



ESPEJITO, ESPEJITO

Mariana Hernández Navarro

@marianahernandez@iconlead.com.mx

Al inicio de 2022 podría asegurar que varios de nosotros comenzamos con una planeación estricta y detallada de todo lo que queremos lograr en este año. Puedo aventurar que entre los objetivos planteados, además de los infaltables "salud, dinero y amor", añadimos una serie de metas que queremos lograr: hacer un viaje en particular, iniciar o concluir estudios que enriquezcan nuestra formación, como aprender un idioma, etcétera.

Como consecuencia de esta planeación, se busca vivir la vida de una forma más acelerada para obtener todo lo que se ha planteado, es decir, pasar de forma ágil de un presente a otro presente, alcanzando lo que el filósofo surcoreano Byung-Chul Han (en lo sucesivo BCH) describe como "cuotas de experiencia", mencionadas en su libro *El aroma del tiempo*, en el que me he inspirado para escribir este artículo.

BCH afirma: "Quien intenta vivir con más rapidez también acaba muriendo más rápido. La experiencia de la duración, y no el número de vivencias, hace que una vida sea plena. Una sucesión veloz de acontecimientos no da lugar a

ninguna duración... La aceleración lleva a un empobrecimiento semántico del mundo".

Reflexiono sobre estas palabras y creo que actualmente decir frases como "Tengo mucho trabajo", "Estoy corriendo, luego te busco" o "No he parado en todo el día" nos da la ilusión de proyectarnos equivocadamente como personas valiosas e importantes; se fantasea inconscientemente que con estas aseveraciones se incrementa el atractivo personal porque denotan prestigio y un sentido utilitario. (Podría arriesgarme a decir que incluso frases de este estilo ya se toman como protocolo de salud.)

Por otro lado, sería inesperado oír a alguien decir: "Hoy tuve un día tranquilo: casi no hice nada", ya que desde esta perspectiva, "dañina", se afectaría a la reputación profesional, se generarían en el receptor miradas amenazantes y displicentes ante un actuar pasivo y poco diligente.

Viviendo en esta sociedad de inmediatez, se ha desarrollado algo conocido como *cronopatía*, lo que significa padecer una obsesión por cuidar cada minuto de nuestro día pero con la intención de que éste sea lo más productivo posible; por supuesto, entendiendo *productividad* como un sinnúmero de actividades por realizar. Nos enfocamos en el *hacer* antes que en el *ser*.

El principal problema de padecer *cronopatía* es que, además de obligarnos a llevar una vida acelerada, nos aleja del disfrute verdadero del momento.

Estas demandas de rapidez que se viven en el mundo logran que por momentos exista desconexión de vivencias relevantes, a las que hemos decidido no darles el espacio adecuado porque "no tenemos tiempo"; cuando podría ser que el significado subyacente de esta frase sea más bien "no me interesan". El que no tiene tiempo se pierde a sí mismo; en

realidad, no tiene claro en dónde desea colocar sus prioridades. Por el contrario, tenemos el ejemplo de los amantes, que reservan tiempos en su agenda para reunirse. Juntos, viven momentos en los que se anhela que el tiempo se detenga: ante una mirada, un atardecer, una comida con amigos llena de risas. La lentitud promete sensibilidad ante la belleza del momento. El escritor Peter Handke afirmó: "¿Por qué nunca se inventó un dios de la lentitud?".

Las prisas no son elegantes y no tienen aroma propio.

Por esta razón, para el año 2022 también te deseo espacios de contemplación, de ocio, ya que a éste se le respeta porque brinda oportunidades para reconectar, meditar, reflexionar. El ocio está desligado de una necesidad o de un impulso; no está al servicio de la dispersión, sino del enfoque.

Atendiendo a la reconfiguración de pensamiento que podemos ejercitar para agregar conscientemente ocio a la vida, recomiendo dos aspectos importantes que se han de considerar: dedicarle momentos después de una jornada importante de trabajo, actividad, etcétera, y aprender a dosificarlo. Se dice que el veneno está en la dosis, lo cual se aplica para esta situación.

Y así como te deseo espacios de ocio,

también recomiendo los de silencio, y una restricción de aparatos tecnológicos sería una opción sensata y mentalmente saludable. En la puerta de cierto templo se ha colocado un letrero que dice: "Apaga tu celular. Dios te quiere hablar". ¿Será posible escucharlo en este espacio? ¿O seremos capaces incluso de escucharnos a nosotros mismos? Replanteo la pregunta del principio: ¿nos permitiremos vivir estos momentos?

En alguna ocasión, un agente me comentó: "Pero yo no sé estar sin hacer nada; si no corro todo el día, siento que no fue un día productivo; y además siento que me aburriría". Creo que hoy existe una fobia adicional a sentirse aburridos, cuando en realidad el aburrimiento también permite explorar nuevos caminos y alternativas de creación. Una persona muy querida para mí me dijo una vez: "Si estás aburrida, es porque estás dejando de amar", y el dejar de amar implica dejar de ilusionarse o de entusiasmarse con algo o con alguien, ¡de asombrarse!, ¡de sentir curiosidad! No en balde José Saramago dice: "La vejez comienza cuando se pierde la curiosidad". Considerando esta frase, te invito entonces a reflexionar: ¿con qué edad emocional crees estar recibiendo el año 2022?

**¡Conoce el mejor
Multicotizador de Seguros de Autos
del Mercado para Agentes de Seguros!**

Con las mejores características del mercado