las tortugas han estado ligadas a creencias religiosas, a la magia y a la mitología. Así, para los Mayas personificaban la longevidad y la sabidu-

ría; en China son animales que proporcionan un buen presagio; en la India aparecen como una de las encarnaciones del Dios Shiva; en la práctica del Feng Shui, la tortuga es uno de los cuatro animales celestiales —dragón, fénix, tigre y tortuga— y son tan importantes como los dragones ya que representan el mayor símbolo de equilibrio, longevidad, buena fortuna, apoyo y protección.

Frente a una cultura infectada por el virus de la prisa, hay que resaltar que desenvolverse con lentitud no tiene por qué asociarse a pensar o vivir con desidia o apatía. Lo importante y fundamental es hacer buen uso de esa lentitud. Quizás lo básico no sea ser *tan lento*, sino actuar con *talento*. He ahí *la sabiduría de la tortuga: sin prisa pero sin pausa*.

Este trabajo no podría haber visto la luz sin la colaboración de muchas personas. A todos ellas mi agradecimiento. En especial, a Manuel Pimentel, presidente de Grupo Almuzara, por su disponibilidad y confianza; a Alfonso Porras por su amistad y sabiduría; y a mi querida Guadalupe y la vida que lleva en su seno, por su saber estar y apoyo en todo el proyecto.

INTRODUCCIÓN	9
PARTE I. SENSIBILIZARSE ANTE LA REALIDAD	15
I. INTRODUCCIÓN	17
I.I. La tortuga va a su ritmo: Sin prisa pero sin pausa	17
I.II. ¿Qué nos pasa?	18
I.III. ¿Cuáles son nuestros valores?	19
II. EL NUEVO CONCEPTO DE TIEMPO Y TRABAJO	23
II.I. Aproximación a la relación entre tiempo y trabajo	23
II.II. En el principio era el ocio	25
II.III. Comienza el negocio	27
II.IV. El tiempo como recurso escaso: « <i>Time is money</i> »	29
II.V. Esclavizados por el trabajo y devorados por el tiempo	32
II.VI. Vuelta a los orígenes: ¿Hacia una sociedad del ocio?	35
III. EL CULTO A LA PRISA: «LA VELOCIDAD ES BELLA»	41
III.I. El miedo al cambio: «El shock del futuro»	41
III.II. «¡La aceleración es bella!»	47
III.III. Las nuevas tecnologías: «Del homo sapiens al homo digitalis»	49
IV. ATRAPADOS EN EL RELOJ Y CAUTIVOS DEL TRABAJO:	
ALGUNAS PARADOJAS	53
IV.I. Diversas paradojas	54
PARTE II. EL CUERPO Y LA MENTE PROTESTAN, SE REBELAN Y PASAN FACTURA	63
V. INTRODUCCIÓN	65
V.I. La tortuga permanentemente está «creciendo» y no se desvive o «malvive»	65
V.II. ¿Qué nos pasa a los seres humanos?	67

VI. LA ENFERMEDAD DE LA PRISA: «EL HOMBRE ORQUESTA»	73
vi.i. Introducción	73
vi.ii. Características del Patrón de Conducta Tipo A (PCTA)	74
vi.iii. Anexo: Cuestionario patrón de conducta tipo A-B	79
VII. ADICTOS AL TRABAJO: «ADICCIÓN DECENTE Y RESPETABLE»	83
vii.i. Introducción	83
vii.ii. El trabajo como adicción	84
vii.iii. Características de los adictos al trabajo	88
vii.iv. Anexo: Cuestionario sobre la adicción al trabajo	93
VIII. EL ESTRÉS: «LA CHISPA DE LA VIDA O LA CARCOMA QUE CORROE, DETERIORA Y MATA»	97
viii.i. Introducción	97
viii.ii. Elementos constitutivos del estrés	101
viii.iii. Consecuencias del estrés	109
viii.iv. Anexo: Cuestionario de evaluación del estrés	110
IX. SÍNDROME DE BURNOUT O «ESTAR QUEMADO»	113
ix.i. Introducción	113
ix.ii. Características del síndrome de <i>burnout</i>	115
ix.iii. Consecuencias del síndrome de <i>burnout</i>	117
ix.iv. Anexo: Cuestionario de síndrome de <i>burnout</i> o estar quemado	118
X. EL NARCISISMO: «NARCOTIZADOS Y APLASTADOS POR EL YO»	121
x.i. Introducción	121
x.ii. El mito de Narciso	125
x.iii. Características del narcisismo	126
x.iv. Conclusiones	134
x.v. Anexo: Cuestionario trastorno narcisista de la personalidad	135
 PARTE III. LA CALMA ES ORO	 139
XI. INTRODUCCIÓN	141
xi.i. La tortuga y la liebre	141
xi.ii. ¿Qué podemos hacer?	142
XII. EL MOVIMIENTO «SLOW»	145
xii.i. Introducción	145
xii.ii. ¿Qué aporta el movimiento <i>Slow</i> ?	146

XIII. DECÁLOGO PARA APRENDICES: «LA CALMA ES ORO»	157
XIII.I. Cambiar el reloj por la brújula: Tener un norte claro	159
XIII.II. Convertirse en el protagonista de la propia historia: poner los medios	161
XIII.III. Aprender a conocerse: Fortalezas y debilidades	164
XIII.IV. Saber priorizar: Jerarquía de valores	168
XIII.V. Saborear el presente: <i>Carpe diem</i>	172
XIII.VI. Saber «perder el tiempo»: Ganar calidad de vida	175
XIII.VII. Darle tiempo al tiempo: la creatividad necesita tiempo	178
XIII.VIII. Saber simplificar: Soltar lastre	182
XIII.IX. Saber ser paciente y perseverante: ser proactivo y no reactivo	185
XIII.X. Saber vivir: Ser positivo y tener sentido del humor	188
 BIBLIOGRAFÍA	 195