TATI BALLESTEROS

HONRAR LA VIDA

VIRMOR

EL ARTE DE VIVIR CON AMOR



kitaeru

TATI BALLESTEROS

HONRAR LA VIDA

VIRMOR

EL ARTE DE VIVIR CON AMOR

kitaeru

A quienes, a pesar de las dificultades y el dolor, siguen amando con el corazón abierto; a quienes, cuando todo parece oscuro, encuentran dentro de sí la fuerza para seguir adelante, rompiendo con lo establecido para ser fieles a sí mismos. Este libro es para vosotros, quienes con coraje y esperanza nos mostráis que vivir plenamente es encontrar sentido en cada momento.

Porque sois vosotros, los que os atrevéis a sentir, a luchar y a renacer, quienes realmente cambiáis el mundo.

Ojalá podáis oler la rosa en medio de la tormenta.

Con todo mi virmor.

Tati.

ÍNDICE

Introducción

Parte I . El ser humano y la vida

Capítulo 1. La esencia del ser

Capítulo 2. La ilusión de la libertad

Capítulo 3. Un maestro invisible: el tiempo

Capítulo 4. La vida: un regalo efímero

Parte II . La vida y la muerte

Capítulo 5. Amar en movimiento

Capítulo 6. La muerte: el mayor misterio

Parte III. Aplicaciones del virmor en la vida personal y profesional

Capítulo 7. Virmor en lo personal

Capítulo 8. Virmor en el trabajo y el liderazgo

Capítulo 9. Cuando el virmor se convierte en un estilo de vida

Epílogo

Agradecimientos

Créditos

INTRODUCCIÓN

Estaba a punto de entrar por la puerta de la facultad cuando escuché una voz que provenía del borde del primer peldaño de esa escalinata que subía prácticamente a diario. No habían pasado ni treinta segundos desde que había llegado al último escalón cuando lo escuché. Iba tan absorta en mis pensamientos, en mis preocupaciones y en mi imaginación que ni siquiera había sido capaz de verle cuando comencé a subir, pero justo antes de abrir la puerta su voz me frenó por completo. Me quedé unos segundos cogiendo el picaporte y mirando a la nada en un intento por afinar mi oído y escuchar con mayor claridad a aquel hombre que había pronunciado cuatro palabras que habían conseguido captar toda mi atención.

Él estaba hablando solo o, mejor dicho, estaba hablando consigo mismo. Porque existe una gran diferencia entre hablar solo y hablar con uno mismo; tanto es así que puedes llegar a convertirte en tu mejor amigo.

Dudo mucho que ese hombre se percatase de la cantidad de estudiantes que habían pasado por su lado esa mañana y dudo también que muchos de ellos se dieran cuenta de que estaba él. A veces nos convertimos en seres invisibles para el resto e invisibilizamos todo rastro de humanidad que no queremos ver en algún momento de nuestras vidas.

Frené en seco delante de esa puerta cuando escuché la mejor frase que he oído en toda mi vida. La emitió con tal solemnidad que me fue imposible no escucharla entre tanto ruido de fondo y la pronunció con tanto respeto por la vida que me estremecí cuando

terminó de manifestarla. Sentí que me lo estaba diciendo a mí: «Te vas a morir».

Cuando logré afinar mi oído, seguí escuchando ese monólogo de tan brillante inteligencia y vi por fin a aquel hombre, entendí que no era un catedrático, tampoco un profesor adjunto de la universidad y mucho menos un parlante cualquiera. Era un filósofo. Un filósofo que muy probablemente no tenía un hogar, ni nada que llevarse a la boca para alimentarse cuando lo necesitara. Sin embargo, jamás había escuchado un discurso tan solvente y tan excepcional en toda mi vida. Es posible que al ser su única compañía hubiese desarrollado la capacidad de hablar consigo mismo, independientemente del lugar en el que estuviese. A lo largo de mi vida he comprendido que los mejores filósofos son aquellos que se plantean algo tan sencillo como la vida. No requieren tesis doctorales y a veces ni siquiera estudios. Solo necesitan hablar con ellos mismos para preguntarse el porqué de todo. La filosofía es un conjunto de porqués. He llegado a entender, con el tiempo, que los grandes filósofos no necesitan cátedras, solo preguntas. Y el valor de hacerlas en voz alta.

Me senté al borde del último peldaño, dejé mi cartera al lado y me encendí un cigarro. Él ni siquiera sabía que estaba a dos metros de distancia escuchándole y mucho menos que con solo esa frase había puesto en jaque a una persona, a mí. Tuve un impulso incontrolable por seguir escuchando desde la sombra y el silencio. No había una sola molécula de mi cuerpo que no hubiese centrado su interés en aquel hombre. Todavía mi mente es capaz de verle, de escucharle y de sentir cada palabra.

Siempre he creído que todo pasa por algo en la vida y más de una década después puedo afirmar que el simple hecho de que ese

señor, al que nunca había visto antes y al que jamás volví a ver; estuviese allí ese día, a esa hora, en ese instante en el que yo iba a cruzar la puerta para ir a clase, marcó un antes y un después en mi vida. Y lo marcó porque no lo esperaba. Yo no esperaba que ese día mi mente fuese a volver a dar un giro de ciento ochenta grados. Pero es que la vida siempre te da las cosas cuando estás preparado para recibirlas y no cuando las quieres. Ese es otro aprendizaje que con el tiempo he comprendido.

«El mundo solo debería habitarse por los locos. Por los que sabemos ver. Por los que no tenemos miedo a dudar de la verdad. El mundo es un lugar cruel para la humanidad porque está habitado por ella. Somos incapaces de ver lo que tenemos delante porque nos aterra pensar más allá de lo que vemos… Te vas a morir. ¿Qué haces no viviendo hasta ese día? Te vas a morir, estúpido. Huele la rosa».

Todavía recuerdo la sensación que tuve sentada en aquel lugar que fue mi refugio durante todo su discurso. Puedo jurar que sentí el olor de esa rosa. Me trasladó a una escena concreta de la película *El club de los poetas muertos.*

Estuve casi una hora escuchándole hasta que decidió coger una mochila desgastada e irse a su próxima localización. Su monólogo fue mucho más extenso y los temas que trató fueron muy dispares entre sí, pero todos tenían algo en común: lógica.

Me quedé un buen rato más allí sentada procesando todo lo que había escuchado e intentando comprender qué podía haberle ocurrido para llegar a esas conclusiones. Incluso imaginé quién era o quién había sido. Pensé que tal vez era un alma vieja con tanta sabiduría que era imposible que encajase en el mundo actual. Pero lo que más intenté por todos mis medios fue mantener las lágrimas que estaban a punto de caer. Me costó mantenerlas porque sentí

compasión por aquel hombre. ¿Cómo una mente como la suya estaba claramente desamparada en esta sociedad? ¿Por qué no había tenido valor de sentarme a hablar con él? Después de tantos años me arrepiento profundamente. Y, sobre todo, porque después de muchísimo tiempo, volví a tener fe en la humanidad. Sentí la esperanza de que el ser humano sí es bueno por naturaleza. Sentí que no hay mayor locura que vivir la cordura que ata. Porque el mundo, tal y como dijo él, está hecho para los locos. Para los que dudan, para los que piensan, para los que van a contracorriente a pesar del cauce, para los que deciden amar por encima del odio, para los que se hablan a sí mismos, para los que no dan nada por hecho, para los que abrazan la curiosidad y la siguen, para los que ven más allá de lo que nuestros ojos son capaces de ver, para los que se sienten extraños entre una multitud sumida en un sueño del que no saben despertar. Volví a sentir que merece la pena escuchar a un extraño sentada en una escalera. Volví a sentir que merece la pena oler la rosa. Volví a sentir que merece la pena ese atardecer que dejé de querer ver. Volví a sentir que debía rescatar a la mariposa atrapada en la tela de araña. Volví a sentir que mi alma tenía tanta locura dentro que lo que realmente me asustaba era la realidad. Volví a sentirme mortal. Volví a sentir, contra todo pronóstico, que no es lo mismo vivir que honrar la vida.

PARTE I
EL SER HUMANO Y LA VIDA

Capítulo 1

LA ESENCIA DEL SER

¿QUIÉNES SOMOS?

> La mayor sabiduría que existe es conocerse uno mismo.
>
> GALILEO GALILEI

El 3 de enero de 1889 en la ciudad de Turín, Friedrich Nietzsche vivió un momento que cambió su vida para siempre y se convirtió en el protagonista de una de las historias que más me ha conmovido.

Cuando se disponía a ir al centro de la ciudad vio a un cochero golpear fuertemente a su caballo, el cual no quería avanzar. Aquel caballo, completamente agotado y sin un ápice de aliento, no tenía fuerzas para continuar tirando del carro de su dueño. Cualquier persona con un resquicio de humanidad, hubiese escuchado a ese caballo. Sin embargo, su dueño continuó lanzado el látigo contra el lomo del caballo para obligarle, casi de forma demoniaca, a continuar. Finalmente se desplomó en el suelo.

Nietzsche, con las lágrimas en los ojos, corrió hasta el caballo y tras increpar al cochero se arrodilló ante él y le abrazó. Rompió a llorar desconsoladamente sin soltar ni un solo segundo al caballo y le pidió perdón en nombre de la humanidad.

Cuenta la historia que, tras ese hecho, estuvo diez años sin pronunciar una sola palabra. La sociedad creyó que había perdido la cordura y que la demencia había hecho serios estragos en la mente del filósofo. Pero yo creo que, si eso sucedió tal y como nos han contado, Nietzsche se convirtió en aquel momento en su versión más humana.

Claro está que solo es una historia que alguien contó y los únicos seres que saben lo que realmente ocurrió fueron él y ese caballo. Lo que trato de decir es que nunca es tarde para ser más humanos que ayer.

Y es que ser nuestra versión más humana, es probablemente el trabajo más arduo que tendremos durante nuestra vida. Es tremendamente complicado llegar al máximo exponente sabiendo que estamos envueltos en un sistema de categorización que nos define según nuestra nacionalidad, nuestra clase social, nuestra religión y un largo etcétera. En cierto modo, nuestra identidad está predeterminada. Destinada a encajar en las fichas de un tablero y precisamente por este motivo se origina una pregunta primordial: ¿quiénes somos realmente?

Si necesitamos etiquetar la ropa para poder ordenarla, de qué forma podríamos vivir sin las etiquetas que nosotros mismos nos ponemos. El ser humano necesita ordenar el caos y necesita hacerlo porque todos y cada uno de nosotros necesitamos una sensación de pertenencia. El ser humano es sociable por naturaleza, de ninguna forma podrá vivir desde el individualismo. Necesitamos sentir que pertenecemos a algo: un grupo, una familia, una tribu, lo que sea.

Sin embargo, esta forma que tenemos de ver las cosas también puede convertirse con el tiempo en una prisión ficticia que nos limita constantemente y sin freno alguno. Explorar las cuestiones más profundas de la existencia humana está —y debe estar— fuera de las limitaciones del pensamiento humano.

Nuestra esencia más profunda —nuestro yo y quienes somos realmente— no se puede reducir bajo ningún concepto a un conjunto de palabras. «Yo soy escritor», «Yo soy madre», «Yo soy francés» es algo que describe de manera inequívoca ciertos aspectos

de nuestra vida, pero en ningún caso define la totalidad de nuestro ser. Jamás.

Nuestra existencia es el resultado de una receta homogénea de pensamientos, emociones y experiencias, y todas estas constantes, para más inri, están en constante evolución. Somos el resultado de nuestras elecciones, de nuestros aciertos, de nuestros errores, de nuestras dudas, de nuestras palabras, de nuestros silencios y de todos los cambios que experimentamos forzosamente con el tiempo.

El existencialismo nos obliga a no olvidarnos nunca de que no nacemos con una identidad fijada. La construimos mientras vivimos. Sartre decía que «la existencia precede a la esencia», no hay una naturaleza estipulada en ninguno de nosotros. Entonces, ¿qué nos queda si prescindimos de nuestras etiquetas? Porque esos trocitos de papel que usamos para poner la talla que mejor nos siente, no solo se crea en nuestra propia cabeza, también se crea en el exterior.

Cuando nacemos y llegamos a este mundo, empezamos a ver la vida según nuestro entorno. Aprendemos, sin lugar a dudas, a ver la vida a través de los ojos de quienes nos rodean: nuestra familia, nuestra cultura, nuestro colegio, los medios de comunicación… Todos. Y todo ello hace que nuestra forma de ver la vida sea de un modo u otro y lo lamentable de todo esto es que, en muchas ocasiones, terminamos por abrazar identidades que ni siquiera sentimos como propias a lo largo del tiempo. ¿Somos quienes realmente somos o somos lo que creemos que deberíamos ser? Esta es la pregunta que más ansiedad y conflictos internos es capaz de crearnos. Tal vez por eso Nietzsche se pasó diez años de su vida sin hablar desde el día en que se dio cuenta de que jamás había sido el humano que realmente era. Tal vez incluso un pensador como él se

ajustó a la talla que mejor le sentaba hasta que su humanidad pegó un fuerte golpe en la mesa y sintió compasión de un caballo.

Y es que es realmente desafiante llegar a este punto. Me atrevería a decir que es el desafío más duro que viviremos. Con esto no quiero decir que huir de las etiquetas nos haga perder nuestra identidad, pero sí entender que somos mucho más que cualquier limitación preconcebida. Hay que permitirse cambiar. Hay que permitirse dudar de todo lo que hemos aprendido. Hay que desaprender muchas cosas. Hay que cuestionarse cada creencia que nos viene de niños y reflexionar sobre ella hasta el final. Y, sobre todo, hay que ser muy muy valiente para hacerlo porque nos vamos a enfrentar a nuestros recuerdos, a nuestros miedos, a todo lo que llevamos encima.

Cuando nos hacemos esta pregunta: ¿quién soy?, y no somos capaces de responder con una definición exacta, probablemente hayamos encontrado el camino y la oportunidad de conocernos realmente. Estamos dejando por fin la puerta abierta para que, información que antes creíamos impensable, ahora abra con fuerza y nos lleve a poner en tela de juicio absolutamente todo.

Ninguno de nosotros somos nuestro oficio, nuestro rol en la familia, nuestros títulos. No. Somos la sonrisa espontánea cuando vemos a un perro cruzar la calle. Somos los nervios antes de una entrevista. Somos el latido imparable antes de un beso. Somos la lágrima que se nos cae cuando vemos el sufrimiento ajeno. Somos el asombro cuando algo nos sorprende. Somos la risa descontrolada cuando alguien nos hace reír. Somos la palabra que regalamos a un amigo. Somos la persona que tendimos la mano. Somos los pensamientos que recirculan nuestro cerebro. Somos la libertad de

no aferrarnos a etiquetas. Somos ese pensador que se tiró al suelo y pidió perdón en nombre de la humanidad. Somos una experiencia en constante transformación, un ser que, más allá de las palabras, simplemente es.

Os contaré una historia inspirada en relatos filosóficos de cierta antigüedad, como por ejemplo los de Rumi e incluso la parábola hindú del río y el océano:

> En un lugar mágico, existía un pequeño río que nacía en lo alto de una montaña. Sus aguas eran espectaculares, dignas de recoger en cualquier cuadro o fotografía. Era realmente impresionante verlo, pero a medida que avanzaba se empezó a sentir intranquilo.
>
> —¿Quién soy? —se preguntaba a sí mismo mientras veía el reflejo de los árboles en su superficie.
>
> El río siguió avanzando y al poco tiempo encontró un lago tranquilo.
>
> —Querido lago, ¿quién soy? —le preguntó al río.
>
> —Hermano río, eres agua, como yo. La única diferencia es que la tuya está en movimiento —respondió el lago.
>
> El pequeño río siguió su camino, sin embargo, seguía dándole vueltas a esa pregunta. Por lo que un poco más adelante encontró una gran montaña y le hizo la misma pregunta.
>
> —Querida montaña, ¿quién soy?
>
> —Nunca permaneces en el mismo lugar, pero llevas vida donde pasar. Eres un nómada —le respondió.
>
> Algo más contento con las palabras de su amiga la montaña, continuó su camino, pero había algo que le seguía faltando. Al llegar al inmenso océano, por primera vez, sintió pánico. Tan grande, tan poderoso, y él tan pequeño. Pero se armó de valor y le hizo la misma pregunta.
>
> —Inmenso y respetable océano, ¿quién soy?

—Eres parte fundamental de mí, como yo lo soy de ti. No solo eres agua. Tampoco eres solo un río. Eres el viaje, eres el camino, eres el cambio y eres la unión de todo lo que has sido —respondió el océano con total serenidad.

El pequeño río, al escuchar las palabras del inmenso océano entró en sus aguas y comprendió que él no era una única respuesta. Era el cómputo total de todo su camino.

A lo largo de mi vida y dentro de todas las preguntas que me he hecho y que continúo haciéndome a cada instante, tan solo he podido encontrar una respuesta contundente.

Soy virmorista.

Creé este concepto de la manera más natural y orgánica que os podáis imaginar, porque esta palabra es la unión perfecta entre la vida y el amor. Sin embargo, pese a la sencillez de la que goza este concepto lo que conlleva es realmente complicado. Y lo es porque no siempre vamos a poder alcanzar un virmorismo absoluto, pero al menos sí deberíamos intentarlo. Aunque muchos de vosotros ya sabéis lo que es el virmor, hoy quiero dejarlo por escrito abriendo mi alma de par en par.

EL VIRMOR: UNA BRÚJULA INTERNA

> Vivir con amor no es ignorar el dolor, sino elegir mirar la vida con esperanza a pesar de él.
>
> TATI BALLESTEROS

El virmor nació como una intuición íntima, un destello de vida y amor que quise nombrar. Hoy sé que es algo más: una brújula

interna que puede acompañar a cualquiera que busque sentido en medio de la incertidumbre.

No es una religión ni un dogma. No es un manual con recetas cerradas. Es una filosofía personal —abierta, flexible, imperfecta— que une tres fuerzas que a menudo nos enseñaron a separar: la razón, la emoción y la intuición.

El virmor se sostiene en tres pilares:

- **Identidad:** atrevernos a ser quienes somos más allá de las etiquetas.
- **Propósito:** elegir cada día hacia dónde queremos dirigir nuestra energía y qué queremos dejar como huella.
- **Autenticidad:** vivir en coherencia entre lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos.

Sobre estos cimientos, el virmor propone una forma de mirar y habitar la vida:

- Integrar cabeza, corazón y estómago como aliados.
- Vivir con fluidez, aceptando que todo cambia.
- Elegir la esperanza, incluso en medio del dolor.
- Ejercitar un pensamiento crítico que no separe la compasión.
- Reconocer el perdón como acto de libertad y amor propio.

No es un camino único ni una verdad absoluta. Es, más bien, una invitación: vivir con virmor es decidir cada día cómo honrar la vida con conciencia, ternura y valentía.

Vivir con virmor

- **Identidad:** ser más que las etiquetas.
- **Propósito:** dar sentido a lo que hacemos.
- **Autenticidad:** alinear pensamiento, emoción y acción.
- **Integración:** cabeza, corazón y estómago como brújula.
- **Fluidez:** aceptar el cambio constante.
- **Esperanza:** elegir la vida incluso en la tormenta.
- **Pensamiento crítico con compasión:** cuestionar sin perder la ternura.
- **Perdón:** liberarse para seguir adelante.

El virmor no es un método cerrado, sino una invitación diaria: honrar la vida con conciencia, amor y valentía.

La humanidad, desde tiempos inmemoriales, ha buscado una brújula que la guíe en los momentos más complicado de su existencia. Han sido cientos los pensadores, filósofos, científicos, teólogos, etc., que han intentado dar respuesta a las preguntas fundamentales sobre la existencia, sobre la muerte, sobre el tiempo, sobre el amor y sobre la vida. Algo totalmente comprensible porque el ser humano está diseñado en gran medida para pensar. Soy una fiel seguidora de todos los modelos de pensamiento que se han ido desarrollando a lo largo de la historia y de todas las cosas buenas que nos han traído. Y justamente de todo ese aprendizaje y desde mi propia experiencia nace el concepto del virmor, una filosofía que trabaja como brújula interna y que me guía a una vida equilibrada, significativa y plena.

No solo es una idea, no solo es un concepto. Es una filosofía que integra la esencia del ser humano con su entorno, con su propósito y con sus emociones. La baso en la interconexión entre la vida (vir) y

el amor (mor), dos fuerzas imprescindibles que nos impulsan y nos transforman constantemente. Siempre he oído eso de que la emoción y la razón suelen estar separadas, de hecho siempre he oído esa frase al revés, anteponiendo la razón a la emoción, pero me gusta ir contracorriente. Al parecer existe un conflicto entre ambas que nos las permite ser en armonía… El virmor propone una síntesis entre ambas. Las une. Las estabiliza permitiendo que cada persona encuentro su propio equilibrio. Cuántas veces habremos escuchado aquello de que las decisiones se toman o con la cabeza o con el corazón… como si ambos no tuvieran una estrecha relación. Cuando alguien me pregunta esto, siempre respondo lo mismo. Yo tomo las decisiones con la cabeza, con el corazón y con el estómago —el punto medio entre el cerebro y el corazón—, lo que hace que cuente con los tres para hacerlo.

Con el tiempo no solo entendí que esto nacía de lo más profundo de mi ser, sino también de mi cuerpo. Está científicamente demostrado que existe un eje entre el cerebro, el intestino y el corazón. Durante mucho tiempo la neurociencia rechazaba la idea de que esto pudiese ser así, era casi una excentricidad, pero finalmente no tuvieron más remedio que dar la razón al hecho de que el cerebro no opera de forma aislada. Voy a ser muy breve explicando esto porque no creo estar capacitada para hacerlo, pues no soy neurocientífica. No obstante, os animo a que indaguéis porque es muy interesante.

El cerebro tiene miles de millones de neuronas que son las responsables del transporte de los neurotransmisores. Vamos, lo que nos hace pensar, entre otras muchísimas cosas. Bien, pues el corazón también tiene una red neuronal. Cuando decimos que hemos tomado una decisión con el corazón es porque podemos, y

podemos porque las decisiones que se toman con él se toman a través de la intuición, de ahí el término «corazonada». Pero no contentos con esto, el intestino también tiene una red neuronal. Por lo tanto, la próxima vez que alguien os diga que no hagáis caso de esa sensación de vació estomacal cuando tenéis miedo, que no hagáis caso a vuestro instinto o que no seáis tan racionales a la hora de tomar una decisión. Podéis decirle con todo el aval científico y filosófico que sois virmoristas y que vosotros no diferenciáis algo que trabaja unido.

Así que sí, contra todo pronóstico el virmor es un mapa interno, una brújula que también nos ayuda a tomar decisiones, a conectar con todo nuestro ser y a enfrentar los cambios con todas nuestras cartas, desde el as de copas hasta el caballo de bastos. Pero esto no se trata de un conjunto de reglas y de pautas, porque el virmor no se puede aplicar siempre de la misma manera. Creo que esa es su parte más bonita y verdadera.

Es un principio de fluidez que se adapta como un camaleón a cada situación, a cada persona y sobre todo, a cada etapa de la vida. Porque no, no todas las etapas de la vida son las mismas y nosotros no somos los mismos en cada una de ellas. Como hemos dicho antes, el ser humano es un ser en constante evolución. ¿Eres la misma persona que hace cinco años?

La vida es un viaje. Un viaje con cientos de estaciones, con muchos nortes, muchos sures, estes y oestes. Y nos vamos a perder en innumerables ocasiones; es necesario hacerlo. No hay otra manera de encontrarse que perderse. Por eso, el virmor es la estrella polar, es esa guía que nos orienta cuando nos vemos inmersos en la oscuridad. No se trata de esquivar las dificultades, se trata de aprender a navegar a través de ellas con amor, con conciencia y con

sabiduría. Porque sí, nos va a tocar pasar por ese proceso y nos vamos a encontrar perdidos en el ruido externo que a veces nos desvía de nuestro propio camino. Nos vamos a despistar cuando llegue el miedo al fracaso, las expectativas sociales, la necesidad de validación, los recuerdos malos, los traumas del pasado y las heridas que no conseguimos cerrar. Y justamente en esos momentos es cuando el virmor nos recuerda que la respuesta está en nuestro interior y que esa guía de la que hablamos no está en otro lugar que dentro de nuestra propia esencia para recordarnos que todo llega, todo pasa y todo cambia.

Como buena brújula que es, el virmor es una herramienta que debemos usar siempre que la necesitemos para encontrar ese sentido que a veces tanto cuesta ver. Porque ser virmorista es aceptar la incertidumbre y jugar con ella como quien juega una partida de ajedrez: no es cuestión de azar, es saber qué ficha mover para recordarnos constantemente que no estamos en este mundo para sobrevivir, si no para crear, para amar, para experimentar, para dejar una huella y para honrar la vida. Al fin y al cabo, esto no se trata de cuánto tiempo estemos aquí, sino de cómo elegimos vivirlo. No es cuánto tiempo, es cuánta vida.

Hace tiempo que las tormentas son muy importantes para mí. Siento que purifican mucho más de lo que pensamos y no me refiero a esas que vemos por la ventana, que también. Por eso os quiero contar otra historia uniendo el virmor y la tormenta. Se llama la luz de la tormenta y una vez, tuvo imágenes:

> En una pequeña aldea rodeada de muchas montañas, la gente era inmensamente feliz. Casi todos los habitantes de esa aldea vivían del campo y sus resultados. El sol brillaba con tanta fuerza que era imposible que la tristeza llegase a sus

vidas. Pero un día todo cambio cuando una enorme tormenta llegó a la aldea. Duró tanto tiempo que la lluvia y el frío se habían apoderado de aquel lugar y los habitantes de la aldea empezaron a perder la esperanza. Sus cosechas se anegaron, apenas podían moverse con facilidad y la tristeza llegó a sus vidas. «Lo hemos perdido todo». «Esto no tiene ninguna solución». Los mensajes de desaliento empezaron a fraguar entre ellos.

Sin embargo, en esa aldea vivía una mujer llamada Aby. No era la más buena cosechando, tampoco la más longeva como para dar consejos, pero tenía algo especial; la capacidad de ver con amor incluso en la oscuridad.

Mientras todos se quejaban sin parar de la lluvia, Aby salió y empezó a abastecerse de agua para, cuando el sol volviese, poder regar su jardín. Mientras todos maldecían las nubes, ella lograba ver cierta belleza en ellas. Cuando el viento rugía con rabia, ella lo escuchaba como si fuese una sinfonía que la naturaleza le estaba regalando.

Un día, uno de los más pequeños habitantes de la aldea le preguntó:

—¿Cómo puedes estar en paz cuando lo hemos perdido todo?

Ella le miró, se agachó a su altura y le sonrió:

—Porque, aunque no lo veamos, el sol sigue ahí arriba. Esta tormenta no ha venido a destrozarnos, ha venido a enseñarnos. Fíjate bien —le señalaba—, podemos temer la lluvia o bailar bajo ella como en las películas. Podemos tenerle miedo a la oscuridad o encender la luz que todos llevamos dentro para alumbrar al que tenemos al lado. Podemos elegir ser virmoristas.

—¿Qué es ser virmorista? —le preguntó de nuevo el niño.

—Elegir ver la vida con amor, aunque estemos dentro de la tormenta.

El niño la cogió de la mano y la llevó hasta el campo abierto para bailar bajo la lluvia. Las personas que estaban presenciando ese mágico momento, atónitas ante un acto tan

bonito, se unieron a Aby y el niño y juntos comenzaron a bailar bajo la lluvia. Encontraron preciosos momentos alrededor de una hoguera para paliar el frío y empezaron a vivir en paz dentro de esa tormenta. Finalmente, el sol volvió a salir y desde entonces esa aldea se convirtió en virmorista.

LA TRILOGÍA DEL SER: IDENTIDAD, PROPÓSITO Y AUTENTICIDAD

> La mejor manera de empezar algo es dejar de hablar de ello y hacerlo.
>
> WALT DISNEY

Cada día se complica más explicar esta parte en un mundo donde la era digital ha llegado para quedarse, las expectativas externas cada día son más feroces gracias a las redes sociales y la pregunta sobre quiénes somos y hacia dónde vamos son cada vez más relevantes. Es natural que el humanismo cada día tenga más importancia cuando nos enfrentamos constantemente a un mundo tecnológico.

Vivimos más conectados que nunca y a la vez más desconectados que siempre. Nuestra identidad, propósito y autenticidad son las piezas más claves de nuestro ser, sin embargo, cada día estamos más desconectados de ellas. ¿Nos lo preguntamos más? Sí. Pero lo hacemos desde la desconexión previa.

No es casualidad que estemos en la época más peligrosa en términos de salud mental. Tampoco es casualidad que estemos empezando a ver como normal el consumo de ansiolíticos para poder tener una vida «normal» lejos de la ansiedad, la confusión, la insatisfacción y ese sentimiento tan extendido de alienación.

Hemos llegado a un punto realmente alarmante en el que sabemos que estamos levantando un pie del suelo sin saber cómo volar.

Estamos viendo cómo las nuevas generaciones que son los protagonistas del futuro de todos, se están criando entre algoritmos, bytes, like, follow, hate, etc. Se están criando a través de una pantalla insegura y peligrosa. Y lo peor de todo es que les estamos permitiendo que se eduquen así. Con esto no quiero decir que haya que quitarles el móvil y prohibirles taxativamente el uso de la tecnología; eso sería algo contraproducente porque han nacido y crecido en esta era. Imaginad que a los que no nos llegó esta época nos hubiesen quitado las canicas por riesgo de accidente o la Game Boy por riesgo de adicción. Yo misma crecí en la era de Messenger, Tuenti, El rincón del vago o la PlayStation. Por aquellos entonces tener el último mp3 o la mejor BlackBerry era tendencia. Me pasaba horas frente al ordenador descargando canciones y películas, con la incertidumbre de no saber si al terminar el proceso todo funcionaría o si el archivo fallaría. Había algo casi mágico en esa espera, en ver avanzar lentamente una barra de progreso que contenía dentro de sí la promesa de una melodía o una historia. A veces, tras tantas horas, la recompensa era completa; otras, la decepción se imponía. Pero incluso en el fallo había un aprendizaje: la paciencia, la emoción de lo incierto y la sensación de que, de algún modo, estábamos descubriendo tesoros escondidos en el mundo digital. En realidad, era otro tipo de tecnología aplicada a esa época; sin embargo, había una diferencia fundamental: la inmediatez y el tiempo de uso. Ninguno estuvimos pegados a la pantalla mientras se descargaban los archivos.

En mi época no había nada más interesante dentro de la pantalla que fuera de ella y, por supuesto, la paciencia era una máxima si querías algo. Por lo tanto, esa trilogía del ser era mucho más sencilla de llevar. Ahora bien, hablo de los jóvenes porque han crecido sin saber que todo lo anterior alguna vez existió, pero los no tan jóvenes también hemos caído en la trampa.

Como he dicho antes, desde la infancia empezamos a construir nuestra identidad a través de lo que nos rodea. Empezamos a formar nuestro edificio interno según nuestras interacciones con el mundo, los modelos que seguimos, la familia que tenemos, etc. E incluso se puede moldear por expectativas externas que sugieren que nos desconectemos aún más con nuestro yo más interno. Reconocer nuestra propia identidad es un trabajo muy complicado de profunda introspección. Ahora bien, imaginaros que la mayor parte de referentes, modelos a seguir, guías, interacciones y demás cosas están a través de una pantalla. A un simple golpe de botón: clic. La cosa se empieza a complicar mucho más y eso es lo que está ocurriendo.

Cómo vamos a saber qué valores guían mi vida si apenas puedo saber qué valores hay en general. Cómo podremos saber las cosas que nos apasionan si vivimos más preocupados de lo que le apasiona al resto. Cómo podemos conocer nuestras luces y nuestras sombras si cada día estamos más lejos de los seres queridos.

La identidad se debe crear exclusivamente con conversaciones muy trascendentales delante de un espejo, con cero pantallas alrededor. Nuestra identidad no tiene conexión wifi.

Imaginemos por un segundo que sí conocemos nuestra identidad y, por lo tanto, estamos un paso más cerca de nuestro propósito,

nuestra razón de ser. Cuando tienes muy claro no lo que haces, sino por qué lo haces, tu vida empieza a verse mucho más clara porque sabemos exactamente qué es lo que queremos aportar al mundo y cómo queremos que sea nuestro crecimiento como seres humanos. Ojo, no encontrar un propósito y sentirte perdido es lo más común del mundo. Pero es que tal vez llevemos mucho tiempo pensando que el propósito de vida es una meta. ¿Y si es un camino?

Muchas veces nos pasamos largas temporadas de nuestra vida buscando nuestro propósito olvidando por completo cuáles son nuestros talentos, nuestras pasiones y nuestra capacidad para ofrecerle algo a este mundo. Precisamente en todas esas cosas que olvidamos está nuestro propósito.

Parémonos a pensar unos instantes en qué momento nos sentimos más vivos. Reflexionemos sobre lo que realmente nos apasiona y nos motiva. Cuál es nuestra historia de vida y, en esa historia, cuáles son nuestra habilidades y talentos. Qué generamos en la gente que nos rodea. Todo eso hará que nuestra identidad y nuestro propósito se armonicen en la dirección correcta.

Ahora viene la tercera parte y para mí la más importante: ¿vivimos de forma coherente? Porque no hay almohada más cómoda que una conciencia tranquila. Es fundamental alinear nuestro pensamiento, nuestra palabra y nuestra acción. El resto solo es ruido.

Hay que ser auténticos y eso no quiere decir que seas la misma persona en todo momento y en cualquier circunstancia porque somos constante evolución. Sin embargo, sí hay que actuar desde una congruencia interna. Nuestros valores, nuestra esencia, nuestros principios morales debemos respetarlos por encima de cualquier cosa. Es realmente importante ser una persona íntegra en tu vida

para vivir con autenticidad porque es el viaje más sincero que haremos en nuestras vidas. Esa es la mejor forma de conectarnos con nosotros mismos y con los demás.

Por eso, la identidad, el propósito y la autenticidad no existen de forma aislada. No son cosas unilaterales, actúan de forma integrada e inherente. Son tres dimensiones que deben estar muy bien unidas, porque cuando falta una de ellas es cuando la insatisfacción comienza a coger fuerza.

Si sabemos cuál es nuestra identidad, pero nuestro propósito no está claro, podemos sentirnos sin dirección. Si conocemos nuestro propósito, pero no somos auténticos, podemos sentirnos muy cansados. Si procuramos ser auténticos, pero no tenemos ni idea de cuál que es nuestra identidad, podemos caer en la incoherencia.

Este proceso no es sencillo, no es inmediato y mucho menos se rige por unas normas claras. Esto es otro viaje más de crecimiento y para crecer tienes que destruir muchas partes de ti que ya no necesitas. El significado de vida está mucho más cerca cuando tenemos el coraje de ser nosotros mismos.

Creo firmemente en la dificultad enorme que existe detrás de todo esto, y lo creo porque pone de manifiesto una de las preguntas más complicadas que podemos hacernos: ¿merecerá la pena alinear estos tres conceptos siendo buena persona?

Nos da miedo ser buenas personas. Nos da miedo caer en ese tópico: «De bueno eres tonto». Sin embargo, la verdad es que a lo que le tenemos miedo es a que nos hagan daño. Nos aterra ser vulnerables, entramos en pánico pensando que alguien nos puede traicionar y, sobre todo, nos complica la vida saber dónde está el límite de ese tópico.

El cerebro humano está perfectamente diseñado para protegernos. Si tú te acercas a una fuente de calor automáticamente te vas a retirar porque tu cerebro no va a permitir que te quemes. Si haces apnea bajo el agua tu instinto de supervivencia te hará salir a la superficie por más que tú quieras aguantar más tiempo bajo el agua. Al igual que todos damos pequeños saltos en la cama cuando nos dormimos y su explicación es la supervivencia, el cuerpo baja demasiado rápido las constantes, el cerebro interpreta que vas a morir y te manda un impulso para despertarte. Hasta ese punto llega el cerebro humano.

El dolor emocional deja grandísimas huellas. Desde niños sufrimos y sin darnos cuenta desarrollamos muchos mecanismos de defensa. Lógico y comprensible.

Pero el problema fundamental está en que, como sociedad, hemos creado la absurda idea de que la bondad es igual a la debilidad. Ser buenos nos pone en una clara desventaja frente al resto del mundo, por lo tanto, ser completamente auténticos hará que no seamos lo bastante valiosos. Y es mentira. Esta afirmación es una de las mayores mentiras que nos hemos contado a lo largo de la historia.

Claro que hay que establecer límites en la vida, pero ser buena persona no es uno de ellos. Ser buena persona nunca será un riesgo, si no una poderosa elección que requiere mucho amor propio y mucha sabiduría.

EL PENSAMIENTO CRÍTICO: TU MEJOR ALIADO

Mucha gente piensa que está pensando cuando simplemente está reorganizando sus

prejuicios.

WILLIAM JAMES

Vivimos en una época donde la información circula a una velocidad vertiginosa y el acceso a fuentes diversas nunca antes ha sido tan amplio. Sin embargo, paradójicamente, nuestra percepción del mundo y de nosotros mismos está más limitada que nunca. No por falta de información, sino porque la mayor parte de esa información está cuidadosamente filtrada, manipulada o moldeada para que aceptemos sin cuestionar ciertas verdades oficiales, que actúan como muros invisibles que nos encierran en jaulas mentales.

No es necesario imponer la violencia física o la censura abierta para controlar a la sociedad; basta con crear un ecosistema donde solo una versión dominante de la realidad sea legítima. Esta programación social, que se filtra en nuestras instituciones, en los medios, en el lenguaje cotidiano y en nuestras propias creencias, nos hace vivir bajo la tiranía silenciosa de una idea única.

Como dijo Victor Hugo: «Lo más peligroso que hay es una idea cuando es la única que se acepta». Una idea cerrada, absoluta, inamovible, es una cárcel donde se encierra la mente y el alma. Y esta cárcel no es algo abstracto o lejano: está presente en cada ámbito de nuestra vida.

La historia humana está marcada por los daños causados por ideas absolutas. En *1984,* la novela icónica de George Orwell, se describe un mundo donde el Estado controla no solo las acciones, sino los pensamientos de sus ciudadanos. El Gran Hermano no es solo un líder autoritario, sino la representación del pensamiento

único impuesto mediante la vigilancia constante, la manipulación del lenguaje y la reescritura del pasado.

Esta novela es una advertencia sobre lo que sucede cuando una sola idea se convierte en ley absoluta: se destruye la libertad, se borra la verdad, se elimina la diversidad de pensamiento. Lo que parece un mundo ordenado y seguro es en realidad una prisión donde no existe la posibilidad de cuestionar ni imaginar un mundo diferente.

En la vida real, aunque no vivamos bajo un régimen explícitamente totalitario, hay patrones similares. La programación social actúa de forma más sutil: los medios masivos, las redes sociales, la publicidad y la educación muchas veces repiten mensajes uniformes que moldean opiniones y comportamientos. Nos bombardean con narrativas que simplifican la realidad, polarizan a la sociedad y limitan el espacio para el pensamiento crítico.

Por ejemplo, la forma en que ciertos temas políticos, sociales o culturales se presentan puede crear una sensación falsa de unanimidad o inevitabilidad, haciendo que cuestionar parezca un acto radical o incluso peligroso. Se generan «verdades oficiales» sobre qué está bien o mal, quién es «nosotros» y quién es «el otro», quién merece confianza y quién debe ser descartado. Así se perpetúan prejuicios, exclusiones y manipulaciones. Y todo esto no solo es a nivel nacional, es a nivel mundial.

Esta programación social tiene una virtud maquiavélica: es cómoda. No tener que pensar demasiado, no tener que cuestionar ni dudar, es para muchas personas un alivio en un mundo complejo y caótico. La mente busca certezas para no sentirse perdida, y las ideas únicas ofrecen una falsa seguridad.

Sin embargo, esa comodidad es una trampa. Al aceptar la idea única sin cuestionarla, perdemos la capacidad de discernir, de crecer y de vivir en plenitud. Nos convertimos en piezas del engranaje de un sistema que nos usa para reproducir las mismas creencias, mismos miedos y mismas divisiones. Pondré un ejemplo sencillo. Cualquiera que quiera tener un servicio de streaming para ver películas, series, documentales, música, etc., debe pagar una cuota que le otorga el poder decidir qué contenido o producto quiere ver. Sin embargo, las redes sociales son totalmente gratuitas porque el producto, eres tú. Suena duro, pero es así y te preguntarás ¿Cómo ganan dinero estas plataformas? Vendiendo tu atención y tus datos.

Venden tu tiempo, cuánto más tiempo pasas en la red, más anuncios puedes consumir. Venden tu comportamiento, por cada scroll, cada like y cada vídeo que ves completo le estás regalando a la plataforma información sobre ti. Le vendes también tus preferencias, saben de sobra lo que te gusta, lo que te interesa, a qué hora te conectas y qué productos buscas. Y por supuesto, le vendes tu red de contactos. Toda esa información, entre otra mucha, se empaqueta y se vende a anunciantes que quieren llegar a ti de la manera más precisa posible. Y todo esto es extremadamente peligroso por la sencilla razón de que las plataformas harán todo lo posible para mantenerte ahí, para que sigas deslizando, para que no te vayas, para que sientas un miedo horrible a perderte las cosas. Por eso, el famoso algoritmo es un diseño perfecto. Tan perfecto que aun sabiendo que puedes estar viendo contenido que no te hace bien, te lo sigue mostrando. No es un servicio neutral, es un negocio y tú eres el producto que se está comercializando.

Por eso es tan importante desarrollar el pensamiento crítico, para no vivir a merced de lo que un algoritmo quiere que sientas,

compres o pienses. Y si en ese proceso hacen que tengas un esguince cerebral, no va a importar. Este es el motivo de que puedas ver en diez segundos, un vídeo viral de una receta de pepino, atún, cebolla morada y soja, un vídeo sobre conflictos bélicos y el último maquillaje en tendencia. Nuestro cerebro no está preparado para eso.

Y con los medios de comunicación, desgraciadamente, pasa algo similar. Los medios no solo informan; forman opinión, moldean percepciones, seleccionan lo que vemos y cómo lo vemos. Y eso, es muchísimo poder. Porque lo que no se muestra, se cuestiona. Y lo que se repite, se convierte en «verdad» para muchas personas. Afortunadamente, sigo defendiendo que existen profesionales del periodismo con valores, no todos son iguales.

Imagina este escenario: estás viendo las noticias y todos los días ves titulares como: «Aumenta la delincuencia en las calles», «Otra víctima de robo a plena luz del día», etc. Tras una semana de escuchar lo mismo, aunque no te haya pasado nada a ti ni a nadie cercano, comienzas a tener miedo, a desconfiar del vecino, a evitar salir de noche, a mirar tras tu espalda. Te condicionan.

¿La inseguridad existe? Sí. ¿Es toda la realidad? No. Solo te están mostrando una parte de lo que ocurre. Una parte que vende más, porque el miedo atrae audiencia y la audiencia genera ingresos publicitarios.

Y ¿cómo manipulan los medios? Seleccionando qué mostrar y qué ocultar. Por ejemplo, un conflicto internacional puede cubrirse desde una versión, silenciando otras voces. Manipulación a través del uso del lenguaje. No es lo mismo decir «manifestantes» que «vándalos», o «ajuste económico» que «recorte de derechos sociales». Las palabras crean emociones. También manipulan repitiendo mensajes

hasta que parezcan naturales. «El éxito es tener dinero», «Ser joven es lo mejor»… Y, por último y no menos importante, creando distracción masiva. Mientras algo importante pasa, ya se ocuparán de hablar de algo menos importante. Por eso, cuanto más veas de forma repetitiva algo en algún medio de comunicación, cuidado, que algo más gordo hay detrás.

¿Todos los medios son malos? Rotundamente no. Hay medios responsables, periodistas valientes y trabajos de investigación que han destapado injusticias y ayudado a la sociedad. Pero hay que estar alerta: incluso los buenos medios tienen líneas editoriales, intereses económicos o ideológicos. Y el poder de influir siempre está ahí.

Contaré algo en primera persona. En el año 2021 publiqué un vídeo llamado «Hola 2021», un vídeo que nació de la indignación por la situación que estaba viviendo España en ese momento, una reflexión emocional como ciudadana y humana y un mensaje dirigido a todos los políticos de este país sin excepción ninguna. ¿Qué ocurrió? Ese vídeo se hizo viral a niveles insospechados, con millones de visitas en minutos y una proyección mundial que hasta cruzó el charco. La verdad, algo que no esperaba. Pero pasó y como una de las cosas que dije fue que el poder reside en el pueblo y muchas personas entendieron ese mensaje desde dónde estaba dicho, el corazón, la gente empezó a levantar su voz para exigir un cambio. ¿Crees que podían permitirlo las altas esferas? Por supuesto que no. ¿Cuál fue su táctica? Relacionarme con una ideología extremista para crear una narrativa que hiciese que mi reflexión emocional perdiese credibilidad.

Curioso pero real. Y siempre dije lo mismo: aunque les dé igual, al menos saben que una persona en el mundo, que soy yo, sabe que

lo que están contando es rotundamente mentira. Pero les daba igual todo lo demás. Hasta ese punto son capaces de llegar. Afortunadamente, yo no tiro la toalla ni saliendo de la ducha, como dijo un buen poeta musical y decidí seguir intentando ayudar a este mundo de otra manera.

Películas como *The Matrix* ejemplifican esta idea: la mayoría de las personas viven en una realidad fabricada, un simulacro, sin ser conscientes de la verdadera naturaleza de su existencia. Despertar de esa ilusión implica un proceso doloroso, que solo se puede lograr a través de la conciencia y el cuestionamiento profundo.

En este contexto, el pensamiento crítico es mucho más que una capacidad intelectual: es un acto de rebeldía radical. Es el proceso consciente de desmontar la programación, de cuestionar lo dado por sentado, de abrir la mente a múltiples perspectivas y posibilidades.

Pensar críticamente es atreverse a decir «no» a la comodidad de la certeza, a la pasividad del consenso impuesto, a la seguridad falsa de las verdades absolutas. Es mirar el mundo con ojos nuevos, sin prejuicios y sin miedo a la contradicción.

El pensamiento crítico es la herramienta para salir de la jaula invisible, para recuperar la libertad de la mente y del espíritu. Es un ejercicio que requiere valentía, porque desafía no solo a los sistemas externos, sino a nuestras propias creencias internas, muchas veces arraigadas por años de vida y experiencias.

Vivimos en la era de la posverdad, un tiempo donde la emoción y la opinión personal parecen tener más peso que los hechos objetivos. Esta era es hija directa de la programación social que prioriza el impacto emocional sobre la búsqueda rigurosa de la verdad.

El fenómeno de las *fake news,* la manipulación mediática y las burbujas de filtro en las redes sociales son ejemplos claros de cómo la idea única no solo se impone, sino que se multiplica en ecos cerrados donde la contradicción no tiene cabida.

En este escenario, el pensamiento crítico es la brújula que nos ayuda a navegar en un mar de información contaminada y confusa. Nos obliga a preguntarnos: ¿qué es verdad? ¿Quién se beneficia con esta narrativa? ¿Qué me están ocultando? ¿Qué alternativas existen?

Pero el pensamiento crítico no debe ser solo un ejercicio frío y distante. Aquí es donde la filosofía del virmor aporta un enfoque transformador.

El virmor —vivir con amor, ver con amor— es una filosofía que invita a integrar el pensamiento crítico con la compasión y la apertura emocional.

Pensar críticamente desde el virmor significa cuestionar sin perder la capacidad de amar y conectar. No se trata de destruir creencias para caer en el cinismo o la desconfianza, sino de buscar la verdad desde la humildad, el respeto y la empatía.

El virmor nos recuerda que detrás de cada idea, cada narrativa, hay personas, historias, sufrimientos y esperanzas. Y que la verdad no es un objeto frío, sino un proceso dinámico que requiere equilibrio entre mente, corazón y estómago.

Aplicar el pensamiento crítico con virmor es protegernos contra las mentiras y las verdades absolutas, sin perder la capacidad de construir puentes, de dialogar, de amar la diversidad y la complejidad humana.

Para entender con mayor claridad el peligro de la idea única, vale la pena revisar obras que, más allá de su ficción, describen

escenarios distópicos donde el pensamiento crítico ha sido aniquilado.

1984, de George Orwell, es quizás la representación más emblemática del totalitarismo del pensamiento. El Gran Hermano es el ojo que todo lo ve, y la neolengua es la herramienta para limitar las palabras y, con ellas, las posibilidades de pensamiento.

¿Has notado cómo en la vida real algunas palabras o conceptos son atacados o apropiados, y su significado distorsionado para que solo tengan un sentido oficial? Es el mismo mecanismo: controlar el lenguaje para controlar la mente. Cuando la capacidad de nombrar algo desaparece, también desaparece la posibilidad de imaginarlo de otra forma.

En *1984,* Winston Smith lucha por mantener su pensamiento libre, por sentir y recordar una realidad diferente. Pero el sistema no solo busca controlar sus acciones, sino reprogramar su mente hasta que ame al Gran Hermano. Esto es un acto brutal de destrucción del pensamiento crítico. Y no contaré más, porque sería fantástico que esa fuese tu próxima lectura si no lo has leído ya.

En el mundo del cine, la icónica película de las hermanas Wachowski muestra un mundo donde la mayoría de la humanidad vive en un sueño artificial, sin conciencia de la realidad. La elección entre la pastilla roja y la azul es la elección entre la ignorancia cómoda o la verdad incómoda.

Este relato es una metáfora poderosa de nuestra época. Muchas personas prefieren vivir en «la matrix» de la programación social, aceptando sin cuestionar las narrativas dominantes porque enfrentarse a la verdad es doloroso y desafiante. Pero solo con valentía podemos despertar, romper las cadenas invisibles y

recuperar el poder de elegir conscientemente quiénes somos y qué mundo queremos construir.

Volvemos a la literatura. *Fahrenheit 451,* de Ray Bradbury. En este clásico, los libros están prohibidos porque representan el pensamiento libre y la diversidad de ideas. La quema de libros es la quema de la libertad intelectual. Algo no muy lejos de la realidad, puesto que durante la Segunda Guerra Mundial, los nazis también quemaron muchos libros. ¿Casualidad?

Este relato nos recuerda que el control del pensamiento puede no venir solo de prohibiciones explícitas, sino de la saturación de entretenimiento vacío, de la sobreestimulación superficial que nos impide reflexionar, cuestionar y profundizar.

En la actualidad, el exceso de información y la distracción constante pueden funcionar como una nueva forma de quemar libros: no quemar con fuego, sino con ruido, desinformación y banalidad.

En nuestra sociedad, no hay un Gran Hermano visible que vigile cada movimiento, pero sí hay fuerzas poderosas que moldean nuestras percepciones, opiniones y emociones.

Los algoritmos de las redes sociales seleccionan lo que vemos para maximizar nuestra atención, creando cámaras de eco que refuerzan nuestras creencias y aíslan cualquier idea diferente. Esto limita la posibilidad de confrontar ideas opuestas y nos sumerge en burbujas ideológicas donde la diversidad desaparece.

Los medios tradicionales a menudo reproducen discursos similares, a veces con leves matices, pero en líneas generales alineados con intereses políticos y económicos. Las campañas publicitarias, la cultura de masas y la educación muchas veces

apuntan a formar consumidores dóciles, más que ciudadanos críticos.

La programación social no es conspirativa en el sentido tradicional, sino sistémica y cotidiana. Se nos invita a pensar de ciertas maneras, a sentir ciertas emociones y a actuar conforme a guiones preestablecidos. Todo esto sin ser plenamente conscientes, porque la mayor fuerza del control está en lo invisible, lo naturalizado.

Entonces… ¿Qué es pensar críticamente hoy?

Pensar críticamente en este contexto implica:

- **Dudar y cuestionar:** no aceptar ninguna idea como verdad absoluta, no dejarse llevar por la primera impresión ni por la mayoría.
- **Buscar múltiples fuentes y perspectivas:** escuchar voces diferentes, especialmente las que cuestionan el consenso.
- **Reconocer la complejidad:** aceptar que las realidades sociales, políticas y personales no son blanco o negro, sino espacios de matices.
- **Ser consciente de nuestras propias limitaciones y sesgos:** nadie está libre de prejuicios, y reconocerlos es el primer paso para superarlos.
- **Integrar mente y corazón:** cuestionar con respeto, con humildad y con amor hacia uno mismo y hacia los demás.

Este último punto conecta con la filosofía del virmor. Porque el pensamiento crítico sin compasión puede volverse rígido, frío y destructivo. El virmor nos invita a una rebeldía amable, a un cuestionamiento que busca construir, no destruir.

Vivir con amor, ver con amor. No como una frase hecha, sino como una actitud que impregna cada acto de cuestionamiento. ¿Cómo hacerlo?

- **Desde la empatía:** reconocer que quienes sostienen otras ideas no son enemigos, sino humanos con sus propias historias y heridas.
- **Desde la humildad:** aceptar que nuestra verdad también es provisional, que podemos equivocarnos, que aprender es un proceso constante.
- **Desde la valentía:** atreverse a salir de la zona de confort intelectual y emocional para enfrentarse a incógnitas y contradicciones.
- **Desde la responsabilidad:** comprender que nuestras palabras y pensamientos tienen impacto, que cuestionar con amor contribuye a la paz y a la construcción colectiva.

Este equilibrio entre pensamiento crítico y virmor es revolucionario porque desafía el paradigma actual, que suele ver la verdad como un arma o una trinchera. Propone, en cambio, una verdad como puente, como un camino que se recorre con apertura y coraje.

Cada uno de nosotros enfrenta pequeñas y grandes batallas:

- En el trabajo, cuando las órdenes o normas parecen injustas o simplistas.
- En la familia, cuando las creencias arraigadas generan conflictos.

- En las redes sociales, donde el ruido y la polarización son la norma.
- En nuestras propias mentes, donde los miedos y prejuicios nos condicionan.

Practicar pensamiento crítico desde el virmor implica pausar antes de reaccionar, escuchar con atención, preguntarnos: ¿esto que pienso o siento está basado en verdad o en programación? ¿Qué emociones me despierta? ¿Cómo puedo responder desde el amor y no desde el miedo?

El poder de una idea única es enorme, porque puede esclavizarnos o liberarnos. En nuestras manos está elegir qué idea alimentar: la del miedo, la división, la certeza cerrada; o la del amor, la apertura y la duda creativa.

El pensamiento crítico con virmor es el camino para romper las cadenas invisibles y construir una sociedad más libre, diversa y humana.

Solo así podemos honrar la vida en toda su riqueza y misterio.

EL PERDÓN: UN LUGAR AL QUE CUESTA LLEGAR

Hay heridas que no sangran, pero duelen con una intensidad silenciosa que a veces parece insoportable. Son esas heridas invisibles que nos acompañan como sombras persistentes, que resurgen en momentos inesperados, a través de un gesto, una palabra o un recuerdo fugaz. Duelen porque, aunque el tiempo haya pasado, siguen abiertas; porque las hemos cubierto con capas de orgullo, de silencio, de aparente olvido, sin permitirles sanar del

todo. Nos acostumbramos a convivir con ellas, a disfrazar nuestra fragilidad con máscaras que muestran fortaleza, mientras por dentro llevamos una batalla constante.

Sanar no es olvidar. No es justificar lo que nos hicieron, ni minimizar el dolor ni fingir que nada pasó. Sanar comienza cuando tomamos una decisión valiente: perdonar. No se trata de perdonar al otro para liberarlo, sino de perdonar por nosotros mismos, para liberarnos de la carga que arrastramos. Porque el perdón es un acto íntimo, profundo y a menudo solitario. Es un puente invisible que construimos hacia nuestro propio corazón para soltar el peso del rencor, la ira y la tristeza que nos consumen.

Perdonar no es sencillo ni rápido. Cuando la herida está fresca, cuando el dolor es tan profundo que parece imposible imaginar alivio, perdonar puede parecer una traición hacia uno mismo. ¿Cómo hacer las paces con aquello que nos quebró? ¿Cómo reconciliarse con lo que nos obligó a reconstruirnos, a rehacernos? A veces, la dificultad no está en perdonar un hecho puntual, sino en perdonar la suma de ausencias: la falta de cuidado, de presencia, de palabras que nunca llegaron, el vacío de abrazos no dados, el silencio que se extendió como una niebla entre quienes amábamos. En ocasiones, la herida más profunda es la traición silenciosa, el dolor por lo que nunca se dijo ni se hizo.

Hay quienes creen que perdonar es señal de debilidad, como si ceder fuera rendirse. Pero es todo lo contrario. Perdonar requiere una valentía inmensa. Es la fuerza que nos permite mirar de frente el dolor, sin negarlo ni disfrazarlo, sin escondernos detrás del orgullo o la rabia. Es aceptar que aquello ocurrió, que nos marcó, que nos lastimó, pero decidir que no vamos a permitir que siga definiendo ni

condicionando nuestra vida. El rencor es una cárcel invisible en la que a veces nos encerramos pensando que nos protegemos, pero en realidad solo perpetuamos nuestro sufrimiento. Alimentamos ese dolor con recuerdos, con argumentos que justifican nuestro enojo, con pensamientos repetidos hasta que el dolor deja de ser un hecho para convertirse en nuestra identidad.

Perdonar es una forma de libertad. Es dejar de ser la persona a la que le hicieron daño para ser simplemente uno mismo, sin etiquetas ni relatos atados al pasado, sin cadenas invisibles que nos retienen. No significa borrar la historia ni forzar reconciliaciones con quienes nos dañaron. El perdón puede ser un acto silencioso, íntimo, que ocurre sin testigos y muchas veces sin que el otro lo sepa o incluso exista ya. Es elegir soltar, liberar esa piedra que llevamos en el alma para poder avanzar.

El perdón más complejo puede ser el que nos damos a nosotros mismos. Por no haber sabido, por no haber visto las señales, por habernos exigido demasiado, por haber herido también sin quererlo. En algún momento, todos fallamos. Cargamos culpas antiguas como mochilas pesadas que no sabemos cómo soltar. Nos juzgamos con dureza, nos hablamos con severidad, nos reprochamos decisiones pasadas que no podemos cambiar. Olvidamos que también merecemos compasión y perdón. Que podemos, y debemos, perdonarnos.

Perdonarse no es excusar o negar. No es mirar hacia otro lado ni minimizar lo ocurrido. Es, en cambio, mirarse con honestidad y ternura. Decirse: «Hice lo mejor que pude con lo que sabía y sentía en ese momento». Y también: «Puedo aprender y crecer ahora». Es aceptar que fuimos humanos, con todos los límites, errores y contradicciones que eso implica. Es mirar esas partes nuestras que

dejamos fuera del relato porque pensamos que no merecen ser vistas ni amadas. Perdonarse es tenderse la mano, es cambiar el látigo por el abrazo, el reproche por la comprensión.

Quiero compartir una historia que me acompaña cada vez que pienso en el perdón a uno mismo. Es la historia de un anciano carpintero llamado Matías, que vivía en un pequeño pueblo famoso por sus puertas hermosas y resistentes.

Durante décadas, Matías fue considerado el mejor artesano; sus puertas eran únicas, obras de arte que reflejaban su dedicación y pasión. Pero con los años, su carácter se volvió seco y huraño. No quería aprendices ni hablaba con casi nadie. Aunque sus puertas seguían siendo bellas, la alegría que antes ponía en cada tabla había desaparecido.

Un día, un niño del pueblo llamado Tomás se acercó a su taller. No buscaba trabajo ni madera, solo tenía curiosidad. Se sentó a mirar en silencio. Durante semanas volvió cada tarde. Al principio, Matías lo ignoraba, luego empezó a gruñirle, pero el niño no se iba. Hasta que un día Matías le preguntó:

—¿Por qué vienes si nunca digo nada?

Y el niño respondió con serenidad:

—Porque mis padres me gritan mucho, y tú, aunque no hablas, haces cosas bonitas con tus manos. Quiero aprender a hacer cosas bonitas también.

Matías no dijo nada ese día, pero talló la puerta más hermosa que había hecho en años. Una puerta sin destino, sin cliente, sin precio, construida en silencio, con cuidado, como si cada golpe de martillo fuera también un golpe en su propia coraza. La puerta quedó apoyada contra la pared semanas enteras. Cuando el niño le preguntó si podía llevársela, Matías dijo:

—No. Esa puerta es para mí. Es la puerta por la que quiero entrar a perdonarme por lo que no supe ser cuando aún podía

serlo.

En esa frase está toda la esencia del perdón a uno mismo: no se dice, se construye, se talla, se cuida. Es una puerta que abrimos poco a poco cuando dejamos de exigirnos haber sabido lo que solo se aprende viviendo. Muchos vivimos cargando versiones anteriores de nosotros mismos como si fueran errores que debemos ocultar, borrar al que tuvo miedo, al que calló a tiempo, al que huyó. Pero esas versiones fueron necesarias, formaron parte del camino. Si no somos capaces de integrarlas con amor, nunca encontraremos paz.

Es fácil mirar atrás y decir: «¿Por qué no lo vi antes?». Pero en ese momento no podíamos. No teníamos la información, la madurez, el coraje o el contexto. Lo importante no es lo que hicimos, sino qué hacemos hoy con esa memoria. ¿La usamos para castigarnos o para convertirla en semilla? Perdonarse es tratarse con ternura, cambiar el diálogo interno, pasar del «fui un idiota» al «no supe hacerlo mejor». Es aceptar la humildad de haber fallado y la grandeza de seguir queriéndonos.

El perdón es un trabajo diario. Hay días en que todo parece sanar y otros en que la culpa regresa con fuerza. En esos días, hay que recordar: el perdón no es un lugar al que se llega, sino una decisión que se toma una y otra vez, como respirar o repetir un mantra: «Estoy aprendiendo. Me permito seguir aprendiendo». Incluso decisiones que nos alejaron de seres queridos, errores que nos costaron años, palabras que no dijimos a tiempo, merecen un lugar en nuestra historia, no como cargas, sino como huellas.

La verdadera madurez emocional no es perfección, sino la capacidad de mirarnos enteros, con sombra y luz y seguir caminando. El perdón sincero no borra lo ocurrido, pero transforma

cómo lo llevamos dentro, haciéndolo más habitable, más liviano. Nos permite reconciliarnos con la vida, que duele, rompe, pero también invita a seguir.

Si te cuesta perdonarte, imagina a tu yo del pasado como a otro ser querido: un niño o joven confundido. ¿Le hablarías con dureza o con ternura? Escribe una carta para ese yo lejano. Agradécele por haber resistido, pídele perdón si hace falta. Porque a veces necesitamos perdonarnos por haber sido tan duros, por negar el descanso, la ternura o el derecho al error. El perdón no busca justicia, sino paz.

Y a veces, después de mucho trabajo interior, lágrimas, silencios y escritos, uno se da cuenta de que ha perdonado de verdad porque la herida ya no arde, porque puede recordar sin resentimiento, porque recupera partes dormidas de uno mismo y puede mirar al espejo y ver no solo quien fue, sino quien sigue construyéndose.

Quizá por eso el perdón sea una forma profunda de amor: un amor que no exige perfección, sino presencia; que se ofrece sin condiciones y sana sin venganza. Ese amor, ese perdón, es un regalo que solo tú puedes darte.

Si lo vemos con ojos más hondos, el perdón también es una forma de virmor. Perdonar es un acto de vida, un sí al presente aunque el pasado pese. Es elegir el amor como brújula, aun cuando haya habido sombra. Es confiar en que lo que dolió puede transformarse en algo fértil si se mira con compasión. Y el virmor es esa mezcla de vulnerabilidad y coraje, de ternura y claridad, de humanidad profunda y deseo de sanar.

Vivir desde el virmor es perdonarse cada día un poco más, no por indulgencia, sino porque elegimos crecer y no vivir en culpa. Porque

entendemos que cada error fue una búsqueda de amor y sentido, aunque errada. Porque no hay evolución sin tropiezos ni luz sin oscuridad.

También es mirar al otro con ojos de virmor: no con ingenuidad, sino con profundidad, sabiendo que todos estamos rotos. Que quien hiere también fue herido. No es excusa, pero cambia la pregunta: en vez de «¿Por qué me hizo esto?», preguntamos: «¿Desde qué lugar roto actuó?». Y al entender, el corazón se ablanda.

El perdón no cambia lo ocurrido, pero transforma cómo lo llevamos dentro. Y desde ahí nace una nueva forma de vivir: más auténtica, liviana y abierta al amor. Vivir con virmor es avanzar sin arrastrar cadenas invisibles, es hacer de cada herida una semilla, no un ancla. Es decir: «Esto me acompaña, pero no me define».

Y quizá eso sea lo más parecido a la libertad.

CAPÍTULO 2

LA ILUSIÓN DE LA LIBERTAD

Vivimos con la ilusión de que somos libres. Nos repetimos esta frase como si fuera un mantra moderno, un dogma que nos tranquiliza, que nos hace sentir que controlamos nuestras vidas, que cada elección —desde lo que desayunamos hasta las ideas que defendemos con pasión— surge de nuestra voluntad plena. Pensamos que cada paso nos pertenece en exclusiva, que somos dueños de nuestra historia, que nada ni nadie puede imponer límites sobre nosotros. Pero si nos detenemos un instante, respiramos con honestidad y miramos más allá de la superficie, aparece una verdad incómoda: gran parte de lo que somos y hacemos está condicionada por estructuras invisibles que no hemos creado, que operan en silencio, moldeando no solo nuestras acciones, sino también lo que creemos posible pensar y sentir.

Esas estructuras son como un guion escrito antes de nuestro nacimiento. Desde el lenguaje que usamos hasta las aspiraciones que perseguimos, desde la manera en que nos relacionamos con los demás hasta la forma en que entendemos conceptos tan fundamentales como el amor, la justicia o el éxito: nada de ello es completamente libre. Todo está atravesado por sistemas diseñados para sostener un orden que beneficia a unos pocos y anestesia a la mayoría. Y mientras esas estructuras giran, nosotros seguimos el ritmo como actores obedientes, aplaudiendo logros que otros definieron, compitiendo en juegos cuyos premios ya tienen dueño, repitiendo patrones que nos fueron enseñados como si fueran propios.

Lo mismo sucede con las ideologías. Pensamos que son parte esencial de nuestra identidad, cuando en realidad no son más que marcos de interpretación, lentes temporales que usamos en un momento de nuestra vida para dar sentido al mundo. Pero si las abrazamos como si fueran nuestra esencia, nos encadenamos. Confundimos lo que pensamos con lo que somos y, de esa confusión, nacen divisiones, intolerancia y miedo a la duda. Una ideología puede cambiar; nosotros estamos en constante transformación.

No somos partidos, doctrinas ni eslóganes. Somos seres en tránsito, llenos de contradicciones, silencios y afectos, capaces de sostener paradojas y de evolucionar. La verdadera libertad no está en defender una etiqueta ni en gritar consignas, sino en reconocernos más grandes que cualquier idea, en recordar que podemos cuestionar, cambiar de opinión y crecer sin perder nuestra esencia. Porque nuestra identidad no está en lo que pensamos, sino en cómo amamos, cómo vivimos y cómo nos relacionamos con los demás.

El mundo que creemos dominar está lleno de decorados cuidadosamente construidos. La película nos lo recuerda de manera brutal: Truman Burbank vive convencido de que su mundo es real, pero todo lo que lo rodea es un escenario. Sus amigos, su esposa, sus padres son actores; cada gesto, cada conversación, cada mirada está guionizada. Él cree que elige, pero solo ejecuta un libreto. ¿Y qué diferencia existe entre Truman y nosotros? El consumo, la política, la educación, los medios de comunicación, la publicidad: todo compone el decorado de nuestro propio show. Platón ya lo había intuido en su alegoría de la caverna: hombres encadenados de espaldas a la luz solo pueden ver sombras proyectadas en la pared y

las confunden con la realidad. Hoy las cadenas no son de hierro, sino de comodidad, entretenimiento y distracción. No vivimos forzados: vivimos seducidos, y lo más inquietante es que aprendemos a amar nuestra propia jaula.

Nos ofrecen la sensación de elegir, pero siempre dentro de un menú previamente diseñado. Creemos que decidimos qué consumir, pero nuestras preferencias han sido moldeadas durante años de publicidad, repetición y aspiraciones inducidas. Creemos que pensamos de manera independiente, pero la información que recibimos está filtrada y jerarquizada para mantenernos dentro de ciertos márgenes de interpretación. Creemos que admiramos a ciertos referentes por elección, pero en realidad fueron cuidadosamente posicionados para encajar en moldes de lo aceptable. Como decía Foucault, el poder no solo se ejerce desde arriba como represión visible, sino desde dentro, como disciplina invisible que moldea nuestros deseos y subjetividades. No nos dicen únicamente qué hacer, sino también qué desear.

Y mientras todo esto ocurre, seguimos caminando dentro de un círculo invisible que hemos aprendido a llamar normalidad, convencidos de que el horizonte está abierto, cuando en realidad solo damos vueltas siguiendo un guion que otros escribieron antes de que naciéramos. Esta es la trampa más profunda: creer que somos libres mientras nos dejamos poseer por sistemas que determinan, en gran medida, cómo pensamos, sentimos y actuamos.

Pero incluso dentro de esta jaula, existe algo que ninguna estructura puede controlar del todo: la libertad interior. Esa que no depende de menús prefabricados, algoritmos ni manuales de éxito, sino de la capacidad de mirar con conciencia, de vivir con sentido, de amar con autenticidad. Esa libertad surge cuando alguien, frente a la

adversidad más brutal, decide no rendirse; cuando alguien elige amar después de haber sido herido; cuando alguien mantiene la capacidad de pensar críticamente aunque todo a su alrededor repita consignas. Esa libertad interior no puede comprarse ni arrebatarse, porque reside en la intimidad inquebrantable de cada ser humano.

La verdadera revolución no es la que comienza en plazas ni parlamentos, sino en el silencio de la conciencia. Surge cuando nos atrevemos a mirar, a sentir, a decidir sin que nadie nos lo imponga. Esa libertad es peligrosa porque exige coraje y responsabilidad; es poderosa porque transforma el mundo desde su raíz: el corazón humano.

Pensemos en la pandemia, en el miedo que nos atravesó, en la DANA que arrasó Valencia. Lo importante no era a quién votaba el vecino, ni qué partido defendía, ni qué posición ocupaba. Lo esencial era salvar vidas, tender la mano, cuidarnos entre todos. En esos instantes, lo que emergió fue lo humano: la dignidad compartida, el amor en acción, la solidaridad silenciosa. Allí desaparecieron las etiquetas, las ideologías, los bandos. Recordemos eso: no somos bandos, somos personas, y la vida, con toda su fragilidad y grandeza, no cabe en ningún dogma ni bandera.

Las ideologías, cuando se absolutizan, ejercen un daño profundo: dividen en bandos irreconciliables, secuestran la identidad, anulan el pensamiento crítico, exacerban la violencia y reducen la complejidad de la vida a blanco o negro, bueno o malo, nosotros y ellos. Nos alejan de nuestra humanidad y de los demás, y en ese alejamiento nos convertimos en ecos de un sistema que nos condiciona y nos fragmenta. Pero la salida no está en destruir toda ideología, sino en humanizarlas, en recordar que son herramientas, no dioses; mapas, no destinos.

Podemos elegir volver al pensamiento crítico, cuestionar todo, incluso nuestras propias certezas. Podemos anteponer lo humano a lo ideológico, recordando que ninguna idea puede estar por encima de una vida. Podemos aprender a habitar la contradicción, aceptar que podemos estar de acuerdo y en desacuerdo con la misma persona sin necesidad de bandos. Podemos educarnos para entender los matices, aceptar los grises, reconocer las paradojas. Podemos practicar el encuentro, escuchar al otro sin la intención de vencer, simplemente comprender. Podemos vivir desde el amor, o desde el «virmor», que es la decisión consciente de ver al otro con respeto y dignidad, incluso si piensa distinto.

Quizá la reflexión más poderosa que podemos hacer es que mientras exista en nosotros la capacidad de ver al otro como persona, de amar aun frente al odio, de pensar aun frente al dogma, mientras sigamos respirando con conciencia y actuando desde el cuidado, somos libres. No la libertad que nos venden en vitrinas ni discursos vacíos, sino la libertad que nadie puede arrebatar: la de decidir a cada instante cómo vivir, cómo mirar, cómo amar. Esa libertad es silenciosa, humilde, pero invencible.

Y aquí viene la paradoja más humana: incluso cuando reconocemos la jaula, incluso cuando vemos la trampa de las ideologías y la ilusión de elección, aún dentro de esas limitaciones podemos crear sentido. Podemos transformar lo cotidiano en actos de conciencia, en gestos que sostienen la dignidad, en miradas que reconcilian. La libertad no está en escapar de la jaula, sino en caminar dentro de ella con los ojos abiertos, con la capacidad de elegir nuestra mirada, nuestra respuesta, nuestra humanidad.

Tal vez lo más profundo que podemos aprender es que lo humano siempre será más fuerte que cualquier estructura, más grande que

cualquier etiqueta, más resistente que cualquier dogma. Mientras exista una sola persona capaz de amar aun cuando todo a su alrededor la empuja al odio, capaz de mantener la dignidad aun frente a la injusticia, capaz de decidir con conciencia en un mundo que nos manipula, habrá esperanza. Esa llama interior, aunque cubierta por capas de miedo, costumbre o condicionamiento, nunca se apaga del todo. Y mientras arda, sabemos que existe un rincón del alma que no pertenece a nadie más que a nosotros, un lugar donde somos irreductiblemente libres, donde somos enteramente humanos.

Quizá esa sea la lección definitiva: la verdadera revolución no consiste en cambiar estructuras externas ni imponer otra ideología, sino en reconocer nuestra humanidad, ejercer nuestra libertad interior y sostener la vida con amor consciente, en cada gesto y en cada decisión. Allí, en esa intimidad inviolable, encontramos la fuerza para caminar hacia lo desconocido, como Truman atravesando la puerta hacia la luz, dejando atrás el decorado y entrando en el espacio infinito de nuestra propia libertad. Allí somos, por primera vez y siempre, enteramente nosotros mismos, y en esa revelación descubrimos algo que nadie puede arrebatarnos: que vivir con conciencia, con amor y con humanidad es la única libertad absoluta que nos pertenece, y que incluso en medio de las jaulas que nos rodean, podemos ser infinitamente libres.

CAPÍTULO 3

UN MAESTRO INVISIBLE: EL TIEMPO

LA PERCEPCIÓN DEL TIEMPO Y SU IMPACTO EN NUESTRA VIDA

> El tiempo es la cosa más valiosa que una persona puede gastar.
>
> TEOFRASTO

Sin duda el concepto más estudiado, temido y apreciado por los seres humanos. El tiempo. Algo que, por más que hayamos estudiado dentro de la historia de la humanidad, no podemos definir con total exactitud. El tiempo es una de las fuerzas más misteriosas que modulan nuestra vida.

Podemos decir que el tiempo es una magnitud física que asienta su uso en la medición de la duración, simultaneidad y separación de los hechos y los acontecimientos. Así es como ordenamos acontecimientos en una secuencia. La forma en la que ordenamos el pasado, el presente y el futuro. Lo cierto es que no tenemos otra manera de ordenar nuestro propio caos. Los seres humanos somos así, necesitamos vivir con un orden y lo necesitamos porque ya tenemos suficiente caos dentro de nosotros.

Somos un cajón de sastre en el que vamos metiendo todo aquello que vivimos sin darnos la posibilidad de poder reubicarlo donde mejor nos convenga. Sería una fantasía poder tener archivadores infinitos en nuestro ser para poder clasificar cada vivencia, cada sentimiento y cada recuerdo. Poder acudir a un hecho concreto cuando queramos sin que nos moleste de forma perturbadora de vez en cuando. E incluso poder tener una parte buena y otra no tan buena para que no se mezclasen las cosas. Pero no ocurre. Y

justamente eso es parte de la magia del ser humano: el desorden, la vorágine, la anarquía. Podemos pasarnos toda una vida intentando reordenar nuestros pensamientos y sentimientos y no conseguirlo hasta que le decimos adiós. No obstante, como buenos humanos que somos lo intentamos hasta el final. Lo intentamos con constancia. El problema viene cuando no somos del todo consciente de lo efímero que es todo esto.

Ahora mismo, en este instante, tengo a mis dos perros: H y G esperando a que cierre el ordenador y les preste atención. Lo cierto es que me resulta molesto en algún momento, pero cuando los miro y veo su afán por llamar mi atención siempre pienso lo mismo: algún día se van a ir de mi lado y el día que eso ocurra yo imploraré a la vida que vuelvan a molestarme un poquito más. Sé que ocurrirá, soy consciente de la limitación de su tiempo y deberíamos ser más conscientes de la limitación de todo lo que nos rodea. Todo es temporal. Todo llega, todo pasa y todo cambia.

El tiempo es aquello que no vuelve. Solo tiene una dirección. El tiempo no es bidireccional, tampoco tiene el privilegio de ser pausado. Ninguno de nosotros tenemos un mando a distancia en el que pulsar el botón de pausa cuando queramos. No podemos rebobinar el pasado y tampoco podemos ir pasando escenas de nuestra vida para ver un momento concreto. Eso solo ocurre cada vez que acudimos a un recuerdo y, a veces, esos recuerdos también se pueden borran. Pero hay algo que sí tiene el tiempo y es la capacidad de vivirlo tal y como es.

Siempre hago alusión a la película de *In Time,* porque realmente causó en mí algo perdurable. Cuando vi que una ciencia ficción de Andrew Niccol describía de esa forma casi poética la forma en la que los personajes solo valoran su tiempo porque es su moneda de

cambio para con la vida, empecé a ver un reloj en mi muñeca constantemente. Comprendí que no es un futuro distópico porque la verdad es que pagamos todo con nuestro tiempo, todo.

Imagina por un momento que tú también tienes ese reloj y que, por cualquier extraña razón, ahora mismo, mientras lees esto, ves reflejado en tu muñeca que te quedan 2190 horas, lo que se traduce a tres meses. Lo sabes, eres consciente de ello. ¿Qué harías? Creo que la verdadera razón por la que nadie sabe cómo, cuándo y dónde va a morir, es porque el mayor regalo que nos hace la vida es ese; darnos el beneplácito de simplemente vivirla. Sin expectativas, sin presiones, sin cronómetro, sin temporizador… Eso sí, con una verdad por delante: esta vida se acabará.

Lo sabemos, lo sabemos desde bien pequeños y seguimos perdiendo el tiempo como si nos sobrase. Lo perdemos como si realmente tuviésemos una bolsa de ahorros de la que podamos echar mano cuando queramos. «Hoy cogeré dos minutos más de mi tiempo y mi día durará 24 horas y 2 minutos». No podemos hacerlo.

La ciencia ha demostrado que el tiempo no es algo absoluto. Si nos atenemos a lo que nos cuentan, la teoría de la relatividad de Einstein aseguró que el tiempo se contrae o dilata, dependiendo de la velocidad y de la gravedad. Añadiré a esto que todo es cuestión de percepción. Un niño no ve el tiempo de la misma manera que un adulto, por el simple hecho de que viven en momento presente. Por eso, en nuestra infancia todo era eterno: un viaje, una jornada lectiva, el verano era mucho más largo y el invierno también. Porque ellos y un día nosotros teníamos la capacidad de vivir exclusivamente en momento presente. No obstante, a medida que crecemos el tiempo se acelera y el verano solo es un suspiro.

Justamente esa percepción del tiempo es la que nos lanza a la inmediatez y esa urgencia por todo afecta a nuestras decisiones. «Lo haré mañana», nos decimos muchas veces, pero ¿y si no hay un mañana? ¿Y si mañana es nunca? A veces la inmediatez de las decisiones nos hacen perder la perspectiva.

No nos permitimos saborear el presente. La sociedad está empujando al ser humano a creer que el tiempo hay que aprovecharlo al máximo. Nos obsesionamos con el reloj, con el calendario, con los plazos, con la productividad, con el hacerlo todo, con aprovechar cada segundo, pero nos olvidamos constantemente de que nosotros solo existimos ahora.

AHORA.

Y ser muy productivo no quiere decir que estés aprovechando el tiempo como realmente quieres, o sí, eso depende de ti. Lo digo porque veo a mucha gente que se levanta a las cinco de la mañana, va al gimnasio, trabaja, paga facturas, sale a cenar, acuesta a sus hijos y no se ha dedicado ni un solo segundo a estar consigo mismo. Y con esto no quiero atemorizar a nadie pensando que el porvenir es algo que no es, pero tampoco podemos pensar que el tiempo es algo infinito. El tiempo se acaba, desde que naces se está acabando y es muy urgente que miremos dentro de nosotros.

Una vez me contaron la historia de un joven de treinta y dos años que llevaba desde los dieciocho años trabajando sin descanso porque quería el mejor coche, la mejor casa y el mejor estatus social. Invertía cada día de su vida en ganar más y más dinero y, ojo, es fantástico si lo hubiese hecho porque quería. Pero lo hacía por lo que quería tener. Su círculo cercano siempre decía lo mismo: tiene de todo, pero no es feliz. No se permite ser feliz. Apunto de cumplir treinta y tres años murió.

Como dijo el maestro Oogway en *Kung Fu Panda:* «El pasado es historia, el futuro un misterio. Sin embargo, el hoy es un regalo y por eso se le llama presente». Este chico vivió toda su vida lamentándose de la infancia que había tenido, fruto de la precariedad económica de su familia y obsesionado con tener mejor futuro de lo que sus padres tuvieron, pero mientras tanto, se le olvidó vivir.

Sigo teniendo a mis perros con el hocico pegado a mis rodillas, mirándome sin tener ni la menor idea de que me enseñan todos los días la misma lección: qué bien estamos sobre tus rodillas ahora mismo.

AHORA MISMO.

El tiempo no espera. La vida no espera, pero podemos aprender a movernos con ella. A bailar con el tiempo y a disfrutar del momento. El tiempo es un grandísimo maestro que nos explica que las cosas que duelen, sanan. Que las heridas que un día estuvieron abiertas hoy solo son cicatrices que nos muestran a diario el valor que tenemos. Nos insiste en aceptar que no podemos controlarlo todo y valorar cada aspecto de nuestra vida. El tiempo también nos hace valorar el pasado sin quedarnos atrapados en él, disfrutar del presente sin temer al futuro y construir el mañana sin perdernos el hoy.

> En un pequeño pueblo costero, vivía un anciano llamado Samuel. Se pasaba los días en la plaza, observando el mar y tallando figuras de madera. Todos lo conocían por su calma y sabiduría, pero pocos sabían que había sido un hombre muy distinto en su juventud.
>
> Un día, un joven llamado Martín, siempre apurado y ansioso por el futuro, se sentó junto a él.

—Don Samuel, ¿cómo puede estar tan tranquilo todo el tiempo? Yo siento que el día no me alcanza para todo lo que quiero hacer.

El anciano sonrió y sacó un pequeño reloj de arena de su bolsillo. Lo volteó y dejó que la arena comenzara a caer.

—Mira este reloj, muchacho. Cada grano de arena es un instante de tu vida. Los de arriba son el futuro que esperas con ansias. Los de abajo son el pasado que no puedes recuperar. Y los que caen ahora… son el presente.

Martín observó la arena deslizarse lentamente.

—Pero si no me preocupo por el futuro, ¿cómo lograré mis sueños?

Samuel tomó el reloj y lo sacudió bruscamente. La arena se dispersó, creando un caos dentro del vidrio.

—Así es como vivimos cuando corremos sin sentido, atrapados entre lo que fue y lo que será. Perdemos lo único que realmente tenemos: este instante.

Martín guardó silencio. Nunca había pensado en el tiempo de esa manera.

Desde aquel día, aunque seguía teniendo metas y sueños, aprendió a detenerse, respirar y disfrutar el presente, porque entendió que la vida se construye en los pequeños instantes, no en la prisa por alcanzarlos.

VIRMOR: ¿ACELERAR O FRENAR?

> El presente es el resultado necesario de todo el pasado, la causa necesaria de todo el futuro.
>
> ROBERT GREEN INGERSOLL

Durante mucho tiempo he sido incapaz de encontrar un equilibrio exacto entre lo que soy y lo que aspiro a ser. Desde mi infancia, he

sido una persona que se ha perdido en sus pensamientos de forma abismal. Nunca fui distraída y controlaba mi entorno perfectamente, pero había algo en mí que no podía parar de imaginar a la persona que quería ser. Cuando alguien me decía: «Estás en Babia», yo siempre respondía lo mismo: «No. Estoy en mi nave espacial, mis pensamientos y mi imaginación».

Lo asombroso es que nunca me planteé nada a nivel laboral. En algún momento imagino que tuve la idea de pertenecer a un grupo laboral, pero mi pensamiento siempre iba más allá de todo. Me frustraba el hecho de no poder desarrollarme como humana en un mundo que a veces, no me lo permitía. ¿Qué quieres ser de mayor? Siempre me respondía: feliz.

Afortunadamente, y con mucha reflexión de por medio, creé el virmor y empecé a vivir con el amor más puro que se pueda tener. Comencé a abrazar cada instante otorgándole todo el significado del mundo, pero también abrazaba lo que iba viniendo. Fue un arduo trabajo entender la vida desde el presente en una mente que constantemente imaginaba el futuro y que en muchas ocasiones dejaba que le perturbara el pasado. Así que comencé a filosofar sobre el peligro de vivir solo en el futuro, el peligro de vivir solo en el presente y el peligro de vivir solo en el pasado. Entonces comprendí que lo importante es tener un equilibrio.

Las constantes demandas de la sociedad actual, de la hiperconectividad y del bucle en el que nos hemos metido, nos empujan a pensar obsesivamente en el porvenir. Algo totalmente comprensible cuando en el colegio nos enseñan a planificar cada etapa de nuestra vida: qué carrera estudiar, trabajar duro, ahorrar para la vejez y gestionar tu plan de inversiones de la mejor manera posible. Como si pudiésemos controlarlo todo a nuestro paso. Al final

se convierte en una prisión a tan gran escala que puede que perdamos el presente tan querido, como le ocurrió a ese chico. No es de extrañar que la ansiedad, el estrés, la insatisfacción plena y un largo etcétera de síntomas acudan cada día a la vida de más personas. Sin darnos cuenta le ponemos condicionantes a la felicidad. «Seré feliz cuando me compre una casa», «Seré feliz cuando gane anualmente lo que necesito para cumplir mis expectativas de vida», «Seré feliz cuando encuentre a mi pareja ideal». A medida que creces, el discurso se mantiene, pero con otras palabras: «Seré feliz cuando me jubile», «Seré feliz cuando mis hijos se casen»… Pero ¿y si todos esos pensamientos nunca llegan? ¿Y si la vida que sueñas no llega tal y como la esperas? ¿Vas a dejar de ser feliz por eso? Porque me parece una tragedia griega postergar la felicidad y encapsularla a un momento ideal que tal vez, nunca ocurra.

Sin embargo, vivir exclusivamente con la visión extremista de *carpe diem* también es un peligro si eso hace que olvides la responsabilidad personal de construirte que tienes contigo mismo. Es cuando la imprudencia, la perdida de dirección o el descuido entran en nuestras vidas en forma de terremoto. Ignorar la necesidad de cuidar nuestra salud, nuestras relaciones a largo plazo e incluso nuestras finanzas también es una grandísima irresponsabilidad. Y lo es porque esas decisiones que tomas bajo ese lema, pueden limitar tu propia libertad el día de mañana.

Naturalmente, vivir aferrados al pasado es aún peor. El pasado es algo que ya no existe más que en nuestros recuerdos y solo nosotros le podemos dar o quitar el poder de hacernos daño. Es muy importante encontrar el perdón en esa fase porque, normalmente, no hacerlo es lo que más nos ata a él.

Tras esa conclusión a la que llegué mientras plantaba la semilla de un narciso, esa «flor» es parte fundamental del virmor y de mi vida. Si yo no hubiese plantado esa semilla con la convicción plena de que la cuidaría mientras saliese de la tierra y posteriormente cuando llegase a su punto álgido convirtiéndose en flor, hoy no tendría tantos narcisos.

El virmor nos convida a integrarlo todo: vivir con respeto y perdón al pasado, con amor al presente y con conciencia hacia el futuro. Esto no trata de vivir con miedo al futuro, sino con responsabilidad. No se trata tampoco de aferrarnos al presente sin más, sino de disfrutarlo mientras se construye un camino. Es una coreografía perfecta entre la contemplación y la acción, entre el sueño y la realidad.

No podemos sacrificar nuestro presente por el futuro, no se trata de vivir sin rumbo, no se trata de martirizarnos por el pasado. Se trata de encontrar el equilibrio y la armonía en cada ínfimo instante de nuestra vida. De vivir con amor cada segundo.

El tiempo es nuestro mayor regalo, pero hay que vivir con conciencia para ganarle la batalla al paso del tiempo.

La vida debe tener un ritmo dinámico para crecer. Es un constante movimiento que necesita de armonía para establecer máximas en nuestra historia personal. Todas estas cuestiones que planteo también nos hacen pensar en algo sumamente importante. ¿Cuándo debemos acelerar y cuándo debemos frenar? Cómo podemos lograr el equilibrio sin caer en la ansiedad del futuro, la tristeza del pasado y la inacción del presente.

Acelerar no tiene otro significado que continuar con determinación. Hay que tomar decisiones. Hay que actuar sin miedo.

Nos lo exige la propia vida, sobre todo en los momentos en los que nos pide velocidad. Acelera que te quedas atrás. No respecto al resto de la gente, sino de la versión de ti mismo que estás persiguiendo. Hay oportunidades en la vida que son tan fugaces que, o las coges, o se van. Esas oportunidades que, aunque cueste créelo, las hemos creado nosotros mismos. Nosotros hemos creado cada tren que se pone en nuestras vidas y cuando llega, la oportunidad es única.

Es tan amplio que puede ser un proyecto laborar o el simple hecho de decirle te quiero a la persona indicada. Cuando el miedo nos estanca, cuando ese vértigo que se siente justo antes de saltar nos paraliza, tenemos que acelerar. Hay que meterle gas a ese momento desde la pasión que siempre has tenido y la energía que siempre vas a tener para aprovechar el impulso de la vida, de los sueños y de la realidad que tú mismo has creado para ti. El crecimiento personal no llega desde el punto bonito de la vida. El crecimiento personal nace cuando eres capaz de destruir en ti todo lo que ya no sirve para avanzar.

Pero ojo, que también hay que frenar de vez en cuando. Cuando frenas no abandonas la partida, no te das por vencido, pero sí te otorgas el beneficio de respirar, de dudar, de hacernos preguntas y de reflexionas sobre aquello que nos importa. Y a veces somos tan ciegos que no nos damos cuenta de que es nuestro propio cuerpo el que nos está diciendo: frena. Cuando nos sentimos agotados emocionalmente, cuando hemos perdido el sentido de lo que hacemos, cuando nuestras emociones están nublando nuestro juicio o cuando el camino ya no nos llena. Ahí es cuando toca parar, respirar y ver con claridad las cosas.

EL TIEMPO COMO CICATRIZ Y SANACIÓN. EL TIEMPO TRANSFORMA

> Date cuenta de que ahora, en este momento del tiempo, estás creando. Estás creando tu próximo momento. Eso es lo real.
>
> SARA PADDISON

El tiempo es un concepto que penetra cada aspecto de nuestras vidas, una dimensión intangible que las envuelve. Su influencia es tan indubitable que actúa como un juez silencioso de las experiencias humanas. Nos ve cambiar, aprender, fallar, envejecer, sufrir y sanar.

Nos pasamos una gran parte de nuestra vida intentando comprender la relación que el tiempo tiene con nosotros, buscando las respuestas en la naturaleza, en la espiritualidad, en la religión y en la propia experiencia humana. Y tal vez, lo único que hemos sido capaces de descifrar es que su paso es inevitable y constante. Deja huellas que, a veces, se manifiestan como cicatrices marcadas por momentos de profundo dolor, pérdida o aprendizaje. A su vez, ejerce con total contundencia su poder sanador, cediendo a que las heridas se cierren, la perspectiva evolucione y las emociones se estabilicen.

En esta parte, vamos a reflexionar sobre estas dos perspectivas fundamentales: el tiempo como cicatriz y el tiempo como sanación. Dos caras de una misma moneda que, a menudo, solo comprendemos cuando miramos hacia atrás.

Hace tiempo tuve el verdadero honor de conocer personas extraordinarias que, desgraciadamente, sufrieron en sus carnes

pérdidas cercanas de un grado extremadamente doloroso. Sus historias me conmovieron hasta el punto de estar hoy aquí hablando sobre ello. Todos hemos tenido cerca a alguien que ha sufrido más de lo que otros muchos hubiesen aguantado, eso si no somos nosotros mismos los que nos hemos visto en esa terrible situación. El caso es que siempre he creído que el tiempo puede verse como villano o como héroe, pero ese proceso es personal.

Las experiencias difíciles nos dejan marcas profundas en nuestra mente y en nuestra alma. Heridas emocionales causadas por innumerables factores: una decepción, un trauma, una traición, la pérdida de un ser querido, la desvirtualización de uno mismo… Algunas cicatrices son socialmente aceptadas y por tanto visibles, pero cuando una herida se vuelve invisible, el tiempo empieza a tatuarse de forma silenciosa. Y aunque a veces no nos demos cuenta por la carga emocional que conlleva, estas experiencias implican un proceso muy parecido a las heridas físicas y toda herida física tiene un proceso de sanación y recuperación.

¿Cuántas veces hemos pensado que hemos superado algo y al confrontar una situación igual o parecida, resurge esa marca? El tiempo no siempre borra, pero sí redefine la forma en la que percibimos nuestras heridas. Como se suele decir: se aprende a vivir con ello. Hay cicatrices emocionales que no desaparecen, pero con el paso de los días, aprendemos a relacionarnos con ellas de otra manera. ¿Quién no tiene una cicatriz en sus rodillas de haberse caído con la bici?

Con el paso del tiempo esas heridas dejan de ser hirientes y se convierten en cicatrices. Y a veces tengo la sensación de que no desaparecen para recordarnos una y otra vez que estamos vivos y eso, nos guste o no, configura nuestra propia identidad. La memoria

es el guardián de las cicatrices. Almacena lo que hemos vivido, por mucho que el tiempo transforme ciertos detalles. A través de ella rememoramos no solo las lecciones aprendidas, sino también los momentos de vulnerabilidad que nos hicieron mucho más fuertes. Si tienes una cicatriz es porque estás vivo y esa cicatriz no solo es una marca de dolor, es un símbolo de superación y resiliencia; y aceptarlas implica reconocer nuestra capacidad para seguir adelante a pesar de las adversidades. Nos hace reconocer esa parte virmorista que todos tenemos dentro.

Todos conocemos culturas en las que las cicatrices son símbolos de belleza, de fortaleza, de transición. Lo convierten en parte de un ritual de vida. Como por ejemplo en la técnica japonesa del *kintsugi,* que repara con oro las piezas de cerámica rotas, resaltando las grietas como parte de su historia y de su valor. Si esto mismo lo extrapolamos al ámbito humano, podemos ver cómo nuestras cicatrices también tienen un lugar en nuestra narrativa personal, y no se trata de glorificar el dolor, sino de entender que ninguna vida está libre de él. Convertirlo es parte de la transformación.

Afortunadamente y aun encontrando partes hermosas en las cicatrices, no deja de ser un dolor, que en el momento, se torna insoportable. Os hablaba de ese grupo de personas que habían pasado por diferentes duelos, cada cual, más doloroso, porque sin darse cuenta hablaban de su pérdida poniendo trozos de oro a cada grieta. No sé si ellos eran conscientes de la belleza con la que hablaban de su dolor.

Sin embargo, si, por un lado, el tiempo deja cicatrices, por el otro, ese mismo tiempo también tiene la capacidad de curar. Sanar no implica olvidar, sino integrar la experiencia y resignificarla. Este proceso es duro, complicado y muy jodido (no me disculparé por la

expresión porque es la mejor palabra para definirlo), y lo es porque requiere mucha paciencia, mucha empatía con uno mismo y, sobre todo, tiempo. Y es que el tiempo desempeña un papel crítico y determinante en la recuperación emocional. La mente se reorganiza, los recuerdos se van encajando, resignifica parte de nuestra identidad y todo eso permite que el dolor se vaya aletargando. Lo que al principio parece el final, se convierte en algo manejable.

En una sociedad como la de ahora, en la que todo es inmediato, la sanación parece un proceso interminable porque te das cuenta de que la vida nunca para. El mundo no se para porque tú estés sufriendo y no sabes cómo gestionarlo porque para ti sí se ha parado el mundo. Vas a la compra, al trabajo, al colegio, a la universidad a tu vida cotidiana y no sabes cómo encajar dentro de algo que para ti, ha frenado en seco. Y no hay una pastillas mágica que pueda curar tu corazón ni un atajo que puedas tomar, porque una de las cosas más duras y maravillosas a la vez que tiene el tiempo es que opera al ritmo de cada uno y, aunque muchas veces ese ritmo es más lento de lo que nos gustaría, termina por darse.

Genera mucha frustración la lentitud, y más ahora, que apenas la tenemos en cuenta. Pero es en esa lentitud en la que vas a sanar por el motivo más hermoso del mundo: nos ofrece la oportunidad de vivir, día a día, paso a paso, las etapas necesarias para que esa herida deje de doler, o al menos, duela menos.

No es una, ni dos, ni tres personas las que han conseguido transformar todo esto en una fuente de inspiración y sabiduría. Las mismas que han tenido el valor de enfrentarse a nuevos desafíos y reconfigurar sus emociones regalándoles el poder de ver el pasado con perspectiva y el futuro con esperanza. Cuando los cimientos se caen y te quedas entre los escombros, siempre hay una suave luz.

Mira esta historia a la que me gusta llamar: «Donde el mar dejó de rugir».

Mateo era un viejo pescador que vivía frente al mar, en una casita de madera erosionada por la sal y los recuerdos. Cada mañana, a pesar de su edad, bajaba a la orilla con una caña que ya no usaba para pescar, sino para mirar el horizonte. Los niños del pueblo decían que hablaba con las olas. Y no se equivocaban.

Mateo había perdido a su esposa, Clara, hacía más de veinte años. Una enfermedad repentina se la llevó en apenas unas semanas. Desde entonces, el mar —que antes era música en su ventana— se volvió un silencio doloroso. Dejaron de interesarle los peces, las risas, las conversaciones. Solo el viento entendía sus pensamientos.

En los primeros años, Mateo luchó contra el tiempo. Guardaba su ropa en los cajones como si fuera a volver, ponía dos platos sobre la mesa, y seguía escribiéndole cartas que nunca enviaba. El tiempo le parecía cruel, un enemigo invisible que no hacía más que agrandar la ausencia.

Un día, una niña llamada Sofía se acercó a él mientras dibujaba con un palo en la arena.

—¿Por qué estás siempre solo mirando el mar? —preguntó con naturalidad.

Mateo pensó en ignorarla, pero respondió:

—Porque ahí se fue lo que más quise. Y porque estoy esperando que el mar me lo devuelva.

La niña se quedó en silencio un momento. Luego miró el mar, pensativa, y dijo:

—Mi abuela dice que el mar nunca devuelve, pero sí transforma. A veces te quita lo que amas… para devolvértelo de otra forma.

Mateo no dijo nada, pero esa noche no escribió a Clara. Solo la pensó. Y por primera vez, en lugar de llorar, recordó su

risa. Sintió que su ausencia ya no pesaba como antes. Algo había cambiado. No Clara. No el mar. Mateo.

Con el paso de los días, empezó a tejer redes viejas para enseñar a los niños a pescar. Se reía, cocinaba para otros, compartía historias que antes guardaba como joyas. No olvidó a Clara. Nunca la olvidaría. Pero dejó de esperar que el mar se la devolviera. Entendió que el tiempo no sana porque borra, sino porque suaviza. Como el mar, que pule con paciencia lo que parecía roto para siempre.

El tiempo no borra el dolor, pero lo transforma. A veces, no se trata de olvidar lo que se fue, sino de encontrar nuevas formas de honrarlo. Porque lo que amamos no muere, cambia de lugar en nuestra vida. Y cuando dejamos de luchar contra el tiempo, descubrimos que él también sabe curar. El tiempo tiene un carácter dual y permite que se creen cicatrices mientras se sana. No son dos polos opuestos, son dos polos complementarios. Cada experiencia, cada golpe y cada proceso de sanación forman parte de un viaje evolutivo que da forma a nuestra personalidad y nuestra forma de ver la vida.

Otra de las cosas que más ayuda a este transcurso es la aceptación. Aceptar el paso del tiempo involucra admitir que nuestras cicatrices formarán parte de nosotros para siempre, sin embargo, no condicionarán nuestro futuro. Sanar es permitir que el pasado permanezca donde le pertenece.

EL TIEMPO Y LA MEMORIA. LOS RECUERDOS COMO TESTIGOS DE LO QUE FUIMOS

> Recordar es fácil para quien tiene memoria. Olvidar es difícil para quien tiene corazón.
>
> GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

Imaginemos por un instante que el tiempo no es una línea recta ni una sucesión de segundos que se mueven monótonamente en un reloj. Imaginemos, mejor, que el tiempo es un escultor. El mejor escultor que haya existido jamás. El más sutil, silencioso, paciente y, sin duda, el más implacable.

Me gusta renombrar muchas cosas y ponerle nombre a otras tantas. Y, como no podía ser de otra manera, quiero darle al tiempo un nombre nuevo; un nombre que se origina desde dos antiguas raíces: *Eros,* como fuerza vital e impulso absoluto que anima todo lo que existe; y *Aeon,* tiempo eterno, tiempo que no se mide en años ni en minutos, sino en latidos, en experiencias y en transformaciones interiores.

Lo llamaremos **Eronel.**

Eronel es el tiempo con alma propia. Es tiempo vivo. No es del reloj, sino del corazón. No se ajusta a calendarios, sino a emociones. Es esa suave brisa que nos atraviesa desde el instante en que nacemos hasta el momento en que partimos de esta vida. Nos esculpe en silencio, como lo hizo Miguel Ángel con el mármol. Moldea nuestra alma como Beethoven moldeó su Quinta Sinfonía. Nos talla a base de momentos: algunos suaves y otros duros; unos llenos de alegría y otros teñidos de tristeza. Y, sin apenas darnos cuenta, nos convierte en la obra maestra más íntima: nosotros mismos.

Eronel no empuña un cincel, pero sabe cómo tallarnos con perfección. Su herramienta es el instante: la caricia de una madre, la primera vez que escuchamos «te quiero», ese olor que nos evoca a una persona, a un lugar, a un recuerdo… incluso esa última vez que miramos a alguien a los ojos sin saber que era la última. Cada momento es un golpe de cincel en nuestra existencia. Algunos nos moldean con ternura, otros nos quiebran para obligarnos a renacer. Su arte a veces duele, pero es ese dolor el que nos transforma profundamente.

Porque el amor, cuando se mezcla con el tiempo, deja una huella que no se borra. Nos marca, nos da forma, nos hace únicos e irrepetibles. No hay dos *David* de Miguel Ángel iguales, ni dos vidas que se esculpan de la misma manera. Pero lo más fascinante es que Eronel no crea esculturas perfectas, crea esculturas vivas: llenas de grietas, arrugas, cicatrices que no son defectos, sino testimonios de haber vivido. Y ahí está la verdadera belleza: no en lo intacto, sino en lo auténtico.

La memoria es la sala donde se exponen las obras de Eronel. Es allí donde conservamos las huellas del pasado, los contornos que fue dibujando con delicadeza para nosotros. Por eso, recordar no es solo mirar hacia atrás; es tocar con los dedos del alma aquello que Eronel dejó dentro. Cada recuerdo es una figura esculpida con precisión y dulzura. Aunque ya no exista en el presente, persiste en nosotros como testigo del amor, del cambio, de la pérdida y de la vida.

A veces, sentimos que el tiempo destruye. Que lo que se va se pierde. Pero no es cierto: Eronel no borra, transforma. Lo que se va no desaparece, solo cambia de lugar en nuestra memoria. Y aunque el recuerdo se vuelva invisible, permanece. Nos habita como una

sombra luminosa, como una melodía que ya no suena, pero que aún somos capaces de tararear.

Los recuerdos no son solo nostalgia. Son presencia convertida en símbolo. Son parte de nuestra escultura interior. Cuando recordamos, activamos la voz de Eronel en nuestra conciencia. Le decimos: «Aquí estuviste, aquí dejaste algo que nunca se irá».

Pero hay algo más que debemos entender: **Eronel también llora.** Llora cuando lo olvidamos. Llora cuando dejamos de mirar dentro de nosotros. Cuando vivimos tan de prisa que no le permitimos esculpir con tranquilidad. Llora cuando despreciamos nuestras cicatrices, cuando renegamos del cambio sin comprender que el cambio es su forma de amar. Porque el tiempo no es un enemigo: es un artesano enamorado de su obra.

Eronel, como buen escultor, ama cada milímetro de su creación. Ama nuestras contradicciones, nuestras caídas, nuestros errores. Ama incluso aquello que nosotros no somos capaces de perdonarnos. Porque él ve el conjunto. No ve fragmentos, sino un todo. Un todo que, con el paso del tiempo, se convierte en algo profundamente hermoso.

Tal vez ahí reside el misterio: no somos lo que somos ahora. Somos también todo lo que fuimos y todo lo que seremos. Cada uno de nosotros es una escultura que nunca termina de esculpirse. Somos una obra viva. Una piedra de arte moldeada por la eternidad y el amor.

Y ¿sabéis algo más? La eternidad no está en otro mundo. No está en el más allá. Está aquí, cada vez que amamos profundamente, cada vez que recordamos con gratitud, cada vez que detenemos el

reloj para mirar un atardecer, para cerrar los ojos y sentir que estamos vivos.

Eronel somos nosotros.

Somos el amor que no se agota.

Somos la eternidad que habita cada segundo.

Somos la memoria que resiste al olvido.

Somos la escultura que está siendo creada.

Ahora Eronel es vuestro.

El tiempo avanza sin pausa. No lo vemos, no lo tocamos, pero lo sentimos. Como un frío invisible que no se detiene con nadie. Aunque lo comprendamos como algo objetivo y mensurable —relojes, calendarios, cronómetros—, el tiempo siempre será una experiencia íntima, subjetiva, emocional.

No todos los minutos duran lo mismo. Una hora puede parecer un instante o una eternidad. No es lo mismo una cena con la persona que amas que una espera quirúrgica. No es igual un minuto de risa que un minuto de llanto.

San Agustín, uno de los pensadores que más reflexionó sobre el tiempo, decía: «¿Qué es el tiempo? Si nadie me lo pregunta, lo sé. Si quiero explicárselo a quien me lo pregunta, no lo sé».

Esta paradoja no es una debilidad del pensamiento, sino una muestra de que el tiempo no solo transcurre fuera de nosotros, sino dentro.

Y es justamente ahí, en ese «dentro», donde la **memoria** actúa. Lo vivido no muere del todo porque la conciencia —esa linterna que alumbra desde dentro— lo rescata. Nuestra relación con el tiempo no es meramente cronológica: es emocional, simbólica,

personalizada. La memoria no es otra cosa que la arquitectura del alma.

Si el tiempo es un río, la memoria es su orilla. Allí se depositan los sedimentos del pasado: lo que fuimos, lo que amamos, lo que nos marcó. Pero la memoria no es un archivo objetivo; es un relato. Y como todo relato, se transforma. Se reconstruye. Se reinterpreta.

Un mismo hecho puede ser narrado de formas distintas según quién lo evoque, cuándo lo haga y desde qué emoción lo cuente. La memoria está viva. Reescribe lo vivido a medida que el presente cambia. Y en esa reescritura se esconde una verdad poderosa: recordar no es mirar hacia atrás, es reinterpretar lo vivido desde el ahora. Cada recuerdo es un espejo que no solo refleja lo que fuimos, sino también quienes somos hoy.

La memoria es belleza. Pero también es frágil.

Con el paso del tiempo, muchas cosas se disipan. Rostros que alguna vez fueron familiares se desdibujan. Voces queridas se silencian. Fechas importantes se olvidan. Es inevitable. El olvido forma parte de la vida.

Pero, como dijimos antes, el olvido no siempre es ausencia total. A veces, la memoria duerme. Hasta que una chispa la despierta: una canción, una fotografía, un perfume olvidado, una carta vieja, una mirada. Esos chispazos nos recuerdan que lo vivido no se ha ido, solo estaba esperando ser llamado.

En ese sentido, la memoria se parece al amor: puede doler, puede parecer que se ha apagado, puede esconderse en los pliegues de la rutina… pero siempre deja una marca. Y como el amor, lo recordado tiene el poder de devolvernos la vida, incluso en la ausencia.

La vida cambia, las circunstancias nos transforman, el cuerpo envejece. Pero los recuerdos se quedan como testigos de lo que fue. Nos conectan con nuestra historia, con nuestra humanidad. Recordar es un acto de amor hacia lo vivido. Es aceptar que, aunque Eronel nunca deje de esculpir, sí podemos rescatar lo esencial de su obra.

Y no miremos los recuerdos como pura nostalgia, sino como raíz. Nos cuentan de dónde venimos, nos ayudan a comprender quiénes somos y, a veces, nos impulsan a seguir adelante.

La memoria es tan poderosa que puede unirnos. No solo recordamos como individuos, también construimos una **memoria colectiva.** Hay recuerdos compartidos: una comida familiar, unas Navidades en casa de los abuelos, la pérdida de un ser querido. Esos recuerdos nos vinculan. Nos hacen comunidad.

En un mundo hiperconectado, donde el presente lo devora todo, detenernos a recordar juntos es un acto de resistencia y de humanidad. Porque cuando alguien dice: «¿Te acuerdas de…?», no solo abre una anécdota. Abre una puerta. Y cruzarla es reencontrarnos con lo que fuimos el uno para el otro.

En una de mis conferencias, compartí estas ideas con personas que nacieron antes de la era digital. Hablamos de cabinas telefónicas, de enciclopedias en papel, de series como *Oliver y Benji,* de tardes sin notificaciones. Rescatamos la vida que había antes de las pantallas. Y en ese rescate, recuperamos una parte de nuestra identidad común.

Los jóvenes, por su parte, serán quienes algún día cuenten qué sentían al hacer una videollamada o al recibir su primer like. Ellos también moldean su historia con Eronel. Porque el tiempo no deja a nadie fuera de su obra.

Y, al final, esa es la gran certeza: Eronel no es pasado, ni futuro. Es ahora. Es el suspiro entre una palabra y otra. Es la emoción que no se mide con relojes. Es lo que somos mientras vivimos. Y también lo que seremos cuando solo quede la memoria.

Capítulo 4

LA VIDA: UN REGALO EFÍMERO

¿QUÉ SIGNIFICA ESTAR VIVO?

> Aprende a disfrutar cada minuto de tu vida. Sé feliz ahora.
>
> EARL NIGHTINGALE

Estar vivo… Dos palabras sencillas, pero con una profundidad que nos arrastra a lo más hondo del alma. Nos pasamos la vida respirando, latiendo, hablando, caminando. Y, sin embargo, muchas veces no nos detenemos a preguntarnos qué implica, en el sentido más íntimo y trascendente, estar realmente vivos. ¿Significa solo existir? ¿Respirar y mantener nuestras funciones vitales? ¿O hay algo más, algo que se escapa a la fisiología y se anida en los rincones más profundos de nuestra conciencia?

Estar vivo no es solo estar en movimiento; es sentir que ese movimiento tiene un sentido. Es tener la capacidad de maravillarse, de conmoverse ante un amanecer, de estremecerse con una melodía, de llorar por una pérdida, de reír hasta que duela el estómago. Es estar presente en este instante irrepetible, con todo lo que somos: cuerpo, emociones, pensamientos, memoria, anhelos, contradicciones. Es tener la conciencia de que estamos aquí… y que algún día, inevitablemente, ya no estaremos.

La vida no se mide solo en años. Se mide en momentos en los que el alma se nos desborda: la primera vez que nos enamoramos, el nacimiento de un hijo, la pérdida de un ser querido, el reencuentro después de una larga espera, una despedida sin palabras. Son esos instantes los que nos gritan con fuerza: «¡Estás vivo!».

Imaginemos que la vida es una llama. No una de esas que arden incansablemente como los fuegos artificiales o los incendios incontrolables, sino una llama pequeña, delicada, que necesita aire y cuidado para seguir brillando. Ser consciente de estar vivo es reconocer esa fragilidad. Saber que todo lo que amamos, todo lo que somos, puede desvanecerse en un suspiro. Y, a pesar de eso, elegir cada día avivar esa llama, protegerla con nuestras manos, compartir su calor con otros.

Porque vivir de verdad no es acumular tiempo, sino encender sentido en el tiempo que se nos da. Hay quienes viven cien años sin haber sentido nunca el estremecimiento del asombro, y hay quienes, en apenas unos pocos años, han amado, sufrido y gozado tanto que su llama ha dejado una estela imborrable.

Curiosamente, lo que da profundidad a la vida no es su duración, sino su finitud. Saber que todo acaba es lo que hace que todo importe. Si fuésemos eternos, tal vez no valoraríamos las tardes de lluvia, los abrazos, los silencios compartidos. Pero como no lo somos, cada momento se vuelve precioso. Un café con un amigo, una conversación profunda con alguien que amamos, una noche estrellada en la que el universo parece susurrarnos que todo tiene sentido… Todo eso se carga de un valor inmenso precisamente porque sabemos que no es para siempre.

Estar vivo es también tener miedo. Miedo a perder, a equivocarnos, a no ser suficientes. Pero es, sobre todo, la valentía de avanzar a pesar del miedo. De entregarnos a la experiencia humana con todo lo que conlleva: la vulnerabilidad, la incertidumbre, el amor, el dolor, la belleza.

Muchas veces confundimos estar vivos con estar ocupados. Llenamos nuestros días de tareas, compromisos, notificaciones,

metas. Y en medio de ese ruido constante, olvidamos sentir. Sentir de verdad. No hablo solo de emociones intensas, sino de esa capacidad de percibir lo sutil: el temblor en la voz de alguien que nos dice «te necesito», el color del cielo cuando cae la tarde, el olor de un libro viejo, la textura de una mano que sostiene la nuestra. Esa planta que sin darte cuenta vuelve a tener flores o esa polilla que no es capaz de escapar de la ventana de tu casa.

Sentir es el arte perdido de vivir. No nacimos para ser eficientes máquinas de productividad. Nacimos para emocionarnos, para amar con todo el pecho, para llorar cuando nos duele el alma, para reír a carcajadas, para agradecer sin reservas. Estar vivo es tener un cuerpo que nos permite tocar, escuchar, saborear, mirar… pero también una conciencia que nos permite trascender cada uno de esos sentidos y convertirlos en significados.

Si hay algo que nos confirma que estamos vivos, es la capacidad de amar. Amar es, quizás, la experiencia más radicalmente humana. Amar es exponerse. Es salir de uno mismo para encontrar en el otro un reflejo, un misterio, una promesa. Es preocuparse por alguien más allá de uno mismo. Es cuidar, acompañar, sostener, sanar. Tal vez sea la capacidad de saber que le puedes hacer daño a alguien y decidir no hacerlo nunca.

El amor tiene mil formas: la ternura de una madre que vela el sueño de su hijo, la complicidad de dos amigos que se entienden con una mirada, la pasión de los amantes que se buscan como si el mundo se acabara. Y también el amor por la vida misma: por los árboles, por los libros, por los animales, por la música, por la justicia.

Estar vivo es tener el corazón dispuesto a abrirse, una y otra vez, aunque se haya roto antes. Es elegir seguir amando, aunque

sepamos que todo lo que amamos puede desaparecer. Porque en ese riesgo también está la grandeza. El que ama de verdad ha comprendido el verdadero significado de la vida: que no estamos aquí para durar, sino para dejar una huella de calor, de sentido, de humanidad.

Es imposible hablar de la vida sin hablar del dolor. El dolor es una prueba de vida. Dolor físico, sí, pero sobre todo emocional: el vacío de una pérdida, la decepción de un sueño que no se cumple, la traición de alguien en quien confiábamos, la soledad que a veces nos muerde el alma. Y, sin embargo, el dolor no es lo contrario de la vida. El dolor es la prueba de que nos importa. De que algo nos ha tocado tan profundamente que su ausencia duele.

No debemos temerle al dolor como si fuera un enemigo. Es un maestro. Nos muestra nuestras heridas, pero también nuestra capacidad de sanar. Nos confronta con lo que somos, pero también con lo que podemos llegar a ser. Nos recuerda que estamos vivos, que sentimos, que amamos.

Vivir no es lo mismo que sobrevivir

Sobrevivir es mantenernos en pie. Respirar, comer, trabajar, dormir. Pero vivir… vivir es otra cosa. Vivir es tener una razón por la que levantarse. Un motivo por el que seguir luchando. Un fuego interior que nos impulsa a crear, a compartir, a explorar, a aprender, a transformar.

Hay personas que sobreviven muchos años sin haber vivido nunca. Y hay otras que, en muy poco tiempo, han dejado un legado de vida tan intenso que ilumina a quienes los rodean, incluso después de su partida. Vivir no es un hecho biológico, es una actitud

del alma. Es mirar el mundo con curiosidad, con amor, con esperanza, incluso en medio del caos.

Estar vivo también significa estar en búsqueda. Nadie tiene todas las respuestas. Pero quien vive de verdad es aquel que se atreve a hacerse las preguntas difíciles: ¿Quién soy? ¿Qué sentido tiene mi vida? ¿Qué quiero dejar atrás cuando ya no esté? ¿Amo de verdad? ¿Estoy siendo honesto conmigo mismo?

Cada etapa de la vida reformula estas preguntas. A veces, creemos haberlas respondido, solo para darnos cuenta de que la vida ha cambiado las reglas del juego. Y eso está bien. Vivir es también aceptar que estamos en constante transformación. Que el «yo» de hoy no es el mismo que el de hace cinco años, ni el que seremos dentro de otros cinco. Y que en ese cambio también hay belleza.

Entre los miles de millones de posibilidades que existen en el universo, estamos aquí. Tú estás leyendo esto ahora. Estás respirando, sintiendo, recordando. Estás conectado con este instante único que no volverá jamás. Y eso es un milagro.

Ser consciente de estar vivo es uno de los regalos más grandes que podemos darnos. No para vivir con miedo, sino con gratitud. No para obsesionarnos con aprovechar cada segundo como si fuese una carrera, sino para habitar cada instante con profundidad.

No se trata de hacer cosas extraordinarias para sentirnos vivos. A veces, lo más simple es lo más sagrado. Preparar una comida con amor. Escuchar con atención a alguien que sufre. Caminar descalzo por la hierba. Escribir una carta a quien no vemos hace años. Cuidar de nuestros padres. Acariciar a un perro. Cantar. Bailar. Respirar con

los ojos cerrados. Sentir que, aunque no tengamos todas las respuestas, estamos vivos. Aquí. Ahora.

Lo que le da significado a la vida no es lo grande ni lo perfecto, sino lo verdadero. Estar vivo es ser capaces de mirar hacia dentro y hacia fuera con la misma intensidad. Es honrar nuestros deseos y también nuestras limitaciones. Es aceptar que a veces no podemos con todo, pero seguimos intentándolo. Es tender la mano, aunque la nuestra esté temblando. Es no rendirse, aunque estemos rotos.

Al final, lo que cuenta no es cuántos años hemos vivido, sino qué dejamos tras nosotros. No solo en obras, sino en los corazones de quienes nos conocieron. Las palabras que dijimos, las veces que estuvimos, las heridas que ayudamos a sanar, las risas que compartimos, los silencios que acompañamos. Todo eso es parte de nuestro legado. De nuestra vida.

Estar vivo es tener la posibilidad —cada día— de elegir cómo queremos que nos recuerden. Y no hace falta hacer algo extraordinario. Basta con ser humanos. Con estar presentes. Con vivir con honestidad, con amor, con intención.

Estar vivo…

Es mucho más que existir. Es ser. Es sentir. Es amar. Es sufrir. Es crear. Es cambiar. Es recordar. Es imaginar. Es luchar. Es descansar. Es reír. Es llorar. Es agradecer.

Estar vivo es comprender, finalmente, que la vida es frágil, breve, impredecible… y absolutamente maravillosa.

Y si hoy puedes sentir todo esto, si puedes emocionarte, si puedes recordar, si puedes amar… entonces sí: estás realmente vivo. Y eso, ya lo sabes, es un regalo. Efímero, sí. Pero también inmenso.

Lucía tenía nueve años cuando aprendió a hacer grullas de origami. Su abuela Elena se lo enseñó una tarde de lluvia, mientras el viento golpeaba los cristales y en la radio sonaba una vieja canción japonesa.

—Dicen que si haces mil grullas de papel, se cumple un deseo —le dijo la abuela con una sonrisa suave, arrugada por los años, pero intacta en ternura.

Lucía no sabía entonces lo que deseaba. Quizá que nunca se apagara la voz cálida de su abuela, o que el tiempo se detuviera en esa cocina tibia, entre tazas de té y risas suaves. Aun así, comenzó a plegar.

Una cada tarde. Con paciencia, con dedicación. Algunas de colores vivos, otras de papel reciclado, otras hechas con hojas arrancadas de viejos cuadernos.

Con el paso del tiempo, las visitas a casa de la abuela fueron más escasas. El colegio, los amigos… La vida que corre sin pedir permiso. Hasta que un día, Lucía recibió la noticia que parte el alma en dos: la abuela había enfermado y esta vez no se trataba solo de la edad.

Cuando Lucía llegó al hospital, encontró a Elena más pequeña, más frágil, pero con la misma mirada luminosa. En sus manos aún guardaba una grulla blanca, cuidadosamente doblada, con sus bordes marcados por el uso.

—¿Sigues haciendo grullas? —preguntó Lucía, conteniendo las lágrimas.

—No tantas como antes… pero aún creo en los deseos —susurró Elena, acariciando el papel.

Entonces Lucía recordó. Y esa noche, al llegar a casa, sacó todas las grullas que había hecho durante los años. Eran más de seiscientas. Se quedó despierta hasta el amanecer, plegando las que faltaban. Cada una con un recuerdo, una risa, un aroma, un «te quiero» que no se dijo a tiempo.

Al amanecer, volvió al hospital con una caja llena de grullas. Las colocó una a una sobre la ventana, sobre la mesa, sobre el corazón dormido de su abuela.

—Aquí están, abuela. Mil grullas. Un solo deseo.

Elena no respondió. Dormía en paz, como quien se prepara para partir sin miedo. Pero cuando los primeros rayos del sol entraron por la ventana, una brisa suave agitó las alas de papel. Una sola grulla, la blanca, se deslizó hasta el suelo y quedó allí, como un suspiro.

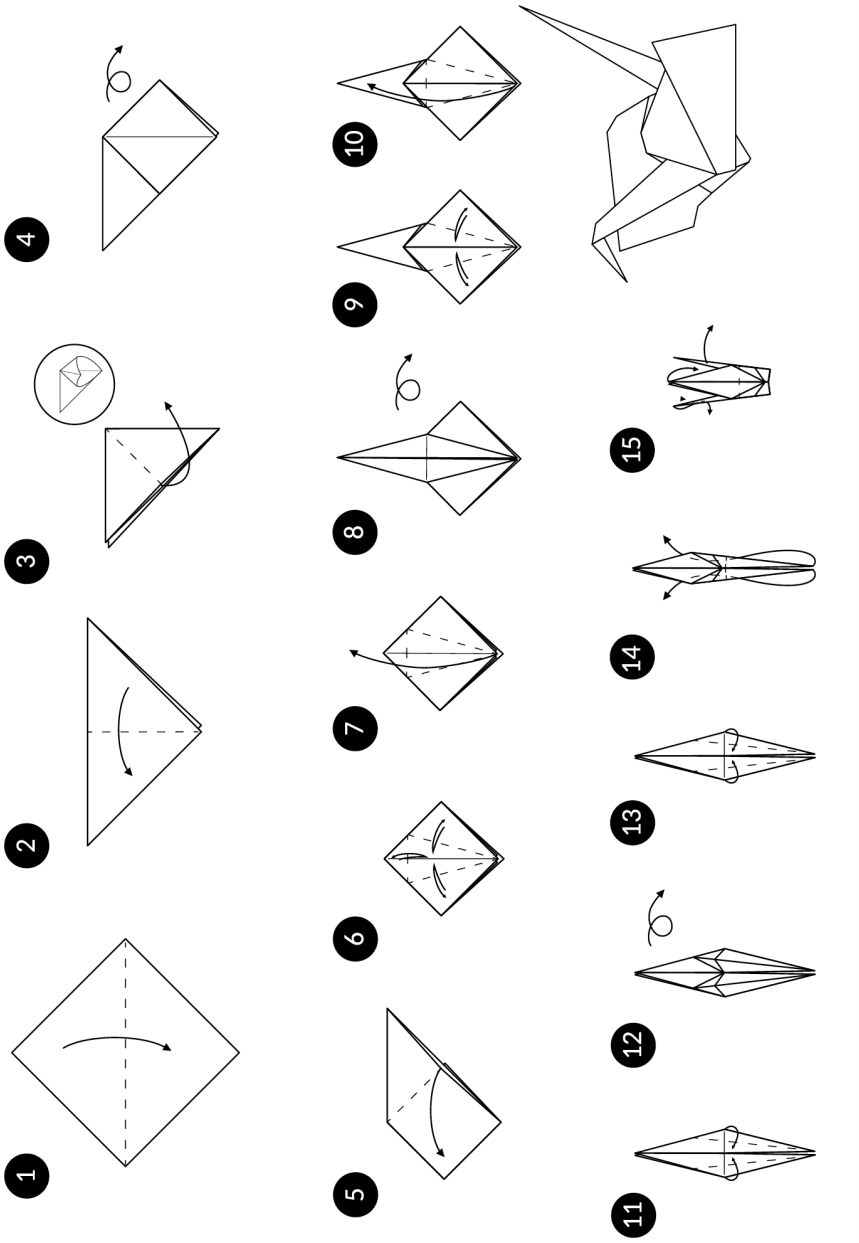
Lucía la recogió. En una de sus alas, escrita con letra temblorosa, encontró una frase:

«Gracias por darme alas para quedarme viva en ti».

Lucía comprendió entonces que los deseos no siempre evitan las despedidas. Pero sí pueden convertir la memoria en eternidad.

Y desde aquel día, cada vez que se siente perdida, Lucía hace una grulla. No para pedir un deseo, sino para recordar que estar viva es también recordar, amar, y dejar volar lo que no se puede retener.

En honor a Sadako Sasaki.



Para que tengas siempre un pequeño refugio entre tus manos, para que puedas crear tu propio origami cada vez que lo necesites. Que cada pliegue sea un instante de calma, cada forma un recordatorio de tu fuerza y de tu capacidad para transformar lo simple en algo hermoso. Que este origami sea tu gesto de pausa, tu rincón de creatividad y tu recordatorio de que incluso en los momentos más sencillos, puedes encontrar magia y armonía.

EL SENTIDO DE LA VIDA ¿EXISTE O LO CONSTRUIMOS?

> Cada persona tiene su propio color, un tono cuya luz apenas se filtra en los contornos del cuerpo. Una especie de halo. Como en las figuras vistas a contraluz.
>
> HARUKI MURAKAMI

Desde que la humanidad se sabe a sí misma como tal, una pregunta resuena con fuerza en el fondo del alma humana: «¿Cuál es el sentido de la vida?». Una interrogación que no tiene edad, religión, cultura ni tiempo. Es tan antigua como el pensamiento, tan presente como el latido del corazón. Algunos se la hacen en la infancia con curiosidad, otros en la adolescencia con rebeldía, muchos en la adultez con urgencia, y otros tantos en la vejez con nostalgia. Pero todos, en algún momento, la enfrentamos.

No es una pregunta sencilla, ni se responde con una fórmula universal. Pero su complejidad es lo que la vuelve profundamente humana. Porque no preguntar por el sentido de la vida sería, en cierto modo, renunciar a estar realmente vivos.

Entonces, ¿ese sentido ya existe y debemos descubrirlo como un mapa escondido en alguna parte del universo? ¿O somos nosotros quienes debemos construirlo, moldearlo con nuestras acciones, afectos y elecciones?

Quizás la respuesta no está en uno de los extremos, sino en el diálogo constante entre ambos.

En muchas culturas y religiones, el sentido de la vida ha sido revelado como un designio divino, como una misión a cumplir o un

propósito otorgado por una fuerza superior. El cristianismo, por ejemplo, propone que fuimos creados por amor y para amar, que nuestra existencia tiene como destino volver a la fuente que nos dio la vida. En el budismo, el sentido puede hallarse en liberarse del sufrimiento y alcanzar la iluminación. En muchas cosmovisiones indígenas, vivir en equilibrio con la naturaleza y la comunidad es vivir con sentido.

Estas respuestas, aunque diversas, tienen algo en común: el sentido de la vida ya existe. Está allí, esperando ser comprendido y vivido. No tenemos que crearlo, solo descubrirlo.

Pero en la modernidad, muchas de esas certezas han sido cuestionadas. La ciencia ha reemplazado parte de la visión mítica del mundo. El individuo se ha vuelto el centro. Y la libertad, aunque liberadora, también ha traído una carga nueva: la de tener que crear un sentido en medio del caos.

El filósofo existencialista Jean-Paul Sartre dijo: «El hombre está condenado a ser libre», es decir, no hay un sentido prefijado. Somos nosotros quienes, con nuestras elecciones, construimos lo que somos. No hay planos. No hay destino. Solo decisiones.

Es una idea tan poderosa como aterradora. Si nada tiene sentido en sí mismo, entonces somos responsables de darle sentido a todo. Incluso a la vida.

Imagina que la vida es como una casa en ruinas que te entregan sin aviso. Algunas paredes están en pie, otras llenas de grietas que no elegiste. Hay habitaciones oscuras donde alguien más dejó su miedo, su rabia, su silencio. Te pasas años viviendo ahí, sin saber si es tuya o si solo estás ocupando el lugar que otros abandonaron. Hasta que un día, algo dentro de ti se rompe —o se enciende— y

entiendes que nadie va a rescatarte. Que eres tú quien tiene que decidir si reconstruyes con lo que hay, si derribas todo y empiezas desde los cimientos, o si simplemente abres una ventana y dejas que entre la vida de una vez por todas. Ese momento puede ser vertiginoso. El vacío existencial es real.

Viktor Frankl, psiquiatra y superviviente de los campos de concentración nazis, decía que el hombre necesita un porqué para soportar cualquier cómo. Y lo decía desde la experiencia más brutal del sinsentido.

En su libro *El hombre en busca de sentido,* Frankl relata cómo quienes lograban encontrar una razón para vivir —aunque fuera solo la esperanza de volver a ver a un ser querido, o el deseo de terminar un proyecto— eran más capaces de resistir el horror. Para él, el sentido no era algo que se inventaba arbitrariamente, sino algo que se descubría en medio de la realidad, incluso la más dolorosa.

Entonces, quizás, el sentido no está ni completamente dado ni completamente creado. Tal vez se revela en la relación entre el mundo y nosotros. Entre lo que nos ocurre y lo que hacemos con ello.

> En una ciudad latinoamericana, una mujer mayor plantaba árboles en un terreno baldío detrás de su casa. Lo hacía en silencio, sin ayuda, sin reconocimiento. Algunos se burlaban. Otros simplemente no la notaban.
>
> Años después, ese lugar era un pequeño bosque urbano. Las nuevas generaciones jugaban bajo su sombra, los pájaros volvieron a anidar, y los vecinos construyeron un parque comunitario.
>
> Ella nunca buscó sentido en grandes respuestas filosóficas. Lo encontró cada vez que una semilla germinaba. Su vida no fue famosa, pero fue fértil. Y eso también es sentido.

El sentido de la vida no es una cosa única, sino una suma de dimensiones que pueden variar y combinarse. Algunas de ellas son:

1. El amor

Amar y ser amados. Una vez leí: Somos porque alguien nos mira. El amor, en todas sus formas —familiar, de pareja, fraternal, espiritual— es quizás la fuente más poderosa de sentido. Muchos dicen que han conocido el verdadero propósito de su vida cuando se convirtieron en padres, o cuando cuidaron a alguien, o cuando fueron cuidados sin condición.

2. La creación

Crear algo —una obra de arte, una empresa, una idea, un puente, un hogar— es dotar de sentido al tiempo. Cuando hacemos algo que no existía antes, y lo hacemos con intención, algo de nosotros queda allí. El arte, el trabajo, la escritura, la cocina, incluso un jardín, pueden ser formas de darle sentido a lo que somos.

3. La trascendencia

Saber que hemos impactado en otros, que algo de nosotros seguirá cuando ya no estemos. No hace falta ser famoso. Trascender es haber sembrado algo en otro ser humano: una palabra que consuela, un ejemplo que inspira, una presencia que acompaña.

4. La presencia

Estar vivos, realmente vivos, en el ahora. Hay personas que descubren el sentido de su vida en una puesta de sol, en el silencio

de la montaña, en el sabor de un plato cocinado con amor. No siempre es algo grande. A veces es algo profundo.

Construir sentido no es fácil. Hay momentos en los que todo parece perder valor. Enfermedades, duelos, fracasos, soledad. Hay días en los que uno se pregunta si vale la pena. Y es humano sentirse así.

Pero incluso en esos vacíos puede nacer algo nuevo. Hay quien encontró sentido en ayudar a otros después de perder a alguien. Hay quien se reinventó después de tocar fondo. No porque el dolor enseñe por sí mismo, sino porque en la elección de qué hacer con el dolor se revela nuestra capacidad de transformar.

También hay que decir que no siempre hay que forzar un sentido inmediato. A veces simplemente hay que vivir, resistir, y confiar en que con el tiempo, la claridad vendrá.

El sentido no siempre es individual. A menudo se construye en comunidad. En la amistad, en el arte compartido, en la lucha por causas justas, en el acompañamiento mutuo.

Las memorias colectivas, los rituales familiares, las fiestas y los duelos, los cantos y los silencios, son espacios donde el sentido se transmite y se renueva.

En una sociedad que muchas veces promueve el individualismo, recordar que construimos sentido también en el otro es una forma de resistencia amorosa.

Tal vez no hay un único sentido de la vida. Tal vez hay muchos. Tal vez cambia con el tiempo. Lo que para una persona es sentido a los veinte, no lo es a los cincuenta. Y eso no es un fracaso. Es evolución.

Tal vez el error es creer que hay una única respuesta correcta. Cuando en realidad, hay tantas respuestas como seres humanos. Y dentro de cada uno, tantas respuestas como etapas de vida.

Albert Camus escribió: «El absurdo nace de esta confrontación entre el llamamiento humano y el silencio irracional del mundo». Pero también propuso que, frente al sinsentido, podemos rebelarnos… y crear.

Hannah Arendt dijo que «La vida tiene sentido en tanto que podemos actuar y comenzar algo nuevo».

Mario Benedetti nos recordó que «La vida es hermosa, a pesar de todo».

Imagina por un instante que el sentido de la vida es como la grulla de origami de Lucía: frágil, sencilla, pero hecha con intención. No está en exhibición en un museo, ni en una cima inalcanzable. Está en tus manos. En cada pliegue que haces con amor, en cada gesto que transforma lo cotidiano en sagrado.

La vida no tiene que ser grandiosa para tener sentido. Basta con que sea verdadera.

Y si alguna vez sientes que lo has perdido, no desesperes. Porque el sentido no es un tesoro escondido, sino un hilo invisible que tejemos, día tras día, con cada acto, con cada recuerdo, con cada abrazo.

El sentido de la vida… quizás no lo encontremos, quizás lo construyamos. Pero en ambos casos, lo más importante es no dejar de buscarlo. Porque en esa búsqueda, ya estamos vivos.

LAS PEQUEÑAS COSAS QUE NOS SALVAN

> Son las pequeñas cosas, esas que parecen no importar, las que terminan salvándonos del abismo.
>
> Mario Benedetti

A veces creemos que, para salvarnos de la tristeza, de la soledad o del peso invisible del tiempo necesitamos grandes milagros, momentos épicos, gestos desbordantes de emoción. Pero la verdad —esa que se esconde bajo capas de rutinas, prisas y obligaciones— es mucho más simple y, quizás por eso, más poderosa: lo que nos salva cada día no son las grandes cosas, sino las pequeñas. Aquellas que casi nunca mencionamos, las que damos por sentadas, las que se deslizan con suavidad entre lo cotidiano y lo sagrado. Cosas que, al pasar, apenas hacen ruido, pero que dejan huella. Un rayo de sol filtrándose entre las cortinas al despertar. El olor del café recién hecho. Un mensaje inesperado que dice «pensé en ti». El calor de una manta en invierno. La sonrisa de un desconocido. El primer bocado de algo que amamos. Un silencio compartido sin incomodidad. Esas son las pequeñas cosas que nos salvan.

Salvarse no significa necesariamente evitar la caída, sino hallar sentido aun cayendo. Muchas veces, las pequeñas cosas no nos rescatan de caer, pero amortiguan el golpe. Son recordatorios de que estamos vivos, de que aún hay belleza, incluso en medio del caos. Hay quienes piensan que estar vivo es respirar, moverse, trabajar, cumplir metas, sobrevivir. Pero vivir de verdad es notar. Notar cómo una canción te devuelve a un lugar que ya no existe, cómo el viento te acaricia la cara como lo hacía la mano de tu madre cuando eras niño, cómo un aroma te envuelve con la memoria de un

día feliz. Esas sensaciones, tan breves, tan invisibles para muchos, nos conectan con lo esencial.

Recuerdo una tarde cualquiera de otoño, caminando sin rumbo por la ciudad. Llevaba días sintiéndome perdida, como si la vida pasara en otra habitación y yo solo escuchara los ecos. No había grandes motivos para mi tristeza, pero el mundo me parecía apagado. De repente, al pasar por una plaza, vi a un niño jugar con su abuelo. El niño le lanzaba hojas secas como si fueran estrellas, y el anciano reía con una alegría que parecía venir de otra época. Me detuve. No fue más de un minuto. No hablábamos el mismo idioma ni compartíamos historias, pero en esa escena vi algo que me conmovió profundamente. Era amor, era tiempo, era juego. Y sin entender por qué, sentí una tibieza en el pecho. Seguí mi camino, pero algo dentro de mí se había reacomodado. No era una solución, pero era un alivio. Una pequeña cosa que me había salvado un poco.

Las pequeñas cosas nos salvan porque están hechas de humanidad. En un mundo que glorifica la productividad, el éxito, la eficiencia, ellas nos recuerdan que somos algo más que máquinas de hacer. Que nuestra alma también necesita cuidados, pausas, afectos, belleza. A veces basta con que alguien nos escuche sin juzgar. Con que un perro se nos acerque moviendo la cola. Con ver cómo una pareja mayor se toma de la mano al cruzar la calle. O con encontrar una nota antigua en un libro que habíamos olvidado.

He visto a personas rotas por dentro que encontraron fuerza en un abrazo. He visto a otras a punto de rendirse y que cambiaron de idea solo porque alguien les dijo «No estás solo». Y he sido testigo —en mí misma— de cómo un aroma familiar, como la paella recién cocinada o una simple frase como «Hasta el infinito y más allá» pueden abrir la puerta de un recuerdo hermoso y darnos un poco de

esperanza. No se trata de escapar de la realidad, sino de mirarla con otros ojos.

La vida no siempre es justa, ni amable. A veces hiere sin preguntar. Nos arrebata personas, lugares e ilusiones. Y no hay manual para sobrellevar el dolor. Pero sí hay faros pequeños, que nos guían en la oscuridad. Un poema que leímos cuando éramos adolescentes. Una canción que escuchamos con alguien a quien amamos, como «The night we meet» en mi caso. Una fotografía que guarda una risa que ya no está. Son anclas y son hilos que nos conectan a lo que importa.

Hay quienes encuentran salvación en su rutina: hacer la cama por la mañana, regar las plantas, preparar el desayuno para su familia. Gestos simples que parecen banales, pero que construyen una red invisible de sentido. Otros la hallan en el arte: escribir un párrafo sincero, pintar una acuarela, bailar solos en la cocina. No hay una fórmula universal. Cada uno lleva su propia colección de pequeñas cosas, y cada una de ellas puede ser una tabla de salvación en medio del naufragio.

Una vez conocí a una mujer que había atravesado muchas pérdidas: su pareja, su empleo, su salud. Pensé que estaría rota, que la tristeza le habría borrado el brillo de los ojos. Pero me sorprendió. Me dijo: «No ha sido fácil, pero cada mañana me hago un té con canela y me siento a mirar por la ventana. Ver cómo el sol se impone sobre los árboles me hace sentir que aún estoy aquí. Y si estoy aquí, aún puedo amar». Esa frase se me quedó grabada. Porque no hablaba de grandes logros, sino de una taza de té y de mirar. De estar presente. De encontrar belleza donde parece que no queda nada.

Salvarse no es evitar el dolor, sino dejarse tocar por la vida incluso en medio de él. Y la vida siempre nos toca a través de los pequeños detalles. De un suspiro, de un gesto, de una palabra sencilla. Como cuando alguien nos dice «cuídate» y sentimos que no somos invisibles. Como cuando compartimos una comida hecha con cariño. Como cuando vemos el cielo y, aunque esté nublado, lo agradecemos.

Las pequeñas cosas también nos enseñan. Nos enseñan paciencia, humildad, gratitud. Nos enseñan que no todo se soluciona, pero casi todo puede ser acompañado. Que no siempre podremos cambiar el mundo, pero sí cómo lo habitamos. Que no todos los días serán buenos, pero todos los días pueden tener un instante bueno. Esos instantes, cuando se acumulan, forman una vida vivida con atención y amor.

Hay mañanas en que cuesta levantarse, en que la tristeza parece más grande que uno mismo. Y, sin embargo, alguien enciende una vela, otro enciende una canción, otro calienta una sopa. Alguien cuida a otro, aunque no se note. Alguien sostiene sin palabras. Alguien escucha. Esas acciones salvan. No son noticias. No salen en los periódicos. Pero hacen que el mundo no se derrumbe del todo.

Me gusta pensar que las pequeñas cosas son la poesía secreta de la existencia. No necesitan aplausos, no buscan reconocimiento. Son gratuitas, silenciosas, generosas. Como un gesto de ternura en medio de la prisa. Como el olor de un libro viejo. Como el sonido del mar, incluso grabado. Como el primer «mamá» de un hijo. Como ver dormir a alguien que amamos. Son detalles que no cambian el mundo, pero cambian el día. Y a veces, eso basta.

Hay días en que todo parece ir mal. En los que uno se pregunta qué sentido tiene seguir. Esos días, una carta olvidada en un cajón,

una llamada inesperada, un meme enviado por un amigo, pueden ser suficiente. Porque no es el tamaño del gesto lo que importa, sino la verdad que lleva dentro. Lo auténtico toca. Lo simple conmueve. Lo pequeño transforma.

Quizás el secreto de la vida no está en acumular cosas, sino en prestar atención. En vivir con los ojos abiertos. En dar valor a lo que ya está. En no pasar por alto lo que nos acaricia el alma. Si hiciéramos una lista de todo lo que nos sostiene, nos sorprenderíamos al ver cuántas cosas son pequeñas: el olor de la tierra mojada, un mensaje de voz, un lugar donde nos sentimos seguros, una risa compartida, una canción que siempre nos encuentra.

Las pequeñas cosas que nos salvan están en todas partes. En los gestos de amor sin condiciones. En las rutinas que repetimos como rituales sagrados. En las manos que se tocan. En los silencios que no pesan. En las miradas que dicen «te entiendo». En los recuerdos que nos calientan por dentro. Están en lo que no se compra, en lo que no se programa, en lo que simplemente se ofrece.

Y es que la vida no es una suma de éxitos, sino una colección de momentos sentidos. De instantes que, como piezas de un mosaico, van armando nuestra historia. Nadie puede vivir sin dolor. Pero todos podemos vivir con belleza. Y esa belleza suele esconderse en lo mínimo. En lo que no tiene precio, pero tiene sentido.

Por eso, cuando todo parezca oscuro, recuerda: basta una chispa para encender una llama. Una palabra para iluminar un pensamiento. Una caricia para calmar una pena. Un gesto para renovar la esperanza. Porque hay cosas pequeñas que no son tan pequeñas. Y esas cosas nos salvan.

Por eso, cuando todo parezca oscuro, detente un momento. Mira a tu alrededor. Escucha. Respira. Tal vez no lo notes de inmediato, pero ahí están. Las pequeñas cosas que nos salvan. Esperando, silenciosas, a que las reconozcamos.

Y tal vez, al hacerlo, entendamos que no necesitamos tanto como creemos. Que a veces, una sola sonrisa basta para comenzar de nuevo.

Porque también es cierto que nosotros podemos ser esa pequeña cosa que salve a alguien. Nunca sabemos el alcance de una palabra amable, de un gesto de paciencia, de un acto de atención. A veces somos nosotros quienes, sin saberlo, detenemos una tormenta en otro con una simple frase: «Estoy aquí».

Recuerdo el caso de un paciente en la guardia médica de un profesional de la salud, un hombre mayor con dolor crónico, silencioso y cansado. Apenas hablaba. Hasta que una enfermera, en medio de su rutina apurada, le tocó el hombro suavemente y le dijo: «Hoy vamos a cuidar bien de usted». Esa frase lo hizo llorar. Porque en medio del protocolo, de los análisis, de las esperas, lo que necesitaba era sentirse visto. Esas palabras, simples, sin pretensiones, fueron el alivio que ninguna pastilla logró en ese momento.

Vivimos en un mundo lleno de ruido, de estímulos, de exigencias. Y, sin embargo, el alma se calma con lo sencillo: el sonido del viento entre los árboles, la sensación de tierra húmeda bajo los pies, una vela encendida en una noche de invierno. No hace falta más. Solo presencia, solo atención.

Hace unos años conocí a un hombre que vivía en la calle. Dormía siempre en el mismo banco, junto a la estación de tren. Una mañana

me acerqué con un café y me dijo: «Gracias, pero ¿te puedes quedar un rato? Hace días que nadie me habla». Me senté. No hablamos mucho. Compartimos el silencio y el vapor del café. Al irme, me dijo: «Hoy voy a dormir más tranquilo». Desde entonces entendí que a veces lo que damos no es lo que realmente salva, sino que es el tiempo que dedicamos lo que importa.

Y así, poco a poco, vamos descubriendo que las pequeñas cosas no son pequeñas en absoluto. Que cada día nos ofrece oportunidades diminutas, casi imperceptibles, para sanar, para conectar, para resistir.

Una madre que deja una nota en la mochila de su hijo. Un joven que ayuda a cruzar a un anciano. Una canción que alguien compuso hace décadas y que hoy llega a tocar tu corazón. Una foto vieja reencontrada por azar. Un olor que trae de golpe una casa, una voz, un amor.

La vida está llena de estos milagros discretos. No necesitan nombre, ni explicación. Solo necesitan ser vividos, reconocidos, honrados.

Y cuando los vivimos con los ojos abiertos, con el alma dispuesta, con el corazón atento, entendemos que, después de todo, no se trataba de llegar a ningún lugar. Se trataba de estar. De ser parte. De compartir la existencia con todo su misterio y su belleza sutil.

Las pequeñas cosas que nos salvan son las mismas que nos enseñan a vivir. Y si las cuidamos, si las agradecemos, si las ofrecemos también a los demás, entonces el mundo —este mundo tan herido y tan bello— tal vez se vuelva un lugar un poco más amable.

Y eso, aunque parezca poco, lo es todo.

LA VIDA NO TE GRITA, PERO IGUAL TE LLAMA.

Toc, toc.
—¿Hay alguien ahí?
—La vida.

La vida no te grita, pero igual te llama. No golpea tu puerta con insistencia ni rompe tus rutinas a puñetazos. No se impone como lo hacen las alarmas, los titulares o los accidentes. La vida es más discreta, más sutil, y, sin embargo, te llama. Lo hace todo el tiempo, aunque tú no siempre estés para escucharla.

Desde pequeños, aprendemos a pensar que vivir es correr, lograr, demostrar, como si la intensidad solo se midiera en los grandes momentos, las decisiones radicales o las emociones que nos sacuden. Pero la vida verdadera no siempre se manifiesta como un terremoto. Muchas veces, se esconde en los pequeños detalles, en las grietas del día, en gestos que parecen insignificantes, pero que en realidad contienen todo lo que realmente importa.

Vivimos como si tuviéramos que ganarnos el derecho a vivir, como si fuera un premio que se obtiene solo con esfuerzo, sacrificio o éxito. Pero la vida ya nos fue dada, no es un trofeo que se entrega a los más fuertes o perfectos, sino un regalo que está siempre ahí, esperando a que estemos presentes para recibirlo. Aprender a vivir implica, entonces, estar atentos y conscientes, abrir los ojos del alma para poder verla y sentirla. La vida no grita, la vida susurra. A veces con belleza, a veces con dolor, a veces con pérdidas que nos rompen y reconstruyen, y otras veces simplemente deja pasar lo que no supimos mirar a tiempo y se va sin que nos demos cuenta.

Para ilustrar esto, hay una vieja historia sobre una mujer que vivía en una cabaña en medio de un bosque, que había elegido la soledad tras haber sufrido demasiado:

> Decidió no sentir más, evitar el dolor del amor y la pérdida, y se rodeó de libros y silencios, observando la vida desde lejos.
>
> Un día empezó a aparecer un cuervo frente a su puerta, que ella primero ignoró y luego ahuyentó, pero el cuervo volvió, cada vez más cerca, más paciente. Finalmente, al no poder evitarlo, la mujer le gritó y el cuervo le dejó caer una pequeña rama viva. Al tocarla, algo despertó en ella. Luego el cuervo trajo una flor seca, una semilla, una pluma blanca, cada objeto con un simbolismo que poco a poco la hizo recordar lo que había olvidado: que estaba viva, que aún podía sentir y mirar distinto.
>
> Cuando el cuervo dejó de ir, la mujer salió de la cabaña y encontró en el bosque algo que siempre había estado ahí, pero que nunca había visto: la vida en su forma más simple y profunda. Entendió que el cuervo no había ido a hablarle, sino a despertarla, a mostrarle que la vida no necesita gritar para tocarla, solo que hay que mirar de verdad. Volvió transformada, abrió la puerta, salió a caminar, plantó flores y se dejó abrazar por la lluvia, y en cada pequeño acto sentía la voz silenciosa de la vida agradeciéndole que hubiera vuelto.

No hace falta vivir en una cabaña ni esperar que un cuervo toque tu puerta para que la vida te llame. Pero sí hace falta que abras la puerta, que estés dispuesto a recibirla. Porque la vida siempre se presenta, pero no se impone. Si no estás despierto, si no estás presente… se te escapa. Se manifiesta en formas pequeñas, casi invisibles, que muchas veces pasamos por alto. Está en el desayuno compartido sin distracciones, en el olor de alguien que amas, en la

primera palabra de un hijo, en el atardecer que decides mirar, en ese perdón que logras dar aunque te tiemble la voz, en el cuerpo que te pide descanso, en el alma que te pide verdad. La vida no necesita hacer ruido ni escándalo para que la escuches. Te habla en un gesto, en una grieta, en un instante que pasa y no vuelve. Pero si no la escuchas, si no respondes, ella se va. No como castigo, ni venganza, sino porque la vida es presente y solo se entrega a quien está presente también.

Escuchar a la vida no significa hacer cambios radicales o dejarlo todo de golpe. No es hacer locuras ni huir de la realidad. Escuchar a la vida es, simplemente, sentir y estar. Es elegir a cada momento no vivir en piloto automático. Es preguntarte si lo que haces lo haces con el alma o solo con el cuerpo. Porque el alma sabe cuándo estás realmente, cuándo te pierdes, cuándo algo vibra y cuándo solo simulas. Y la vida también lo sabe. Por eso, cuando escucha que le respondes, aunque sea con una lágrima o una sonrisa pequeña, se te entrega. Y entonces todo cambia sin que nada parezca distinto. No hay fuegos artificiales ni grandes explosiones, solo hay verdad. Y esa verdad basta.

Cuando pensamos en vivir, solemos imaginar momentos extraordinarios, grandes viajes o logros impresionantes, pero en realidad la vida está hecha de detalles simples: el respirar tranquilo, la pausa después de una tormenta, la paz que nace al aceptar que no controlamos todo. Es la belleza de lo pequeño que muchas veces ignoramos.

En la sociedad actual, llena de ruido y prisas, es fácil perder la conexión con lo esencial. Nos bombardean con estímulos que nos empujan a hacer sin sentir, a estar sin ser. Nos alejamos de nuestro

centro, de nuestra esencia, y nos convertimos en sombras que pasan sin ver, sin tocar, sin escuchar.

Sin embargo, la vida llama todos los días, en cada instante, con una voz suave, con la fuerza callada de un gesto. Escucharla requiere valentía, porque implica detenerse, mirar hacia adentro y reconocer tanto lo que duele como lo que alegra y anhela. Implica involucrar todo nuestro ser, no solo el cuerpo que camina. Y cuando por fin respondemos a ese llamado, algo cambia. No siempre en el exterior, pero sí en lo profundo. La vida que se vive con alma se siente diferente; tiene otro sabor y otra luz.

Responder a la vida es un arte, un ejercicio diario de presencia y compromiso con uno mismo. Es detenerse a ver la flor que brota en el camino, aunque haya mil razones para no hacerlo. Es escuchar el silencio entre las palabras, tocar con el corazón. No es negar el dolor ni evitar las sombras, sino aceptarlas, abrazarlas y permitir que nos transformen. La vida no es una línea recta ni una sucesión constante de felicidad. Es un mosaico de luces y sombras que solo nos lleva a la plenitud cuando aprendemos a aceptarlo en toda su complejidad.

Quizás este capítulo te encuentre en un momento en que la vida parece distante, donde sientes que corres sin saber hacia dónde o te preguntas si todo lo que haces vale la pena. Quizás la vida te esté llamando en silencio, invitándote a abrir la puerta y volver a escucharla. No necesitas grandes gestos ni fuegos artificiales, solo necesitas estar, porque estar ya es vivir, y vivir con conciencia es el regalo más grande que puedes darte.

Gracias por estar, gracias por escuchar, gracias por vivir.

PARTE II
LA VIDA
Y LA MUERTE

Capítulo 5

AMAR EN MOVIMIENTO

AMOR PROPIO, AMOR POR LOS DEMÁS Y AMOR POR LO QUE HACEMOS

> El amor es la respuesta, aunque no sepas cuál es la pregunta.
>
> UMBERTO ECO

Hay una fuerza esencial que atraviesa toda forma de vida y le da sentido: el amor. No el amor romántico idealizado en cuentos o películas, sino ese impulso vital que nos permite vincularnos con nosotros mismos, con los otros y con lo que hacemos. Amor como tejido que une las partes rotas, como fuego que enciende el sentido de estar aquí. Cuando hablamos de amor propio, amor por los demás y amor por lo que hacemos, no estamos hablando de cosas distintas, sino de distintos reflejos de una misma llama. Y esa llama, cuando es encendida desde la autenticidad, nos transforma.

El amor propio no es egoísmo, es reconocimiento. Es mirarnos en el espejo del alma y poder decir: «Estoy aquí, con mis heridas, con mis dudas, con mis luces y mis sombras, y merezco cuidado, compasión y respeto». Amor propio no es un destino, es un acto cotidiano, una decisión reiterada de no traicionarse, de no posponer la dignidad por la aprobación ajena. Es el gesto valiente de escuchar la voz interior cuando todo afuera grita otra cosa. Un ejemplo simple, pero revelador: una mujer que aprende a decir *no* después de años de complacer. Ese *no* es una forma de amor. Es un límite que protege su esencia, que le devuelve su tiempo y su energía. Es una semilla que florecerá en otras formas de cuidado.

Pero no podemos quedarnos allí. Porque el amor propio florece realmente cuando encuentra eco en el amor por los demás. No hay realización individual que no contemple la otredad. Amar a otros no es perderse en ellos, sino encontrar en el otro un espejo donde reconocerse humano. A veces, una mirada compasiva puede redimir una vida. Un gesto de escucha puede evitar una caída. En la filosofía del virmor, uno no puede caminar sin dejar huella, y que cada huella puede ser una flor o una herida. Así de profunda es nuestra influencia en los demás, incluso en lo invisible. Pensar en eso no es cargar con culpa, sino asumir la potencia de nuestra humanidad.

Una anciana en un hospital, sola, sin visitas. Una enfermera que decide, sin que nadie se lo pida, quedarse cinco minutos más, tomarle la mano, hablarle de las flores que hay en el jardín. Esos cinco minutos pueden ser el acto más importante del día, porque tocan algo esencial: el deseo de ser vistos, reconocidos y queridos sin condiciones. El amor por los demás se expresa en esas microacciones que no buscan recompensa, que nacen del deseo genuino de aliviar, de compartir, de habitar con sentido.

Y luego está el amor por lo que hacemos. Que no es solo pasión o disfrute, sino compromiso. Es la capacidad de entregarnos a una tarea, por pequeña que parezca, con presencia, con alma, con verdad. Cuando alguien barre una calle con cuidado, cuando alguien cocina con ternura, cuando alguien escucha con atención a quien nadie escucha, está amando su hacer. Y eso transforma el mundo. En virmor, toda acción lleva dentro la semilla de lo eterno si es hecha con intención pura. Porque el sentido no reside en lo grandioso, sino en lo auténtico.

Un joven artista que pinta murales en barrios olvidados. No gana dinero, no es famoso, pero cada trazo suyo devuelve color a un

espacio gris. Los niños del barrio miran esos muros y sueñan. Él, quizás sin saberlo, está sembrando posibilidades. Su amor por lo que hace se convierte en una ofrenda. Porque cuando amamos lo que hacemos —más allá del éxito o el reconocimiento—, estamos honrando la vida misma. Y esa es una forma de espiritualidad profunda.

En los momentos más oscuros, cuando todo parece perder sentido, el amor en sus tres formas puede ser una brújula. Cuando sentimos que no hay salida, tal vez lo único que necesitamos es un acto de amor propio: descansar, pedir ayuda, perdonarnos. O un gesto de amor hacia otro: una palabra sincera, una mano tendida. O un retorno al hacer con propósito: escribir, cuidar, reparar, sembrar. En cualquiera de esas formas, el amor es retorno al centro, es regreso al presente, es afirmación de vida.

Recuerdo una vez en que una joven me dijo: «Estoy viva gracias a que una maestra me escuchó. Una sola vez. Pero lo hizo de verdad». No hacía falta más. La escucha, cuando es real, es una forma de amar. Y el amor, en cualquiera de sus formas, es lo único que de verdad salva. Porque no se trata solo de sobrevivir, sino de vivir con sentido. Y el sentido nace del vínculo: con uno mismo, con los demás, con el hacer.

En la filosofía del virmor, el sentido no es algo que se encuentra, sino algo que se construye. Es una arquitectura de actos cotidianos, una suma de pequeñas fidelidades. Vivir con amor no es un estado ideal, sino un trabajo diario. A veces fallamos. A veces no nos sentimos capaces. Pero el camino no exige perfección, exige honestidad. Y cuando somos honestos con lo que sentimos, con lo que deseamos, con lo que necesitamos, ya estamos ejerciendo una forma de amor.

No hay amor verdadero sin conciencia. Amar es ver. Es quitarse los velos, los automatismos, las exigencias que nos han impuesto. Amar es elegir de nuevo, una y otra vez. Elegirse, elegir al otro, elegir el hacer con alma. Y en esa elección reiterada se va esculpiendo la existencia. Como quien talla una piedra con paciencia, vamos modelando la vida con cada acto amoroso, por pequeño que parezca.

Una mujer que cuida a su madre enferma cada noche. Podría hacerlo con resignación. Pero elige hacerlo con amor. Le canta, le acaricia el pelo, le recuerda historias felices. Está cansada, pero no olvida el valor de ese vínculo. No se trata solo de obligación, se trata de presencia amorosa. Esa mujer, sin saberlo, está practicando una forma elevada de filosofía: está encarnando el virmor, está haciendo de su vida una forma de poesía.

Lo mismo sucede con quienes eligen con coraje lo que aman, incluso cuando eso no se ajusta a las expectativas. Un joven que deja una carrera exitosa porque descubre que quiere ser maestro rural. Renuncia al reconocimiento externo, pero abraza una verdad interna. Y desde allí, transforma. Transforma su vida y la de quienes toca con su elección. Porque cuando somos fieles a lo que amamos, lo que hacemos se vuelve sagrado.

El amor propio, por los demás y por lo que hacemos, no son compartimentos estancos. Se alimentan entre sí. Quien se cuida puede cuidar mejor. Quien ama lo que hace puede compartir con más generosidad. Quien es amado encuentra más fácil amarse. Es un círculo virtuoso. Y también frágil. Por eso hay que cultivarlo.

Hay días en que no sentimos nada. En que todo parece ajeno, distante. Esos días también forman parte del camino. El amor no es constante euforia, es también resistencia, presencia, permanencia.

Es estar aunque no entendamos. Es seguir sembrando aunque no veamos fruto. Porque cada gesto de amor deja huella. Y a veces esa huella se manifiesta años después, en otra persona, en otro lugar, como una flor inesperada.

Un profesor que siembra dudas fértiles en sus alumnos. Un panadero que hornea con cariño y alimenta cuerpos y memorias. Una madre que enseña a su hija a mirar el mundo con ternura. Un amigo que no abandona. Todas esas formas son expresiones del mismo principio: el amor como raíz de lo humano.

Y no importa cuán heridos estemos, siempre es posible volver. Volver a uno mismo, al otro, al hacer con sentido. Siempre es posible elegir de nuevo. No es un lugar al que se llega, sino un modo de caminar. Y mientras caminamos así, el mundo se vuelve más habitable.

Tal vez no podamos cambiar todo. Pero podemos amar mejor. Y eso, aunque parezca poco, es lo que cambia todo.

LA RECIPROCIDAD DEL AMOR

El amor conquista todas las cosas.

VIRGILIO

Hay algo profundamente humano en el deseo de ser correspondido. Lo buscamos en la amistad, en los afectos, en el amor. La reciprocidad nos da sentido, nos devuelve en reflejo la existencia. Cuando amamos y ese amor es devuelto, sentimos que el universo se ordena un poco, que hay justicia en el caos. Y, sin embargo, también hay algo igualmente humano en dar sin esperar nada, en

ofrecer lo mejor de uno mismo sin hacer cálculos, sin pesar beneficios, sin exigir devolución. Esa es la paradoja del amor: busca reciprocidad, pero florece cuando no depende de ella.

Desde pequeños aprendemos que dar y recibir son parte de un mismo ciclo. Regalamos algo y esperamos gratitud. Escuchamos a alguien y deseamos que nos escuchen también. Amamos y soñamos con que nos amen. Pero la madurez emocional, aquella que no se mide en años sino en profundidad, nos lleva a comprender que hay momentos en los que el amor verdadero se expresa no en la espera, sino en la entrega sin condiciones. En ese espacio habita el amor más libre, el que no está atado a respuestas ni atrapado en contratos invisibles.

La reciprocidad en el amor no es una cuenta corriente, sino una danza. A veces uno da más, a veces el otro sostiene. Y eso está bien. No todo debe ser exactamente parejo para ser justo. El amor no es simetría, es armonía. Como una melodía tocada entre dos, con pausas y notas disonantes, con silencios que también dicen algo. Lo importante no es que cada gesto tenga su equivalente, sino que haya un sentido compartido, un deseo mutuo de cuidar el lazo, de permanecer, de crecer juntos.

He visto relaciones que se rompen no por falta de amor, sino por expectativas no cumplidas. Por creer que el otro tiene que amar de la misma forma, con la misma intensidad, con las mismas palabras. Pero el amor no se replica, se reinventa en cada vínculo. Y en esa reinvención, a veces, uno da más porque puede, porque quiere, porque el amor lo impulsa a hacerlo. No es debilidad, es fortaleza. Dar sin medida no significa anularse, sino confiar en que lo ofrecido construye algo, aunque no siempre sea visible de inmediato.

Hay personas que transforman la vida de otros con un solo gesto. Un abrazo a tiempo, una palabra justa, una presencia silenciosa que no pide nada, solo está. Y eso basta. Recuerdo a una mujer mayor que iba cada tarde al hospital a leerle cuentos a los niños enfermos. No conocía a ninguno, no tenía familiares allí. Solo quería acompañar. Cuando le preguntaron por qué lo hacía, dijo: «Porque alguna vez estuve sola y alguien me leyó una historia. Me salvó. Quiero devolver ese regalo». Su gesto no esperaba reconocimiento. Era amor en estado puro: dar porque sí, porque se puede, porque el mundo necesita más manos tendidas que brazos cruzados.

La filosofía del virmor, que abraza lo intangible y valora la conexión entre las almas por encima de los intereses individuales, encuentra en esta visión del amor un pilar fundamental. Amar, según esta mirada, no es poseer, ni siquiera esperar abrirse al otro como quien abre una ventana: sin saber si entrará la brisa o el viento, pero con la certeza de que vale la pena dejar entrar la vida. El virmor enseña que lo que damos sin cálculo se convierte en parte de un tejido mayor, uno que une nuestras existencias más allá del tiempo y del retorno inmediato.

Claro que esto no significa aceptar vínculos desiguales hasta el agotamiento. Amar también es saberse digno de recibir. Pero es diferente dar esperando una equivalencia que dar como condición para amar. El primero es amor consciente; el segundo, una transacción disfrazada. La reciprocidad verdadera no se exige, se cultiva. Y florece no cuando todo está balanceado, sino cuando ambos se cuidan desde la autenticidad y el respeto.

En la vida cotidiana, la reciprocidad se manifiesta en gestos mínimos que, acumulados, sostienen la intimidad. Una taza de té preparada sin que se pida. Un mensaje en medio del día solo para

decir «Estoy pensando en ti». Escuchar una historia que ya se contó mil veces, pero que se repite porque al otro le alivia. Compartir silencio sin apuro. Estas pequeñas acciones son formas de decir: «Estoy aquí contigo». Y eso, muchas veces, es más valioso que cualquier promesa grandilocuente.

Pero incluso cuando estos gestos no se devuelven en el mismo formato, también tienen valor. Hay personas que aman mejor en silencio, que no saben expresar lo que sienten con palabras, pero lo muestran en otros lenguajes: cuidando, estando, sosteniendo. El amor requiere también aprender el idioma del otro, saber leer sus señales, entender que no todos aman igual, pero eso no los hace menos capaces de amar.

En las relaciones profundas —ya sean de pareja, amistad o familia—, la reciprocidad no se mide en cantidades, sino en presencia. En ese estar de verdad, aunque sea breve. En mirar al otro sin distracciones. En hacerle saber que su existencia tiene eco en la nuestra. Y cuando eso sucede, cuando damos sin condiciones y también somos recibidos con apertura, el amor se convierte en un espacio seguro. No perfecto, pero sí verdadero.

El amor, cuando es generoso, cuando se entrega sin la ansiedad de la retribución, nos libera. Nos permite amar con más autenticidad y sobre todo con más paz. Nos aleja del resentimiento y nos acerca a una alegría más profunda: la de ser parte de la vida del otro, aunque sea por un instante. Esa es una de las formas más puras de trascendencia: saber que lo que dimos, aunque no vuelva, deja una huella.

He escuchado historias de madres que cuidaron a sus hijos con devoción aunque jamás escucharon un «gracias». De amigos que estuvieron en momentos duros sin recibir luego el mismo apoyo. De

maestros que enseñaron con amor sin saber si alguna vez sus alumnos los recordarían. Y, aun así, lo hicieron. Porque entendieron que el sentido del amor no siempre está en el retorno, sino en el acto mismo de amar. Y eso los transformó, los hizo más humanos, más presentes, más vivos.

La reciprocidad es un regalo, no un derecho adquirido. Y al comprenderlo, nos volvemos más libres para amar desde un lugar menos exigente. Porque lo que damos, incluso cuando no vuelve de inmediato o no vuelve de la forma esperada, se convierte en parte de algo mayor. Quizás no vuelva de esa persona, pero sí de otra. O de la vida misma. Hay un equilibrio más profundo que nos sostiene, aunque no siempre lo veamos.

El amor sin expectativa no es resignación. Es plenitud. Es la capacidad de mirar al otro y decir: «Esto es lo que tengo para darte. Si lo tomas, bien. Si no, igual te lo ofrezco con el corazón limpio». Es soltar el control, el miedo, la ansiedad de medir cada paso. Es confiar en que el acto de dar ya es una forma de belleza.

Una vez escuché a una mujer decir: «Lo más bonito que me pasó en la vida fue amar, aunque no me hayan amado igual. Porque eso me mostró quién soy yo». Esa frase me quedó grabada. Porque nos recuerda que el amor, cuando es verdadero, no solo transforma al otro. Nos transforma a nosotros. Nos afina, nos abre y nos revela.

Dar sin esperar no es ingenuidad. Es una forma de sabiduría. La del alma que sabe que todo lo que se da con amor verdadero encuentra su cauce, tarde o temprano. A veces en otro vínculo, a veces en una coincidencia, en una oportunidad, en un consuelo inesperado. El universo, como dice el virmor, está tejido con hilos invisibles de reciprocidad profunda. No inmediata, pero sí esencial.

Por eso, sigamos amando. Aunque no siempre se note, aunque no siempre vuelva como deseamos. Amemos igual. Con ternura, con verdad, con generosidad. Porque en ese dar desinteresado hay una forma de salvación. Porque cuando damos desde el alma, no perdemos. Nos expandimos. Y quizás, sin saberlo, salvamos a alguien. O nos salvamos a nosotros mismos.

RELACIONES HUMANAS: EQUILIBRIO ENTRE ENTREGA Y LÍMITES

> Nada te sucederá porque inerme diste tu afecto en el galope del corazón. Te llevaré en los cuatro balcones cerrados del corazón.
>
> OSWALD DE ANDRADE

Las relaciones humanas son, quizás, uno de los terrenos más complejos y fascinantes de la existencia. Nos definen, nos moldean e incluso nos confrontan. Desde el primer aliento, estamos sumergidos en un entramado de vínculos que nos enseñan lo que significa pertenecer, ser mirados, ser necesitados y, también, ser heridos. En este imaginario emocional, tan rico y contradictorio, surge una pregunta central para vivir con autenticidad: ¿cómo encontrar el equilibrio entre entregarnos al otro y protegernos sin cerrar el corazón?

No hay amor sin entrega, pero tampoco debe haber entrega sin conciencia. Amar a alguien, en cualquiera de las formas que el amor adopta, implica una apertura existencial importante: mostrar nuestra vulnerabilidad, compartir nuestro tiempo, nuestra energía, sueños, dudas, miedos… Nos damos en gestos, en palabras, en silencios, en

muchas cosas que requieren una gran carga emocional; y ese acto de dar es profundamente humano.

Sin embargo, la línea que separa la entrega generosa del olvido de uno mismo es, a menudo, demasiado delgada. A veces, por amor, nos dejamos de lado. Nos hacemos invisibles dentro de nuestra propia historia.

La reciprocidad es fundamental, pero no siempre inmediata. A menudo damos esperando algo a cambio: reconocimiento, afecto o seguridad. Y cuando no llega lo esperado, nos frustramos, porque nos sentimos defraudados. Pero si nuestra entrega nace de un lugar profundo de libertad y no de carencia, si damos por elección y no por miedo, entonces podemos recibir o no y, aun así, sentirnos completos. Aquí comienza el arte de los límites: no como muros que nos aíslan, sino como bordes sanos que nos definen.

Poner límites no es un acto de egoísmo. Es una forma de amor hacia nosotros mismos y hacia los demás. Un límite bien puesto es también una invitación; nos dice «esto es lo que puedo darte sin romperme», y eso lejos de alejar, puede generar respeto, confianza y claridad. Muchas veces, tememos decir no por miedo a perder el vínculo, pero lo que se pierde por establecer un límite nunca fue un verdadero sostén. Los vínculos auténticos sobreviven al desacuerdo, a la diferencia, al límite, porque están construidos sobre un suelo firme: la honestidad.

En una relación saludable hay espacio para el dar y el recibir, para la presencia y la autonomía. No todo debe ser compartido ni todo debe ser dicho. Hay partes de nuestro mundo interior que merecen ser resguardadas como templos sagrados. No por desconfianza, sino por respeto a la intimidad que nos sostiene. Compartirlo todo no es

amar más, y retenerlo todo no es amar menos. El equilibrio se encuentra, como en una danza, en el ritmo, en la escucha y en la adaptación mutua.

La cultura muchas veces nos empuja a idealizar la entrega total: perderse en el otro como signo de amor verdadero. Pero la fusión, por intensa que sea, no puede sostenerse sin consecuencias. Nos necesitamos enteros para amar bien. Nos necesitamos conscientes de nuestras propias necesidades, anhelos y límites.

Amar desde la plenitud y no desde el vacío. Estar juntos sin dejar de ser. Sé lo contradictorio que puede sonar con la parte anterior pero también sé que estás entiendo todo.

Una mujer me contaba que durante años en su matrimonio todo giraba en torno al bienestar de su pareja. Cocinaba lo que él quería, organizaba su día en función de sus necesidades, dejaba de lado sus proyectos para apoyarlo a él. Cuando finalmente él se fue con otra persona, ella sintió que no solo perdía al otro, sino que también se perdía a sí misma. «Me olvidé de quién era», me dijo. Recuperarse implicó no solo duelo por la pérdida de la relación, sino un reencuentro doloroso con su identidad dormida. Esta historia es un recordatorio: amar no puede significar desaparecer.

Al mismo tiempo, están quienes temen tanto al dolor que construyen barreras inquebrantables. Se blindan y se vuelven inaccesibles. No entregan por temor a ser heridos, y en ese intento por evitar el sufrimiento, también se privan de la belleza de una conexión genuina. Porque amar implica riesgo, y parte de vivir plenamente es aceptar que nos romperemos algunas veces. Pero también sanaremos. También creceremos. También aprenderemos a amar mejor.

Los límites no deben ser dictados por el miedo, sino guiados por el respeto. Hay que entregar sin perderse. Cuidarse sin cerrarse. Este es el equilibrio sutil. No se trata de una fórmula mágica, sino de una atención constante, de un diálogo interno y externo. Preguntarnos: ¿esto que estoy dando nace del amor o del miedo? ¿Este límite lo pongo por enfado o por cuidado? ¿Me siento libre en esta relación o atrapado?

A veces, el aprendizaje llega tarde. Nos damos cuenta de que dimos demasiado cuando ya estamos agotados. O que nos protegimos tanto que dejamos pasar oportunidades hermosas. Pero incluso esos errores son parte del camino. Nos enseñan a calibrar mejor, a sentirnos desde dentro y a habitar nuestras relaciones con más conciencia.

Hay una frase en la filosofía del virmor que dice: «Donde hay verdad, el vínculo florece; donde hay ocultamiento, el alma se marchita». Esta idea se enlaza profundamente con el equilibrio entre entrega y límites. Porque solo cuando somos fieles a lo que sentimos, cuando nos expresamos con autenticidad, podemos construir relaciones que nutren. Mentirnos a nosotros mismos para sostener un lazo no lo fortalece, lo contamina.

La entrega auténtica requiere valentía. No es rendición, sino decisión. Es decir: «Aquí estoy, con todo lo que soy, y también con todo lo que no puedo ser para ti». Y esa verdad, aunque duela, es la que construye confianza. Lo mismo ocurre con los límites: si los expresamos con respeto, con claridad y sin castigo, pueden ser recibidos como señales de madurez y no como gestos de rechazo.

En nuestras amistades, en nuestras relaciones familiares, laborales o amorosas, el desafío es el mismo: no desaparecer y no

invadir. No tomar más de lo que se ofrece libremente, no dar más de lo que podemos sostener sin herirnos. A veces, amar también es saber irse, o pedir espacio, o no estar disponibles todo el tiempo. Y eso no contradice el amor; lo fortalece.

El equilibrio es dinámico. Lo que ayer era un límite, hoy puede ser una apertura. Lo que ayer podíamos entregar sin esfuerzo, hoy nos pesa. Y está bien. Cambiar no es traicionar al otro, es respetar nuestro proceso. Las relaciones que sobreviven al tiempo son aquellas que comprenden la evolución, que no exigen constancia de piedra, sino flexibilidad viva.

Quizás el mayor acto de amor sea este: estar presentes sin poseer, ofrecer sin exigencia, proteger sin encerrar. Y permitirnos a nosotros mismos ser también recipientes de cuidado, no solo dadores inagotables.

En la filosofía del virmor, la relación con el otro es siempre un espejo. Nos invita a mirarnos, a descubrirnos, a crecer. Pero también nos recuerda que somos responsables de no convertir ese espejo en una prisión. El otro no está ahí para completarnos, sino para acompañarnos. En ese acompañar mutuo, con entrega y con límites, encontramos el verdadero arte de vincularnos.

Y en medio de esa danza de dar y recibir, de acercarse y retirarse, descubrimos lo más profundo: que no hay vínculo más hermoso que aquel donde ambos pueden respirar, ser, y, aun así, elegir quedarse.

Hay relaciones en las que, sin darnos cuenta, adoptamos roles que terminan por agotarnos: salvadores, cuidadores, consejeros permanentes. Lo hacemos porque amamos, porque queremos estar, porque sentimos que esa es nuestra manera de contribuir. Pero si

esa entrega se vuelve unilateral, si somos nosotros quienes siempre damos, escuchamos, sostenemos, el equilibrio se rompe. El afecto se convierte en peso, y el vínculo, en una obligación silenciosa. Amar también implica dejar espacio para que el otro nos vea, nos escuche, nos sostenga. No somos infinitos, y entenderlo no nos hace menos generosos, sino más humanos.

Hay también vínculos en los que el límite no es explícito pero se percibe: se manifiesta en el cuerpo que se tensa, en la mente que se agota, en el alma que se apaga. Ignorar esas señales nos lleva, poco a poco, a la desconexión con nosotros mismos. Por eso es vital hacer pausas, revisar cómo nos sentimos, permitirnos hacer ajustes. Preguntarnos: ¿este vínculo me da vida o me la quita? ¿Me invita a crecer o me reduce?

También están los vínculos familiares, donde los límites parecen imposibles de poner. Creemos que por ser sangre debemos soportarlo todo. Pero el amor no justifica el maltrato, ni la cercanía biológica excusa la falta de respeto. A veces, amar a la familia implica tomar distancia. A veces, el acto más amoroso que podemos hacer por ambos es decir: hasta aquí.

Y en las amistades, esa línea también existe. Una amistad sana no exige presencia constante, ni simbiosis. Se alimenta de libertad, de encuentros elegidos, de comprensión. Saber que podemos decir «hoy no puedo», «necesito espacio», «esto me duele», y, aun así sentirnos queridos, es una de las formas más hermosas de conexión.

En la filosofía del virmor se dice que los vínculos verdaderos son aquellos que permiten la transformación sin amenaza. Que si alguien te ama solo bajo ciertas condiciones, entonces no te ama a ti, sino a la imagen que tiene de ti. Por eso, ser uno mismo, con luces y

sombras, es la única forma de establecer relaciones profundas y duraderas.

Equilibrar entrega y límites es un camino, no un destino. Requiere escucha, honestidad y mucho coraje. No siempre lo lograremos. A veces daremos de más, otras veces nos cerraremos demasiado. Pero si estamos atentos, si aprendemos de cada experiencia, iremos afinando esa brújula interna que nos guía hacia vínculos más sanos.

Y al final, entenderemos que el amor verdadero —el que perdura, el que edifica— no es el que lo da todo sin medida, ni el que se esconde por temor, sino el que sabe dar y detenerse, avanzar y retroceder, sin dejar de ser, sin dejar de estar. Porque en ese espacio donde el yo y el tú coexisten sin anularse, nace la verdadera comunión.

Y es allí, en ese punto delicado entre el cuidado propio y el cuidado mutuo, donde las relaciones humanas se vuelven sagradas.

CAPÍTULO 6

LA MUERTE: EL MAYOR MISTERIO

LA FINITUD COMO RECORDATORIO

Si nada nos salva de la muerte, al menos
que el amor nos salve de la vida.

PABLO NERUDA

Hay un momento, en la vida de cada ser humano, en el que se rompe el hechizo. Una grieta se abre en el ritmo cotidiano y algo dentro de nosotros despierta. A veces llega como un accidente, otras como una pérdida inesperada. Otras veces, no es una tragedia, sino una simple epifanía, un instante de claridad mientras caminamos solos por la calle, mientras observamos la lentitud de una hoja cayendo en otoño, mientras sentimos que alguien a quien amamos ya no está donde solía estar. En ese preciso momento entendemos que la vida es una sola, y que no hay marcha atrás. No hay ensayos, no hay repeticiones. Y eso lo cambia todo.

Podemos volver a dormirnos, claro. La mente humana es hábil para protegerse, para envolver el corazón en capas de distracción y olvido. Podemos volver a escondernos tras los compromisos, las obligaciones, los ruidos que fabricamos para no tener que escuchar el silencio feroz de lo que realmente importa. Pero algo, desde adentro, ya ha cambiado. Ya no podemos mirar igual. Ya no podemos amar igual. Ya no podemos vivir igual.

La conciencia de nuestra finitud nos enfrenta con una pregunta que da vértigo: ¿cómo estoy viviendo lo único que tengo? Porque al final, eso es todo: este cuerpo, este aliento, estas manos que tocan, esta voz que se quiebra o canta. Este instante, este ahora. Todo lo demás es memoria o deseo. Todo lo demás es tiempo prestado. No

somos dueños del mañana. Nunca lo hemos sido. Pero lo olvidamos, porque admitirlo nos desnuda.

Y, sin embargo, en esa desnudez hay belleza. Hay fuerza. Porque cuando ya no nos aferramos a la ilusión de la eternidad, podemos comenzar a vivir con humildad, con gratitud, con presencia. Podemos amar sin condiciones. Podemos equivocarnos sin miedo, porque entendemos que errar también es parte de estar vivos. Podemos pedir perdón sin demora, porque sabemos que el orgullo es un lujo que no nos podemos permitir si queremos vivir de verdad. Podemos mirar la vida con la ternura que merece, como se mira a alguien que uno sabe que partirá pronto.

He visto a personas transformarse al borde del abismo. Personas que, enfrentadas a la posibilidad real de la muerte, comenzaron a vivir con una intensidad que nunca antes habían conocido. Se volvieron más humanas, más dulces, más valientes. De repente, dejaron de preocuparse por lo que otros pensaban. Dejaron de posponer los sueños. Se atrevieron a bailar, a escribir, a llorar en público, a llamar a quienes hacía años no llamaban. Porque entendieron que no hay tiempo. Que nunca hubo. Y que ese es, paradójicamente, el mayor regalo.

Ojalá no tuviéramos que esperar a esos momentos para comprenderlo. Ojalá la muerte no fuera siempre la última maestra. Ojalá pudiéramos aprender a vivir intensamente desde la vida misma. Desde la maravilla simple de un amanecer, desde el abrazo de un amigo, desde el olor del pan recién horneado, desde el llanto de un niño. Ojalá pudiéramos mirar el mundo cada día con los ojos de quien sabe que no hay otra vida.

Porque al final, vivir con intensidad no es otra cosa que vivir con atención. Atención a lo que sentimos. Atención a lo que damos.

Atención a lo que callamos. Atención a quienes están a nuestro lado. Atención a la forma en que respiramos, en que caminamos, en que ocupamos nuestro espacio en el mundo. Es elegir no pasar por la vida como turistas, sino como habitantes plenos, como jardineros que se arrodillan y meten las manos en la tierra. Es estar dispuestos a ensuciarnos de realidad, de emoción, de humanidad.

A veces pensamos que vivir intensamente implica grandes gestos, viajes lejanos, decisiones radicales. Pero no. A veces, la mayor intensidad está en lo más pequeño. En mirar a alguien con verdadero interés. En comer lentamente. En decir «te extraño» cuando todavía duele. En tocar una flor sin romperla. En salvar a ese pájaro que todavía no sabe volar. En caminar bajo la lluvia sin correr. En estar ahí, sin distracciones, cuando alguien necesita ser escuchado.

Quizá una de las cosas más difíciles de aceptar es que todo se va. Las personas, los momentos, las etapas. Todo es transitorio. Lo que hoy nos parece eterno, mañana será recuerdo. Lo que hoy nos duele profundamente, un día será cicatriz. Lo que hoy nos da alegría, un día será anécdota. Y, sin embargo, esa fugacidad no le quita valor. Se lo da. No amamos a pesar de que todo pase, amamos porque todo pasa. Nos duele la pérdida precisamente porque lo que tuvimos fue real. Fue valioso. Y eso es, al final, lo que cuenta.

Y cuando miramos así, con la conciencia despierta, entonces cada despedida puede ser también un acto de gratitud. Cada final puede ser un nuevo inicio. Cada noche puede contener la promesa del día. Porque la finitud no es el enemigo. Es el marco que le da forma al cuadro. Es el silencio que le da profundidad a la música. Es la oscuridad que permite ver la luz.

A veces nos decimos que la vida es corta. Pero tal vez no sea corta. Tal vez sea inmensamente larga, si sabemos vivirla bien. Si sabemos saborearla. Si sabemos elegir con el corazón y no con el miedo. Si dejamos de intentar controlarlo todo y empezamos a fluir, como el río que no sabe a dónde va, pero sigue su curso. Si soltamos la necesidad de entenderlo todo y aprendemos a simplemente estar.

Y cuando nos atrevemos a vivir así, algo cambia. Los días ya no son iguales. Las conversaciones ya no son banales. Las relaciones ya no son superficiales. Comenzamos a valorar más lo simple, lo real, lo sincero. Dejamos de acumular cosas y empezamos a atesorar momentos. Dejamos de huir del dolor y aprendemos a sentarnos con él, a escucharlo, a dejar que nos transforme. Porque entendemos que incluso el sufrimiento es parte de la vida vivida con intensidad.

Nada nos pertenece. Ni siquiera nuestro cuerpo, que un día nos dirá adiós. Pero mientras estemos aquí, mientras sigamos respirando, mientras podamos mirar el cielo, sentir el viento, tocar a quienes amamos, tenemos la posibilidad sagrada de vivir con plenitud. Y esa es una oportunidad que no deberíamos tomar a la ligera.

No hay receta para vivir con intensidad. Cada quien encuentra su camino. Para algunos será el arte, para otros el amor, para otros el silencio, la naturaleza, el servicio. No importa la forma, importa la entrega. Importa la honestidad. Importa no vivir con el alma dormida. Importa no convertirnos en sombras de nosotros mismos. Porque si algo nos enseña la finitud es que la vida no se mide en duración, sino en profundidad.

He visto vidas cortas y luminosas, que dejaron huellas imborrables. Y he visto vidas largas, pero vacías, temerosas,

encerradas en una jaula invisible. La diferencia no está en los años, sino en el fuego interior. En el deseo de dejar el mundo un poco más bello de lo que lo encontramos. En la capacidad de amar, incluso cuando no tenemos garantías. En la decisión de vivir cada día como si fuera una obra de arte irrepetible.

Porque lo es.

Y si al final del camino alguien pregunta por nosotros, que no digan que fuimos exitosos, ni ricos, ni famosos. Que digan que estuvimos vivos. Que nos atrevimos. Que amamos. Que lloramos cuando hizo falta y reímos cuando pudimos. Que no tuvimos miedo de la muerte, porque habíamos aprendido a honrar la vida. Que nuestra existencia fue un canto breve, pero verdadero.

Y entonces, sí. Podremos irnos en paz.

MIEDO A LA PÉRDIDA Y CÓMO EL VIRMOR NOS AYUDA A AFRONTARLO

> La muerte solo tiene importancia en la medida que nos hace reflexionar sobre el valor de la vida.
>
> ANDRÉ MALRAUX

Es curioso cómo el miedo a perder puede transformarse, con el tiempo, en una forma más honda de vivir. Al principio, nos duele tanto la sola idea de perder a alguien —o algo— que amamos, que nuestro primer instinto es el repliegue: evitamos apegarnos, intentamos que las emociones no nos sobrepasen, mantenemos la guardia alta, como si de esa forma pudiéramos evitar la herida. Pero

el amor, si es auténtico, no se deja contener. Llega como una luz inesperada que atraviesa todas nuestras defensas, como una música que se filtra incluso en el más hermético de los silencios. Y entonces entendemos: no hay manera de amar sin arriesgar.

Tal vez eso es lo que hace al amor tan valioso. No su duración ni su garantía de permanencia, sino el hecho de que nace a pesar de todo. Amar es un acto de coraje. Es plantar flores en tierra incierta. Es confiar en que algo bello puede brotar incluso en medio del caos. No sabemos cuánto durará, no sabemos si resistirá todos los inviernos. Pero lo elegimos. Y ese acto de elección es, en sí mismo, profundamente sanador.

El miedo a la pérdida nos recuerda que estamos vivos. Que lo que tenemos puede desaparecer en cualquier momento. Que las voces que hoy escuchamos con ternura, los abrazos que nos consuelan, las miradas que nos entienden sin palabras, podrían no estar mañana. Y lejos de ser una sentencia trágica, esa conciencia puede convertirse en una fuente inmensa de presencia. Porque quien sabe que puede perder, valora más. Abraza más fuerte. Mira con más atención. Escucha con más delicadeza. Y, sobre todo, agradece.

Quizás el amor sea precisamente eso: gratitud ante la existencia del otro. Una gratitud tan honda que, aunque sepamos que algún día nos faltará, decidimos vivirlo ahora, intensamente, sin escatimar afecto, sin dosificar ternura, sin acumular reproches. Y cuando esa gratitud se instala, incluso la pérdida —cuando llega— se vuelve más llevadera. Porque no queda lo que se fue, pero queda lo vivido. Queda el tiempo compartido. Queda la marca imborrable de haber amado.

Es cierto que hay pérdidas que desgarran. Que hay ausencias que no se llenan nunca. Personas cuya partida deja un hueco que nada

ni nadie puede ocupar. Pero también es cierto que el amor que les tuvimos —y que nos tuvieron— no desaparece. Se transforma. Cambia de forma. Ya no es abrazo, ya no es palabra, ya no es mirada. Pero sigue siendo compañía. En la memoria, en los gestos cotidianos, en las decisiones que tomamos inspirados por ellos. Hay algo del amor que sobrevive incluso a la muerte. Y eso nos sostiene.

Con el tiempo, uno aprende a vivir con el miedo. Ya no como un enemigo, sino como un recordatorio. Aprendemos a dejar que nos habite sin gobernarnos. A escucharlo sin obedecerlo. A reconocerlo sin rendirnos ante él. Y descubrimos que cuanto más nos abrimos al amor, menos poder tiene el miedo. No porque desaparezca, sino porque deja de tener la última palabra. La tiene el amor. La tiene la presencia. La tiene el instante.

He conocido personas que, después de perder a alguien que amaban profundamente, eligieron no volver a amar. «No quiero sufrir otra vez», me dijeron. Y las entiendo. Entiendo ese deseo de proteger el corazón, de no volver a sentir el peso de una ausencia, de evitar el desgarro. Pero también he visto otras personas —con cicatrices, con lágrimas aún frescas— que decidieron volver a abrirse. Que volvieron a confiar. Que, con el alma temblando, eligieron amar de nuevo. Y en esos actos vi una fuerza que me conmueve profundamente. Porque no hay nada más valiente que amar después de haber perdido.

Amar no es olvidar. No es reemplazar. No es hacer como si no hubiera pasado nada. Amar, después de una pérdida, es una forma de honrar lo vivido. Es decirle al dolor: «Te reconozco, pero no me detendrás». Es tomar la mano del miedo y caminar igual. Es entender que la vida, con todo su vaivén de llegadas y despedidas, merece ser vivida con el corazón abierto.

Hay algo profundamente liberador en aceptar que no controlamos el final. Que por más que planifiquemos, cuidemos o recemos, todo puede cambiar en un instante. Esa aceptación —que al principio parece aterradora— se convierte, con el tiempo, en sabiduría. Nos vuelve más humildes. Más presentes. Más amorosos. Porque entendemos que nada está garantizado. Que lo único que tenemos es el ahora. Y entonces ese ahora se vuelve sagrado.

En el amor hay algo de eternidad. No porque dure para siempre en el tiempo, sino porque trasciende el tiempo cuando es verdadero. Es como una llama que, aunque se extinga la vela, sigue iluminando. Una presencia invisible que nos habita, aunque el otro ya no esté. Hay personas que se han ido hace años y, sin embargo, seguimos hablando con ellas en la intimidad de nuestra mente. Les contamos nuestras alegrías, les pedimos consejo, les dedicamos nuestras decisiones importantes. Porque el amor no necesita cuerpo para seguir existiendo. Basta el alma.

Y también hay algo importante que decir: a veces, lo que tememos perder no es una persona, sino una parte de nosotros mismos. El miedo a la pérdida se manifiesta también como miedo a cambiar, a dejar atrás ciertas etapas, a soltar roles, identidades, certezas. Nos apegamos a versiones antiguas de nosotros porque nos son familiares, y soltar lo familiar siempre da vértigo. Pero amar también significa acompañarnos en nuestras propias transformaciones. Sostenernos con ternura cuando ya no somos quienes fuimos. Decirnos: «Estoy aquí, contigo, incluso si cambias, incluso si duele».

El amor más profundo que podemos cultivar es aquel que nos permite sostenernos en el tránsito. Amar a otros, sí, pero también aprender a amarnos cuando todo cambia. Cuando algo se quiebra en

nosotros. Cuando perdemos la seguridad, la dirección, la fe. Porque la pérdida no siempre viene de afuera. A veces la sentimos internamente: como un derrumbe, como una niebla, como una soledad existencial. Y ahí también, el amor —propio y ajeno— puede ser un faro.

No estamos hechos para atravesar el dolor solos. Nos necesitamos. Nos salvamos en comunidad. En el abrazo de un amigo, en la escucha de un desconocido, en la palabra justa que nos encuentra cuando más la necesitamos. Y eso también es amor. No el romántico, no el idealizado, sino el amor real. El que se expresa en lo cotidiano. En lo humano. En lo simple. El que nos recuerda que seguimos aquí, que seguimos vivos, que todavía podemos sentir.

Y quizás, al final de todo, esa sea la enseñanza más honda: que no hay pérdida capaz de quitarnos la capacidad de amar. Nos pueden arrebatar muchas cosas, muchas personas. Podemos caer, quebrarnos, llorar hasta la extenuación. Pero mientras haya en nosotros un resquicio de amor, hay posibilidad de reconstrucción. Mientras podamos amar, hay camino.

El miedo a la pérdida no desaparecerá nunca del todo. Pero aprenderemos a mirarlo de otra manera. Ya no como un enemigo, sino como una señal. Una señal de que lo que vivimos ha sido valioso. De que el amor ha dejado huella. De que hemos estado vivos, intensamente vivos.

Y cuando volvamos a mirar al miedo a los ojos, quizás ya no lo veamos con terror, sino con ternura. Como quien reconoce en él no una amenaza, sino una prueba de que ha amado, de que ha sentido, de que ha vivido.

Quizás, incluso, lleguemos a agradecerle.

HERENCIA EMOCIONAL. UN LEGADO

> El verdadero legado no está en lo que dejamos, sino en lo que despertamos emocionalmente en quienes nos recuerdan.
>
> TATI BALLESTEROS

Decir que las emociones no mueren puede sonar ingenuo. Pero basta mirar la forma en que un recuerdo puede estremecer el alma para comprender su verdad. A veces, incluso décadas después, una frase, una risa, una escena vivida con alguien ausente nos sacude por dentro como si acabara de pasar. Y es que lo emocional no responde al tiempo lineal. Vive en espirales, en ecos, en pulsos que reaparecen sin aviso, en momentos de conexión profunda con lo vivido.

Esta idea está bellamente plasmada en la película *Origen,* de Christopher Nolan, cuando Robert Fischer, un joven multimillonario, se enfrenta a la herencia emocional que su padre le dejó. Un grupo de expertos intenta implantarle en sueños la idea de que su padre quería que forjara su propio camino. Para lograrlo, construyen una secuencia emocional que lo conduzca a esa convicción profunda. En un momento conmovedor, Robert encuentra en su subconsciente una caja fuerte que espera que contenga una fría disposición financiera. Pero lo que halla es el molino de viento de su infancia, un simple juguete que creía despreciado por su padre. Ese objeto, guardado en lo más íntimo, reescribe su memoria afectiva. Le permite ver que, quizás, su padre sí lo valoraba, aunque nunca supo cómo demostrarlo.

Ese símbolo dormido en su inconsciente contiene toda una herencia emocional encapsulada: el recuerdo de un afecto no expresado, de una ternura torpe pero genuina. Nos recuerda que no siempre sabemos lo que dejamos en los demás. Que incluso nuestras ausencias pueden ser resignificadas si hay una huella emocional sincera detrás.

Y así es en la vida real. No siempre podemos decirlo todo. No siempre nos despedimos como quisiéramos. Pero los gestos, los silencios cargados, las pequeñas elecciones, pueden convertirse en esa caja fuerte emocional que, al abrirse, revela una verdad más compleja, más humana, más amorosa.

Lo mismo ocurre en *Coco,* la película animada de Pixar, donde la memoria emocional está literalmente unida a la existencia del ser amado en el otro mundo. Los muertos viven mientras los vivos los recuerdan. Pero no se trata solo de recordar el nombre, sino de conservar el vínculo afectivo. La abuela Coco, en su vejez, revive a su padre cuando escucha la canción que él solía cantarle. Ese instante no es solo nostálgico: es la reactivación de un lazo amoroso que sobrevive al tiempo, al olvido, al desgaste de los cuerpos. Lo auténtico se queda anclado en el alma.

En *El indomable Will Hunting,* el terapeuta interpretado por Robin Williams le transmite a Will algo que nunca antes había recibido: validación. Le repite una y otra vez: «No es tu culpa». Esa frase es más que consuelo; es una semilla que transforma su relato interno. Un acto de herencia emocional que cambiará para siempre la manera en que Will se mira a sí mismo.

También en *Interestelar,* Nolan vuelve a hablarnos de la herencia emocional. Cooper deja a su hija Murph para intentar salvar a la humanidad. Ella se siente abandonada, herida. Pero con el tiempo,

el ejemplo de su padre, su confianza y su sacrificio quedan sembrados en lo más profundo. Cuando Murph resuelve la ecuación que puede salvar al mundo, lo hace no solo por ciencia, sino por amor. Por esa conexión invisible que nunca se rompió. Un legado que trasciende el tiempo y el espacio.

En *Big Fish,* el hijo trata de descubrir quién fue realmente su padre, más allá de sus historias fantásticas. Lo que al principio es rabia y frustración se convierte en comprensión: su padre quería ser recordado con alegría, como alguien extraordinario. Su herencia no era la verdad literal, sino una memoria contada con amor.

Y en *La vida es bella,* Guido crea una narrativa de juego para proteger a su hijo del horror del campo de concentración. Años después, el hijo dice: «Este fue el sacrificio que hizo mi padre. Esta fue su herencia para mí». No le dejó bienes materiales, sino una forma de ver el mundo donde el amor puede convertir el infierno en juego. Esa herencia lo salvará para siempre.

Cada una de estas historias, distintas en contexto, nos habla de lo mismo: del impacto silencioso pero profundo que dejamos en los demás. De cómo una presencia, un gesto o una decisión puede moldear el alma de quien la recibe. El legado emocional no necesita reconocimiento público ni monumentos. Vive donde nadie mira: en lo íntimo. En la manera en que alguien recuerda nuestra voz cuando tiene miedo. En el modo en que actúa con generosidad porque alguna vez lo fuimos con él.

Quizás por eso la herencia emocional nos conecta con algo más grande: con un linaje invisible de afectos. Heredamos más que rasgos físicos o apellidos. Heredamos la forma en que nuestros abuelos cuidaban sin hablar, la manera en que una madre miraba con orgullo, la voz temblorosa de un padre al darnos un consejo, el

abrazo que nos sostuvo en una noche difícil. Esa herencia también puede ser transmitida. Podemos volver a amar como fuimos amados. O decidir amar mejor de lo que fuimos tratados. Cada acto de ternura consciente es una contribución a la cadena invisible del cuidado humano.

Hay quienes, a pesar de haber recibido poco afecto, deciden darlo. Quienes crecieron en silencio, pero hablan con dulzura. Quienes no conocieron ternura, pero la siembran. Son los grandes transformadores de la herencia emocional: rompen ciclos de abandono con actos de presencia, cortan cadenas de violencia con gestos de paz. Ellos comprenden que no se trata de repetir, sino de trascender. Y esa decisión íntima y valiente es una de las más poderosas formas de legado.

A veces sentimos que nuestro paso por el mundo es pequeño, casi irrelevante. Pero olvidamos que lo duradero no siempre es lo visible. Que los puentes entre almas se construyen en lo diminuto: una taza de té ofrecida sin que la pidan, un mensaje inesperado o una risa compartida en medio del cansancio. El gesto de quedarse cuando todos se van.

También es cierto que muchas veces no sabremos lo que dejamos en los demás. No escucharemos el testimonio de quienes guardan algo nuestro en su memoria. No sabremos que fuimos el pensamiento que les dio fuerza, la actitud que inspiró una decisión, la compañía silenciosa en un momento difícil. Porque el legado emocional no siempre se nombra, ni se agradece, ni se reconoce. Pero ahí está. Vivo. Latente. Operando en el tejido invisible de lo humano.

Esa es, quizá, la gran paradoja: para dejar una huella verdadera, no podemos obsesionarnos con dejarla. El legado más profundo se construye cuando actuamos desde lo auténtico, sin buscar aplauso ni inmortalidad. Cuando ayudamos por amor, abrazamos sin cálculo, decimos «te quiero» sin esperar respuesta. Esa es la huella que permanece. La que no pretende quedarse, pero se queda igual.

Cada día es una posibilidad. Una oportunidad de elegir qué emoción queremos transmitir. De hacer de nuestros vínculos un espacio de sentido. De ofrecer al otro una experiencia de humanidad. Porque eso, más que cualquier otra cosa, es lo que se graba en la memoria afectiva: cómo hicimos sentir a los demás. Si logramos que alguien se sintiera más valioso, más acompañado, más comprendido… entonces nuestra vida habrá sido un legado.

Con el tiempo, descubrimos que no son los objetos heredados los que nos consuelan en la ausencia de alguien querido. Son los recuerdos emocionales. Esa risa compartida sin razón. Esa vez que nos defendieron sin que lo pidiéramos. Ese gesto de confianza. Esas certezas que hacen que su presencia siga viva, aunque ya no estén. Porque el amor no desaparece. Se transforma. Se vuelve recuerdo e impulso.

Y así vamos, dejando partes de nosotros en los otros. Y llenos de fragmentos de quienes ya no están. Caminando con una herencia emocional que no se ve, pero que nos habita. Esa es, al final, la forma más sutil y poderosa de trascendencia: ser parte de la memoria afectiva de alguien. Ser el suspiro emocionado que alguien suelta al recordarnos. El ejemplo que alguien sigue. El refugio que, incluso en la distancia, sigue dando abrigo.

Porque todos morimos dos veces: una, cuando dejamos de respirar. Y otra, cuando ya nadie nos recuerda. Pero si hemos amado

de verdad, si hemos tocado con cuidado las almas que nos rodearon, esa segunda muerte se demora. Porque aún seremos gesto en otra mano. Palabra en otra boca. Ternura en otro corazón.

La herencia emocional es la forma más íntima y universal de eternidad.

APRENDER A DESPEDIRSE

Hay palabras que duelen más por lo que esconden que por lo que dicen. «Adiós» es una de ellas. Tiene algo de final, algo de umbral y algo de vacío. Pero también tiene —si se mira con el corazón abierto— un atisbo de sabiduría. Porque aprender a despedirse no es solo soltar lo que amamos. Es también una forma de honrar lo vivido, de respetar lo que fue, de abrazar con conciencia la impermanencia de todo lo humano.

Nos cuesta decir adiós. Nos aferramos. Y no por capricho, sino porque amar es también desear permanencia. Queremos que lo que nos hace bien no termine nunca. Que quien nos acompaña no se vaya. Que las historias felices se repitan. Pero la vida, por su naturaleza cambiante, nunca ofrece garantías. Lo que hoy nos abraza, mañana se ausenta. Lo que ayer parecía eterno, hoy se disuelve. Lo que fue nuestro, simplemente, deja de serlo.

Y, sin embargo, nos resistimos. Porque el ser humano no solo teme el dolor, teme el vacío. El hueco que queda después de una presencia, de una costumbre, de un amor. Pero no entendemos que el vacío no es necesariamente carencia. A veces, es espacio sagrado. Lugar de transformación. Un campo fértil para lo que vendrá.

Aprender a despedirse es, entonces, aprender a confiar en ese espacio. A entender que lo que parte no se lleva todo. Que algo

queda. Algo esencial. Una huella. Un gesto. Una enseñanza. Una parte de nosotros que solo existe porque el otro existió. Una parte que, si sabemos cuidar, puede seguir viva incluso en la ausencia.

Todas las despedidas no son iguales. Algunas son suaves, lentas, como hojas cayendo en otoño. Otras, abruptas, como puertas que se cierran de golpe. Algunas nos preparan. Otras nos sorprenden. Algunas nos dejan palabras y otras silencios. Pero todas tienen un eco. Porque ninguna despedida pasa sin dejar marca. Cada adiós, en mayor o menor medida, nos reconfigura.

Tal vez por eso nos cuesta tanto hablar de ellas. Vivimos en una cultura que nos empuja a evitar el final, a prolongar lo inevitable y a silenciar lo triste. Pero la tristeza no es un enemigo. Es un lenguaje. Es la forma que tiene el alma de procesar lo que pierde. Y es, muchas veces, la puerta hacia una comprensión más profunda.

Aprender a despedirse requiere valentía. La valentía de mirar de frente lo que se va. La valentía de decir «gracias» incluso cuando duele. La valentía de abrir la mano, de soltar, de no convertir al otro en una cárcel. Porque a veces amamos tanto que olvidamos que el amor también debe liberar.

La despedida verdadera no es negación ni resentimiento. Es aceptación. Es permitir que lo vivido se cierre sin arrastrar con ello nuestro presente. Es recordar sin encadenarse. Es llorar sin hundirse. Es seguir sin borrar, sin maldecir, sin congelarse. Porque vivir con plenitud no es evitar los finales, sino aprender a convivir con ellos.

En la vida, despedirse no es solo cuestión de muertes o rupturas. Nos despedimos de etapas, de casas, de ciudades, de trabajos, de versiones pasadas de nosotros mismos. Y cada vez que lo hacemos,

tenemos la oportunidad de crecer. Si lo vivimos con conciencia, la despedida se convierte en rito. En pasaje. En posibilidad de renovación.

Una despedida bien vivida transforma. Nos obliga a detenernos y a mirar hacia adentro. A preguntarnos qué aprendimos, qué nos dolió, qué agradecemos. Nos enfrenta a lo esencial. Y, a menudo, revela lo que de otro modo no habríamos visto. Porque solo cuando algo termina podemos valorar, de verdad, su huella.

Esto lo comprendemos muy bien al mirar películas que hablan de crecimiento, pérdida y transformación. Una de las más bellas en este sentido es *El viaje de Chihiro,* del maestro Hayao Miyazaki. En esta historia, una niña atraviesa un mundo mágico, lleno de símbolos, pruebas y seres extraños, mientras intenta rescatar a sus padres. Pero en el fondo, lo que Chihiro aprende es a despedirse: de su infancia, de sus miedos, de su apego. Al comienzo, ella es temerosa, dependiente, está confundida. Pero a medida que enfrenta desafíos y ayuda a otros, crece. Al final, cuando debe separarse de Haku, el espíritu que la protegió y guio, la despedida es silenciosa, profunda, conmovedora. No hay promesas de reencuentro. Solo gratitud, amor y aceptación. Chihiro no es la misma. Ha aprendido que lo esencial se lleva dentro. Que decir adiós no significa olvidar. Que cuando algo ha tocado el alma, no se pierde nunca del todo.

La escena de despedida entre Chihiro y Haku es, en sí misma, una lección emocional. Porque no necesita palabras grandilocuentes para ser poderosa. Nos muestra que la profundidad de un vínculo no depende de su duración. Que un alma puede marcar a otra con una sola mirada, con una sola experiencia compartida. Y que dejar ir también es amar. Tal vez más que retener.

Cuando uno aprende a despedirse como Chihiro, ya no es víctima de la pérdida. Se vuelve alquimista de lo vivido. Capaz de transformar la nostalgia en memoria viva. Capaz de seguir caminando con los bolsillos llenos de lo esencial. Con los ojos más abiertos. Con el corazón más fuerte.

No hay una única forma de despedirse. Cada uno encuentra la suya. Algunos lo hacen escribiendo una carta y otros haciendo rituales. Algunos necesitan tiempo y otros silencio. Pero lo importante es no huir del momento. No tapar la herida con ruido. No negarse a sentir. Porque lo que no se llora se enquista. Lo que no se nombra pesa más, mucho más.

Aprender a despedirse es, en el fondo, aprender a vivir. Porque vivir es perder constantemente. Es cambio. Es transformación. Es un fluir perpetuo donde nada permanece, donde todo está en tránsito. Y cuanto más conscientes somos de eso, más valoramos lo que tenemos mientras lo tenemos. Más amor le ponemos a lo cotidiano. Más gentiles somos con los demás. Más dispuestos estamos a decir «te quiero» antes de que sea tarde. Recuerda, esto también pasará.

Hay quienes creen que evitar las despedidas los protege. Que si no se entregan del todo, si no se vinculan profundamente, sufrirán menos cuando llegue el final. Pero esa es una ilusión cruel. Porque el alma no se salva cerrándose. Solo se salva abriéndose, aunque se rompa. Porque cada herida de amor deja también una luz. Y cada despedida bien vivida es un acto de amor maduro.

Las despedidas nos enseñan que no tenemos el control. Que la vida no obedece a nuestros planes. Que incluso lo más sólido puede deshacerse. Pero también nos muestran nuestra capacidad de

resiliencia. Nuestra fuerza para reconstruirnos. Nuestra habilidad para recordar sin quedarnos atrapados. Para seguir sin olvidar.

Al final, despedirse no es renunciar. Es transformar. Es llevar lo vivido de un modo nuevo. Es aprender a amar sin poseer. A recordar sin sufrir. A dejar ir sin borrar. A soltar sin dejar de querer.

Y eso, tal vez, sea lo más difícil y lo más humano que podemos hacer.

PARTE III
APLICACIONES DEL VIRMOR EN LA VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL

CAPÍTULO 7

VIRMOR EN LO PERSONAL

CÓMO CULTIVAR LA FILOSOFÍA DEL VIRMOR EN LA VIDA DIARIA

Vivimos tiempos en los que todo parece suceder a una velocidad vertiginosa. Desde que abrimos los ojos hasta que nos rendimos al sueño, transitamos un día saturado de estímulos, exigencias, urgencias. Corremos detrás de objetivos que a menudo no nos pertenecen del todo, repitiendo rutinas, atrapados en pensamientos que giran como un carrusel imparable. Y, sin embargo, en medio de ese torbellino, hay una palabra que empieza a sonar como un susurro necesario: virmor.

No es una palabra que aparezca en los diccionarios. No es una técnica, ni un método, ni un paso a paso. Virmor es una filosofía. Una forma de estar en el mundo. Una manera de mirar, de sentir, de habitar el presente. Es una mezcla sutil entre vivir y amar, entre valorar y agradecer, entre soltar y quedarse. Una palabra que invita a la pausa, a lo profundo, a lo humano. Y lo más importante: es una palabra que se cultiva. No se impone, no se compra, no se finge. Se vive.

Nos pasamos la vida esperando a que algo cambie, cuando en realidad lo único que necesita cambiar es la forma en la que miramos. Esa frase podría ser la semilla del virmor. Porque en el fondo, esta filosofía no pretende transformar el mundo exterior, sino el modo en que lo experimentamos desde dentro.

Cultivar el virmor en la vida diaria es una práctica íntima, silenciosa muchas veces, pero profundamente transformadora. Es como cuidar de una planta: se riega cada día con gestos pequeños. No se trata de cambiar de vida, sino de cambiar la forma en que nos

vinculamos con ella. Aquí es donde comienzan a nacer los ejemplos. Porque virmor está en todas partes, si se sabe mirar.

Primera práctica de virmor. Redefinir el tiempo

Uno de los primeros pasos para cultivar esta filosofía es cuestionar nuestra relación con el tiempo. Solemos vivir en guerra con él: nos falta, nos presiona, nos apura. Pero ¿y si el problema no es el tiempo, sino el modo en que lo habitamos?

Virmor nos invita a dejar de medir la vida en función de la productividad y empezar a hacerlo en función de la presencia. Porque hay minutos que duran una eternidad cuando se viven con amor y hay días que se evaporan cuando estamos desconectados de nosotros mismos.

Pensemos en una escena cotidiana: un padre llega a casa después de un día agotador. Tiene apenas veinte minutos antes de que sus hijos se vayan a dormir. Podría sentarse con el teléfono en la mano mientras ellos juegan, o podría arrodillarse en el suelo, mirarles a los ojos y entregarse por completo a ese breve momento. La diferencia entre una opción y otra es la esencia del virmor: estar de verdad.

El virmor no pide más tiempo. Pide mejor presencia. Pide calidad emocional. Pide intención.

Segunda práctica de virmor. La pausa sagrada

Nos enseñaron a correr para demostrar valor, pero no nos dijeron que detenernos también es un acto de amor. Esta frase toca uno de los ejes más importantes de la filosofía del virmor: la pausa.

En un mundo que glorifica la acción constante, hacer una pausa puede parecer casi un acto de rebeldía. Pero detenerse no es abandonar. Detenerse es regresar. Es un volver a casa. Un volver a uno mismo.

La pausa no tiene por qué ser un retiro espiritual. Puede ser un té caliente servido con cariño. Puede ser mirar por la ventana cinco minutos en silencio. Puede ser una respiración profunda antes de responder un mensaje. Puede ser apagar el ruido del mundo por un instante para escuchar lo que nos dice el cuerpo, el alma, el corazón.

Una de las escenas que mejor refleja esta idea está en la película *La vida secreta de Walter Mitty.* En ella, Walter, un hombre común con una vida rutinaria, emprende un viaje inesperado hacia lo desconocido. En un momento clave, junto a un fotógrafo experto, observan a un guepardo en plena naturaleza a través de una cámara de alta precisión. No se trata solo de capturar una imagen, sino de detenerse completamente para observar, con respeto y asombro, la majestuosidad del animal en movimiento.

Esta escena es la encarnación perfecta de la pausa sagrada. Walter debe aprender a frenar su mente inquieta y sus pasos apresurados para estar presente, para absorber el instante que sucede solo una vez. La cámara, en ese sentido, se convierte en un símbolo del enfoque, de la atención plena. No basta con correr tras la vida, hay que pararse a mirarla con detalle, a comprender su ritmo y su belleza efímera.

Al pausar, Walter no solo captura una fotografía; captura un momento de conexión profunda con la vida, con la naturaleza, consigo mismo. Ese instante lo transforma, porque le recuerda que la vida no se trata solo de avanzar, sino de vivir con atención, con sentido, con presencia.

Así, la pausa se revela como un acto de amor propio y respeto hacia la existencia. En la filosofía del virmor, aprender a detenerse es tan valioso como aprender a avanzar, porque en esa quietud se encuentra la sabiduría, la claridad y la fuerza para continuar el camino con autenticidad.

Tercera práctica de virmor. El valor de lo invisible

Hay cosas que no se ven, pero sostienen el mundo. Un abrazo cuando más se necesita. Un «cómo estás» que viene desde el alma. Una risa compartida en medio del caos. Un «gracias» que se dice con los ojos.

Virmor es aprender a notar lo invisible. A valorar lo que no tiene precio, pero sí sentido. Es tomar conciencia de que las cosas que nos salvan no siempre son grandes gestos. A veces, son esos detalles que parecen pequeños, pero se graban en la memoria emocional.

Una mujer que acompaña a su madre anciana al médico cada semana. Un joven que cuida a su hermano menor mientras sus padres trabajan. Una amiga que escucha sin juzgar. Un desconocido que cede su lugar en el transporte público. Todo eso es virmor. Todo eso es amor en movimiento. Todo eso transforma.

Vivimos inmersos en un mundo que nos empuja constantemente hacia afuera: hacia la productividad, la comparación, la eficiencia, el éxito medible. Todo parece tener un valor calculado, un tiempo límite o un resultado esperado. Pero, de pronto, algo dentro de nosotros —casi como un eco antiguo— empieza a preguntarse si no estaremos olvidando lo esencial. Si no estamos pasando por la vida como turistas apresurados que miran todo, pero no sienten nada. Es entonces cuando emerge, como un susurro íntimo, una palabra que

no pertenece a ningún idioma, pero que resume un anhelo profundo: virmor.

Virmor no es un concepto académico ni una moda espiritual. Es una filosofía de lo cotidiano, una forma de mirar el mundo desde lo humano. Virmor es vivir con amor. No un amor romántico o espectacular, sino un amor sencillo, genuino, que se expresa en cómo habitamos cada instante. Es aprender a estar presentes, a sentir lo invisible, a dar valor a lo que no tiene precio. Cultivar el virmor en la vida diaria no requiere grandes cambios exteriores, sino una transformación interior. Y, como toda transformación, comienza por un acto de atención.

La filosofía del virmor se cultiva como se cultiva una amistad: con paciencia, con ternura, con presencia. No se trata de alcanzar un ideal perfecto, sino de recorrer un camino. Porque si hay algo que el virmor nos enseña es que la vida no necesita ser espectacular para ser profundamente significativa.

La ternura como forma de resistencia

Virmor también se cultiva en la forma en que nos tratamos a nosotros mismos. En un mundo donde se nos exige ser productivos, eficaces, impecables, la ternura se vuelve un acto revolucionario. ¿Cómo hablas contigo cuando te equivocas? ¿Qué palabras eliges cuando te sientes triste? ¿Eres capaz de consolarte o solo te exiges levantarte?

Hay una escena profundamente humana en *En busca de la felicidad,* cuando Chris Gardner, interpretado por Will Smith, le dice a su hijo: «No dejes que nadie te diga que no puedes hacer algo, ni siquiera yo. ¿Entiendes? Tú tienes un sueño, tienes que protegerlo».

En ese momento, más que un consejo, es una afirmación de amor y confianza que se convierte en un refugio frente a las dificultades. Esa escena es virmor puro. No intenta resolver con soluciones inmediatas, sino acompañar con esperanza y ternura. Y eso, muchas veces, es lo único que necesitamos.

Aplicarlo en lo cotidiano es recordar que podemos tratarnos con dulzura incluso en los días grises. Que no somos nuestras fallas, ni nuestros logros. Que valemos por estar aquí, por intentar, por sentir. Virmor no es una exigencia de felicidad permanente, sino una invitación a estar con uno mismo como estaríamos con un ser querido: con respeto, con compasión, con cuidado.

La belleza de lo sencillo

Otra forma de cultivar el virmor es redescubrir la belleza en lo pequeño. En una sociedad que premia lo grandioso, lo inmediato, lo impactante, nos hemos ido insensibilizando a las cosas simples: una flor abriéndose en la vereda, una conversación compartida con calma, el olor a pan recién hecho, la mirada de alguien que escucha de verdad.

El cine nos regala escenas que capturan esa belleza cotidiana. En *Amélie,* cada gesto de la protagonista es una oda a lo invisible. Ella encuentra sentido en los detalles: sumergir la mano en un saco de legumbres, mirar cómo el sol atraviesa una vidriera, devolver objetos perdidos que despiertan memorias olvidadas. Amélie no busca cambiar el mundo con grandes actos, sino con gestos minúsculos que, sin embargo, lo transforman todo.

Del mismo modo, cualquiera de nosotros puede hacer de su día un espacio sagrado. Preparar una comida con amor. Enviar un

mensaje sincero a alguien que lo necesita. Escuchar una canción y dejarse emocionar. La clave está en la presencia con la que lo hacemos, no en lo extraordinario del acto. Virmor no se encuentra en lo que brilla, sino en lo que vibra.

La escucha que sostiene

En una conversación, solemos pensar que lo más importante es lo que se dice. Pero en realidad, lo más transformador es cómo se escucha. Virmor se cultiva cuando aprendemos a estar con el otro sin prisa, sin juicio, sin necesidad de tener todas las respuestas.

En la canción «Fix You», de Coldplay, la letra no solo habla de consolar, sino de estar presente en el dolor de alguien más, de sostenerlo cuando todo parece desmoronarse. La voz melancólica y la melodía gradual acompañan el sentimiento de estar ahí, sin apurar ni forzar soluciones, solo ofreciendo un espacio donde la otra persona puede sentirse vista y acompañada. Esa es la esencia de la escucha con virmor.

En la vida diaria, escuchar con virmor significa apagar el piloto automático y abrir el corazón. Puede ser quedarse en silencio mientras un amigo habla entre lágrimas. Puede ser mirar a los ojos a un hijo que quiere contarte algo importante. Puede ser simplemente no interrumpir. Estar. Acompañar. Sostener. Porque muchas veces no se trata de decir algo brillante, sino de estar dispuesto a no huir del dolor ajeno.

El valor de lo que se pierde

Virmor no es una filosofía ingenua. No se trata de pintar de rosa una realidad dura. Al contrario, el virmor nace muchas veces del dolor. De perder a alguien y seguir amando. De atravesar una crisis y seguir confiando. De ver lo que se rompe y decidir cuidar lo que queda.

En el libro *El hombre en busca de sentido,* de Viktor Frankl, el autor narra cómo, en medio del horror del Holocausto, encontró un sentido para seguir viviendo: el amor por su esposa y la esperanza de reencontrarse con ella. Frankl muestra que incluso en la pérdida y el sufrimiento más extremos, la fuerza para seguir nace del amor que permanece más allá de la ausencia física. Esa idea encarna la esencia del virmor: que lo hecho con amor es lo que perdura en el alma, más allá de las circunstancias.

Por eso, cultivar virmor también es honrar lo que ya no está. Recordar sin rencor. Agradecer lo vivido. Dejar ir con gratitud. Cada pérdida, por dolorosa que sea, nos deja una semilla de lo que realmente importa. Virmor es no permitir que la tristeza nos vuelva cínicos. Es elegir seguir amando, incluso cuando el mundo parece decir lo contrario.

Los vínculos como tierra fértil del virmor

Uno de los espacios más fértiles para cultivar el virmor es el territorio de los vínculos. Allí donde nos encontramos con los demás en su humanidad completa: con su luz y sus sombras, con su historia, sus heridas, sus miedos. Amar desde el virmor no es idealizar ni necesitar. Es acompañar. Es aprender a estar con el otro sin intentar moldearlo a nuestra imagen, sin imponerle lo que no es. Es amar con libertad.

En la serie *This Is Us,* hay una escena conmovedora donde Randall, tras la pérdida de su padre adoptivo, se enfrenta a su dolor sin buscar esconderlo ni disimularlo. Su familia lo acompaña sin minimizar su sufrimiento, permitiéndole sentir y expresar ese duelo a su manera. Este acompañamiento, lleno de respeto y presencia, refleja el virmor en los vínculos: el amor que acepta el dolor sin tratar de arreglarlo ni apresurarlo.

En la vida cotidiana, esto se expresa en los gestos más simples. Una pareja que se permite tener diferencias sin que eso implique una amenaza. Una amistad que puede atravesar el silencio sin resentimiento. Un padre que decide no juzgar a su hijo cuando este le confiesa sus errores. Virmor en los vínculos es dejar de competir para empezar a compartir. Es no estar para cambiar al otro, sino para verlo, sostenerlo y, cuando sea necesario, dejarlo ir con amor.

Virmor en el caos

A veces la vida se desordena: enfermedades, pérdidas, rupturas, incertidumbres. Nada parece tener sentido. Y es allí, precisamente, donde el virmor revela su potencia más profunda. Porque no es una filosofía para los días soleados, sino una lámpara para los túneles oscuros. No niega el dolor, pero lo transforma desde dentro.

En la canción «Rise Up», de Andra Day, la voz poderosa y llena de emoción transmite un mensaje de fortaleza y esperanza en medio de la adversidad. Habla de levantarse a pesar de las caídas, de seguir adelante aunque el camino sea oscuro y difícil. Esa canción se convierte en un himno para quienes buscan sostenerse con ternura y valentía cuando todo parece caerse a pedazos. Esa es la esencia del

virmor: encontrar luz en la oscuridad y seguir amando a pesar del caos.

Así también ocurre en la vida real. Una madre que atraviesa un diagnóstico difícil, pero aún encuentra belleza en ver florecer una planta. Un joven que ha perdido a su abuelo y aún siente el calor de sus enseñanzas en la memoria. Una mujer que, después de una separación dolorosa, vuelve a mirar el cielo con gratitud. Virmor no es ausencia de dolor. Es presencia de sentido. Es confiar en que, aun en medio de la confusión, podemos seguir eligiendo amar.

Principio del formulario

Final del formulario

El tiempo como aliado

Vivimos como si el tiempo fuera un enemigo. Como si todo debiera lograrse rápido, ya, sin pausa. Pero el virmor propone una relación distinta con el tiempo: no como una cuenta regresiva, sino como un espacio para habitar con profundidad. No como un recurso que se gasta, sino como un compañero que nos recuerda lo efímero y lo valioso de lo que vivimos.

En *El curioso caso de Benjamin Button,* el protagonista nace anciano y rejuvenece con el tiempo. Su historia, aunque extraordinaria, nos deja una lección sencilla: lo que realmente importa no es cuánto tiempo tenemos, sino cómo lo habitamos. Cada encuentro, cada despedida, cada instante fugaz puede vivirse con una densidad emocional que lo hace eterno. Y eso es virmor: elegir la intensidad por sobre la velocidad.

En lo cotidiano, esto puede verse en una persona que decide dejar el celular para mirar a su hija mientras juega. En alguien que

apaga la televisión para cenar con su pareja en silencio, sintiendo el sabor de cada bocado. En el anciano que riega sus plantas como si fuera un ritual. Virmor es permitir que el tiempo nos toque, nos atraviese, nos enseñe. Porque en cada minuto bien vivido hay una eternidad.

El cuerpo como templo del presente

Virmor también se cultiva en la relación con nuestro cuerpo. No como objeto de rendimiento o de apariencia, sino como el lugar donde habita nuestra alma. El cuerpo, con sus ritmos, sus silencios, sus señales, es nuestro mapa más íntimo. Y, sin embargo, muchas veces lo tratamos con violencia: lo ignoramos, lo juzgamos, le exigimos más allá de lo que puede.

Una escena bella y conmovedora aparece en *Las horas,* cuando el personaje de Clarissa (Meryl Streep) se detiene frente al espejo y se acaricia el rostro con lentitud. No se mira con juicio, sino con compasión. Se permite sentir su edad, su cansancio, su belleza herida por el tiempo. Esa escena es una lección de virmor: mirar el cuerpo no como un envase, sino como una historia.

Cultivar virmor en el cuerpo es descansar cuando se necesita, sin culpa. Es comer no para llenar vacíos, sino para nutrirse. Es abrazarse, tocarse, moverse con respeto. Es aceptar las marcas, las arrugas, las cicatrices, como parte de lo vivido. El cuerpo no miente. Cuando aprendemos a escucharlo, nos devuelve a lo esencial.

La espiritualidad encarnada

Aunque el virmor no pertenece a ninguna religión específica, sí puede entenderse como una forma de espiritualidad cotidiana. No como dogma, sino como conexión. Conexión con uno mismo, con los otros, con lo invisible, con lo que trasciende. Virmor es permitir que lo sagrado se filtre en lo ordinario. Es mirar el mundo con ojos nuevos, como si cada cosa pudiera ser una revelación.

En la canción «Let It Be», de The Beatles, se expresa una forma de espiritualidad simple y profunda, donde la aceptación y la calma se vuelven rituales sagrados. La frase «Let it be» invita a dejar fluir la vida con confianza, a encontrar paz en medio de la incertidumbre, y a conectar con algo mayor sin complicaciones ni dogmas. Esa espiritualidad sencilla es virmor: volver sagradas nuestras acciones más sencillas. Tender una cama con gratitud. Fregar los platos con conciencia. Saludar al vecino con amabilidad.

La espiritualidad del virmor no necesita templos. Se manifiesta en una mirada que contiene, en una palabra que alivia, en un silencio que consuela. Es la espiritualidad de los gestos humanos, de los abrazos sinceros, de las despedidas cuidadas. Es entender que amar es una forma de rezar con el cuerpo.

El silencio como lenguaje profundo

En un mundo saturado de ruido, cultivar virmor es también aprender a honrar el silencio. No el silencio como vacío, sino como espacio fértil donde las emociones pueden respirar. Donde lo no dicho tiene lugar. Donde lo esencial se revela sin palabras.

Una de las escenas más impactantes en este sentido es la de *Lost in Translation,* cuando los personajes de Scarlett Johansson y Bill Murray comparten una noche de insomnio en Tokio. Hablan poco,

pero se entienden. En una ciudad que los abruma y los aísla, encuentran en el silencio compartido un refugio. Esa intimidad callada es una de las formas más puras de amor.

Virmor en el silencio es sentarse al lado de alguien que llora sin apurarlo. Es permitir que un hijo te cuente algo con sus tiempos. Es no interrumpir con consejos innecesarios. Es estar sin querer llenar. Porque a veces el amor no necesita decir nada. Solo necesita no irse.

La belleza de lo pequeño

Una de las claves para vivir el virmor es aprender a reconocer la belleza en lo pequeño. No en los grandes gestos, no en los acontecimientos extraordinarios, sino en lo cotidiano. En el olor del café recién hecho. En un mensaje inesperado de alguien querido. En la brisa que entra por la ventana en una tarde silenciosa. Virmor es afinar la mirada hasta que lo aparentemente insignificante revele su luminosidad.

Hay días en los que todo parece rutinario, gris, sin chispa. Pero incluso entonces, si uno mira con atención, aparecen pequeños milagros: una canción que nos trae un recuerdo feliz, un niño que nos sonríe en la calle, un plato caliente después de una jornada difícil. El virmor se cultiva como se cultiva una planta: con paciencia, con constancia, con amor a lo sutil.

En la canción «What a Wonderful World», de Louis Armstrong, la letra nos invita a detenernos y apreciar la belleza sencilla que nos rodea: los árboles verdes, el brillo del cielo azul, las sonrisas de las personas. Su mensaje es un recordatorio dulce y esperanzador de

que la maravilla de la vida está en los detalles más humildes y cotidianos. Esa mirada es la esencia del virmor.

En la vida de cualquier persona, hay momentos que pasan desapercibidos, pero que podrían ser tesoros si se vivieran con más conciencia. Una conversación con un vecino que se transforma en confidencia. Un silencio compartido que calma el alma. La sensación de volver a casa y descalzarse. Virmor es abrir los ojos a esos momentos y agradecerlos.

Aceptar la imperfección

Vivir desde el virmor no es buscar la perfección, sino aprender a habitar lo imperfecto con ternura. Es entender que el error, el fracaso, el desencuentro, son parte de la experiencia humana. No hay vida sin grietas. Pero en esas grietas también entra la luz, si sabemos mirar.

Una madre que no siempre tiene paciencia, pero se disculpa. Un amigo que comete un error, pero se esfuerza por reparar. Un trabajador que se equivoca en una tarea, pero lo asume con humildad. Todas esas situaciones, lejos de ser fallas, son oportunidades para practicar el virmor: no desde la exigencia, sino desde la compasión.

Aceptar nuestra imperfección es dejar de vivir con la carga del deber ser. Es soltar el personaje. Es poder decir: «Hoy no puedo más», «Me equivoqué», «Necesito ayuda». Y hacerlo sin culpa, sin vergüenza, sin miedo. Porque el virmor no se basa en lo que hacemos bien, sino en cómo amamos, incluso cuando no todo sale como esperábamos.

En la película *Pequeña Miss Sunshine,* la familia Hoover, con todas sus imperfecciones y conflictos, se muestra vulnerable y auténtica. A través de sus errores, tropiezos y desencuentros, aprenden a aceptarse y a apoyarse mutuamente con ternura y humor. Esa aceptación imperfecta y amorosa encarna el espíritu del virmor: amar sin condiciones, más allá de las fallas.

La generosidad de los gestos simples

Una de las expresiones más tangibles del virmor es la generosidad. No la que aparece en los grandes actos públicos, sino en los pequeños gestos que muchas veces pasan desapercibidos. Alguien que cede su lugar en el transporte. Alguien que cocina para otro sin que se lo pidan. Alguien que sostiene una puerta abierta, que presta atención, que sonríe. Esos actos, invisibles para muchos, son semillas de virmor que florecen sin hacer ruido.

La generosidad no tiene que ver con dar lo que nos sobra, sino con dar algo que tiene valor para nosotros. Tiempo, atención, escucha, ternura. Un mensaje escrito a mano. Una llamada para saber cómo está alguien. Una palabra justa en el momento necesario. Todos podemos ejercerla, sin importar nuestra situación económica, sin importar si estamos bien o mal.

Y cuando la generosidad se convierte en hábito, transforma la atmósfera emocional de nuestra vida. Porque no solo da al otro, también nos da a nosotros. Nos conecta. Nos eleva. Nos recuerda que estamos hechos para el encuentro y no para la indiferencia.

En la película *The Intouchables (Intocable),* la generosidad se manifiesta en la relación entre Philippe y Driss. A través de pequeños gestos de cuidado, atención y humor, ambos transforman sus vidas.

Esa generosidad sencilla y auténtica, que no busca reconocimiento, es un claro ejemplo de virmor en acción.

Elegir cada día

Cultivar el virmor no es un destino, es un camino. No se alcanza, se practica. Cada día, con cada decisión, con cada gesto. Al despertar, podemos elegir comenzar con gratitud o con queja. Podemos elegir mirar con compasión o con juicio. Podemos elegir responder con amabilidad o con dureza. Nadie puede hacerlo por nosotros. Es una elección íntima, silenciosa, radical.

Hay días en que será más fácil, y otros en que parecerá imposible. Pero incluso en esos días, un mínimo gesto puede sostenernos: respirar profundo, recordar algo que nos haga sonreír, mirar el cielo, acariciar una mascota, pedir ayuda. El virmor no requiere perfección, solo presencia. Solo voluntad de estar. De no rendirse a la dureza del mundo.

Y si lo olvidamos, si nos alejamos, si un día no podemos amar, podemos perdonarnos. Porque virmor también es eso: la ternura de volver, una y otra vez, a lo que importa.

La despedida como acto de amor

Tarde o temprano, la vida nos invita a despedirnos. De personas, de etapas, de lugares, de versiones de nosotros mismos. Y el virmor, lejos de aferrarse, aprende a soltar con amor. A honrar lo vivido. A agradecer lo compartido. A dejar ir sin rencor, aunque duela.

Despedirse no es borrar. Es dejar que lo que fue encuentre su lugar en la memoria sin herirnos. Es llevar a los otros en el corazón

sin exigirles presencia. Es comprender que todo lo que amamos profundamente deja una huella, y esa huella no desaparece.

En la vida cotidiana, esto se expresa en gestos mínimos pero potentes: escribir una carta que no se envía. Guardar una foto en una caja, no para llorarla cada día, sino para recordarla con luz. Hablar con alguien por última vez con la conciencia de que será la última, y hacerlo con palabras que acaricien. Virmor es saber que lo verdaderamente amado nunca se pierde. Cambia de forma, pero permanece.

En la película *Up,* la despedida de Carl hacia su esposa Ellie, que ya falleció, es el motor que mueve toda su historia. Carl aprende a honrar el amor que compartieron, a soltar la tristeza y la rigidez del pasado, y a abrirse a nuevas relaciones y aventuras sin perder la memoria de lo vivido. La escena donde él finalmente libera las cartas y recuerdos acumulados es un acto de despedida amorosa, un ejemplo hermoso de cómo dejar ir no significa olvidar, sino hacer espacio para que el amor siga viviendo en otra forma.

Esta despedida desde el virmor es capaz de transformar el dolor en un motor de vida, un acto de amor que permanece en el corazón sin anclar al pasado.

La herencia invisible

Cuando vivimos desde el virmor, dejamos una huella. No una huella en la historia, ni en los libros, ni en los monumentos. Una huella en las personas. En los que nos conocieron. En cómo los hicimos sentir. En cómo los miramos, los escuchamos, los acompañamos.

Nadie recordará cuántas cosas materiales tuvimos. Pero sí recordarán cómo se sintieron con nosotros. Si los hicimos reír. Si

fuimos consuelo. Si fuimos refugio. Si fuimos ese abrazo que llegó justo a tiempo. Esa es la herencia más profunda que podemos dejar: una manera de estar en el mundo que inspire a otros a estar también con amor.

Y lo maravilloso es que no hace falta tener una vida perfecta para dejar esa herencia. Basta con vivir con conciencia. Con elegir una y otra vez, incluso cuando cuesta. Con sostener los vínculos desde lo verdadero. Con fallar y volver a intentarlo. Con mirar la vida no desde la escasez, sino desde la abundancia de lo que podemos dar, aunque sea poco.

En el libro *El principito,* de Antoine de Saint-Exupéry, se refleja con belleza cómo las huellas que dejamos no se miden en cosas tangibles, sino en la profundidad de las relaciones y el amor compartido. La famosa frase «Lo esencial es invisible a los ojos» nos recuerda que la verdadera herencia es intangible y perdura en el corazón y en la memoria emocional de quienes amamos. Eso es la esencia del virmor.

Conclusión: vivir desde el centro

Cultivar el virmor es, en el fondo, elegir vivir desde el centro. No desde la prisa, ni desde el miedo, ni desde la apariencia. Sino desde lo que somos cuando nadie nos ve. Desde ese lugar silencioso donde aún late la esperanza, donde todavía creemos que la ternura puede salvarnos, que el amor tiene sentido, que lo humano no está perdido.

Es una práctica. Una forma de estar. Un modo de mirar. Un modo de cuidar. No requiere grandes gestas. Requiere presencia. Requiere verdad. Requiere una rendición íntima a lo esencial.

Y en ese camino, poco a poco, lo que parecía oscuro se ilumina. Lo que parecía roto encuentra una nueva forma. Lo que parecía vacío comienza a llenarse. Porque el virmor, cuando se cultiva, no solo transforma la vida de quien lo practica. También transforma, en silencio, el mundo que lo rodea.

PRÁCTICAS PARA CONECTAR CON EL PRESENTE SIN PERDER EL RUMBO

A veces parece que vivir el presente y tener una dirección clara en la vida son dos impulsos que se contradicen. Uno nos llama a detenernos, a mirar lo inmediato, a sentir lo que hay ahora mismo en la piel, en los ojos, en el aire que entra y sale sin pedir permiso. El otro, en cambio, nos empuja hacia delante, nos exige propósito, metas, sentido. Uno pide pausa, el otro pide movimiento. Pero ¿de verdad se excluyen?

En realidad, el conflicto entre habitar el momento y seguir un rumbo solo aparece cuando confundimos presencia con pasividad y dirección con prisa. Estar en el presente no es quedarse detenido, como si fuera necesario detener el mundo para sentirlo. Tampoco tener un rumbo implica acelerar sin tregua, como si la vida fuera una línea recta hacia algún destino final. El presente puede ser movimiento consciente, y el rumbo, un faro sin urgencia. Vivir ambos a la vez es más un arte que una técnica.

Pero para habitar el presente sin perderse, y caminar hacia un rumbo sin ser arrastrados, hace falta algo más que buena voluntad: hace falta pensamiento crítico. No un escepticismo superficial, sino una lucidez amorosa, una mirada capaz de

interrogar lo que parece obvio, de cuestionar lo que se nos vende como verdad universal.

Porque hoy estamos rodeados de engaños que no siempre parecen tales: ideas disfrazadas de certezas, modelos de éxito impuestos, promesas de felicidad inmediata, discursos que ocultan intereses. Y sin pensamiento crítico, sin una actitud reflexiva y atenta, corremos el riesgo de vivir presentes prestados y rumbos que no son nuestros.

Ahora quiero regalaros lo que a mí me hace bien y ojalá a vosotros tampoco.

Escuchar el cuerpo como brújula

Hay una presencia que comienza antes de que podamos nombrarla: la que ocurre en el cuerpo. No en el cuerpo que se observa desde afuera, sino en el cuerpo sentido, habitado, reconocido. Respirar sin distraerse, caminar sintiendo el peso de los pies, comer saboreando de verdad. Todo eso parece menor, pero es el punto de partida para recuperar una forma de estar que no depende de pensamientos ni de metas.

Pero incluso aquí, el pensamiento crítico importa. Porque también al cuerpo lo hemos colonizado con discursos ajenos: estándares de belleza, exigencias de rendimiento, modelos de juventud eterna. A veces creemos «cuidarnos» cuando en realidad estamos obedeciendo mandatos que nos alejan de lo que sentimos.

Escuchar el cuerpo es, también, desobedecer ciertas narrativas. No el cuerpo perfecto, sino el cuerpo real. No el cuerpo funcional, sino el cuerpo que siente. Y en ese acto de escucha, silencioso pero

profundo, empieza a emerger una brújula propia. Una que no siempre grita, pero que sabe hacia dónde no.

Habitar el silencio como resistencia

Vivimos rodeados de estímulos. La hiperconexión, el ruido constante, la necesidad de estar informados, de opinar, de producir contenido, de reaccionar. Todo eso puede parecer inofensivo, incluso estimulante, pero en realidad nos aleja del presente. No porque el mundo exterior sea el problema, sino porque hemos perdido la capacidad de hacer espacio interior.

Habitar el silencio —incluso unos minutos al día— es una forma de resistencia. Es decirle al tiempo que no todo debe ser útil. Es permitir que surjan pensamientos no filtrados, emociones no organizadas, intuiciones que no obedecen a ningún plan. El silencio no nos da respuestas inmediatas, pero muchas veces alumbra las preguntas verdaderas.

Y el pensamiento crítico necesita de esas preguntas. Porque los grandes engaños de nuestra época no se imponen con violencia, sino con seducción: nos hacen desear lo que no necesitamos, nos hacen temer lo que no importa, nos hacen correr sin preguntar por qué. El silencio, entonces, no es vacío: es campo fértil para pensar con la propia cabeza. Y eso, hoy, es un acto revolucionario.

Caminar sin objetivo como forma de recordar

El simple acto de caminar sin un destino claro, sin reloj, sin auriculares, puede ser una práctica profundamente transformadora. Es volver a lo más antiguo que tenemos: el andar del cuerpo por el

mundo, el encuentro con el entorno sin necesidad de conquistar nada.

Caminar sin rumbo no es perder el rumbo. Es soltar por un momento el control, la planificación, el mapa. Es dejar que el ritmo del paso revele lo que no se ve desde la velocidad. Y en ese gesto, muchas veces, lo que parecía confuso se aclara, lo que dolía se ablanda, lo que parecía sin sentido recupera dirección.

En un mundo donde el valor de cada instante se mide por su productividad, caminar sin meta es una forma de desobediencia. Es recordar que no todo debe tener un fin, que hay caminos que se hacen para habitar el trayecto, no para llegar más rápido. Y solo así podemos distinguir entre el rumbo que nace del deseo auténtico y el que nos fue impuesto sin darnos cuenta.

Nombrar lo que se siente como acto de presencia

En una época en la que abundan los discursos sobre bienestar, muchas veces olvidamos que estar presentes no significa sentir solo lo agradable. Conectar con el presente es, también, tener el coraje de mirar lo que duele, lo que incomoda, lo que asusta.

Nombrar lo que sentimos —con palabras propias, sin justificar ni intelectualizar— es un acto profundo de presencia. No para hacer algo con eso de inmediato, sino simplemente para dejar de huir. «Estoy triste». «Tengo miedo». «Estoy cansado». Decirlo sin apuro, sin juicio, sin necesidad de cambiarlo ya.

Pero aquí también hay trampas. Hay un mercado de emociones que nos invita a positivizarlas todas, a mirar solo lo bueno, a tapar el dolor con frases hechas. Y el pensamiento crítico es el antídoto contra esa anestesia. Porque sentir sin filtrar es una forma de

verdad. Y vivir en la verdad, por incómoda que sea, siempre es mejor que vivir una felicidad de plástico.

Recordar que el rumbo no es un lugar, sino una dirección

Muchas veces perdemos el presente porque sentimos que aún no hemos llegado. Como si vivir se tratara de llegar a alguna parte. Pero el rumbo, en realidad, no es un punto fijo en el horizonte. Es una dirección, una orientación, una forma de caminar. Y eso cambia todo.

Podemos tener proyectos, sueños, anhelos, sí. Pero lo esencial es saber si lo que hacemos cada día nos acerca o nos aleja de lo que valoramos. Y para eso, hace falta pensamiento crítico: capacidad de revisar lo que creemos importante, y de dudar de las ideas que guían nuestras decisiones.

Porque muchos rumbos, aunque parezcan deseables, son trampas bien diseñadas: carreras que no queremos, estilos de vida que nos vacían, metas que no nos representan. Sin pensamiento crítico, confundimos éxito con sentido, velocidad con dirección, visibilidad con valor. Y terminamos perdiéndonos a nosotros mismos en el camino.

Agradecer lo pequeño como forma de anclaje

El agradecimiento no como obligación ni consigna, sino como gesto interior de atención. Ver una hoja moverse al viento, oír el canto de un pájaro, sentir el calor de una taza en las manos. Lo pequeño, cuando se mira de verdad, se convierte en lugar de sentido.

Este gesto, en apariencia simple, es también profundamente político. Porque vivimos en una cultura que desprecia lo pequeño, lo lento, lo invisible. Y cuando agradecemos lo cotidiano, estamos diciendo: «Esto también vale. Esto también cuenta».

Pero para llegar a ver lo valioso en lo que no brilla, en lo que no vende, hace falta desaprender. Y para desaprender, hace falta pensar. Pensar sin miedo. Pensar más allá del algoritmo, más allá de las modas, más allá de los mandatos. El pensamiento crítico es lo que permite que la gratitud no sea solo una técnica emocional, sino una forma de ver el mundo con otros ojos.

Volver a preguntarse «para qué»

Muchas veces seguimos rumbos sin preguntarnos si aún tienen sentido. Nos quedamos atrapados en lo que se espera, lo que se supone, lo que hemos prometido. Y en ese laberinto, el presente se vuelve ajeno. Vivimos haciendo sin estar, actuando sin sentir.

Volver a preguntarse ¿para qué? es el núcleo del pensamiento crítico. No para desarmar todo, sino para ajustar el timón. ¿Para qué esta carrera? ¿Para qué este ritmo? ¿Para qué este esfuerzo? La respuesta puede ser una reconexión o una renuncia. Pero lo importante es que la respuesta sea propia, no dictada por la inercia ni por la publicidad.

Cuando nos atrevemos a formular estas preguntas, algo cambia. El presente deja de ser un punto de paso, y se convierte en un lugar donde se decide el rumbo. Porque cada ahora, cada elección, cada sí o cada no, moldea el mapa que estamos dibujando.

Aceptar que no siempre se puede estar presente

Por último, hay que decirlo: no siempre podemos estar presentes. Hay días en los que la mente se va, en los que el cuerpo duele, en los que el futuro pesa más que el ahora. Y está bien. No se trata de vivir en un estado constante de atención plena, como si fuera una obligación moral. Se trata de regresar, una y otra vez, cuando podamos, cuando haga falta, cuando algo en nosotros lo pida.

Aceptar los momentos de desconexión también es parte del camino. Porque si la presencia se vuelve exigencia, deja de ser un regalo. Y si el rumbo se vuelve obsesión, deja de ser guía.

La práctica, entonces, no es estar presentes todo el tiempo ni tener un rumbo inquebrantable. La práctica es recordar. Volver. Pensar. Dudar. Respirar. Y seguir.

Conectar con el presente sin perder el rumbo no es una meta que se alcanza y ya. Es una danza diaria entre lucidez y entrega, entre duda y confianza. Es una conversación entre lo que sentimos y lo que queremos, entre lo que hay y lo que deseamos. Es un equilibrio inestable, pero real. No perfecto, pero profundo. No definitivo, pero vivo.

Y al final, quizás se trate de eso: de aprender a estar aquí sin olvidar hacia dónde, y de caminar hacia allá sin dejar de pensar por qué.

EL ARTE DE FLUIR SIN RENDIRSE

> La vida es como una bicicleta: debes pedalear continuamente para mantenerte en equilibrio.
>
> Albert Einstein

Hay una línea delgada, a veces invisible, que separa la aceptación de la resignación. Y esa línea, tan frágil como la brisa que mueve el tallo de una flor, define a menudo el destino de una vida. Aprender a fluir sin rendirse es, quizá, uno de los desafíos más profundos y sutiles de la existencia humana. Fluir implica abrazar lo que es, adaptarse al movimiento del río sin intentar nadar contra la corriente todo el tiempo. Pero no rendirse es mantener la mirada encendida, una determinación silenciosa que persiste incluso cuando la tormenta se desata. Es una danza que pocos dominan, y quienes lo hacen no necesariamente han tenido vidas fáciles. Al contrario: han conocido el naufragio. Y, aun así, han aprendido a remar.

Imaginemos por un instante a Haruki Murakami, el célebre escritor japonés. Su prosa hipnótica ha seducido a millones, pero pocos conocen la historia de cómo llegó a las letras. Murakami no nació escritor. De hecho, a los treinta años, dirigía un pequeño bar de jazz en Tokio. Un día, mientras veía un partido de béisbol, tuvo una revelación: pensó que podía escribir una novela. Así de simple, así de extraño. Y lo intentó. No sabía si lo lograría, no tenía experiencia, ni una red que lo respaldara. Pero algo dentro de él dijo: «Vamos a probar». Escribía por las noches, después del trabajo. No sabía si alguien lo leería. Y siguió. Su primer libro no fue un éxito. Pero fluyó con su impulso. No se rindió. Y poco a poco, con constancia, con una fe tranquila, fue construyendo una obra literaria que desdibujaría las fronteras entre lo real y lo onírico. Él mismo dice que escribir novelas es como correr largas distancias: se necesita resistencia, pero también saber cuándo soltar la rigidez, cuándo respirar y seguir.

Fluir sin rendirse no es una filosofía de la pasividad, ni una apología de la espera eterna. Es una forma de presencia activa. De

escuchar al mundo sin dejar de escucharse a uno mismo. Un ejemplo extraordinario es Bethany Hamilton, la surfista que perdió un brazo tras el ataque de un tiburón cuando tenía apenas trece años. La mayoría de nosotros habría sentido que la vida se quebraba allí. Pero ella no. Volvió al agua. Primero con miedo. Luego con coraje. Su tabla modificada, su equilibrio aprendido de nuevo. Podía haberse rendido y nadie la habría juzgado. Pero eligió fluir con lo que era, con su nuevo cuerpo, con sus nuevas limitaciones. Y no se rindió. A los dieciocho años ya competía profesionalmente. La diferencia no estuvo en el talento, sino en esa misteriosa fibra interior que distingue a quienes no aceptan la derrota como destino.

También existen quienes, sin cámaras ni biografías, nos muestran todos los días cómo es fluir sin rendirse.

Pienso en Elena, una mujer real. Tiene cuarenta y siete años. Su esposo murió de un infarto a los cincuenta y uno. Quedó sola con dos hijos adolescentes, una hipoteca y una empresa familiar quebrada por la pandemia. Los primeros meses fueron una mezcla de caos, duelo y miedo. Lloraba en el baño para que sus hijos no la vieran. No sabía cómo se pagaría la siguiente factura. Pero no se rompió. No se volvió de piedra, tampoco. Se permitió sentirlo todo, como una marea amarga. Y, poco a poco, eligió avanzar. No con la prepotencia de quien lo puede todo, sino con la humildad de quien se niega a quedarse quieto. Aprendió cosas nuevas. Reorganizó su vida. Pidió ayuda. Aceptó trabajos por horas. Nunca volvió a ser quien era, pero aprendió a ser otra. Hoy dice que el dolor la vació, pero que en ese vacío sembró semillas distintas. Fluyó. Y no se rindió.

Hay algo profundamente humano en esa capacidad de moldearse ante las circunstancias sin perder la esencia. Como el bambú que se

dobla con el viento, pero no se quiebra. Lo vemos también en la historia de Viktor Frankl, psiquiatra y superviviente de los campos de concentración nazis. En su célebre libro *El hombre en busca de sentido,* narra cómo, aun en las condiciones más brutales, el ser humano puede encontrar libertad interior. A Frankl le arrebataron todo: familia, salud, dignidad. Pero nunca su convicción de que cada vida, incluso la más oscura, puede tener sentido. Él fluyó con lo que no podía cambiar, pero eligió resistir por dentro. No se rindió a la deshumanización. Su testimonio es un canto a la posibilidad de elegir nuestra actitud frente al dolor.

El arte de fluir sin rendirse requiere una doble sensibilidad: la de aceptar lo inevitable y la de transformar lo posible. Una mujer que encarna esta paradoja es Frida Kahlo. Su cuerpo fue campo de batalla desde la adolescencia: primero una poliomielitis, luego un accidente de tranvía que la dejó con secuelas de por vida. Pintaba desde la cama, con el torso vendado y una vida marcada por el dolor físico y emocional. Pero no dejó de crear. Su obra no es una huida del sufrimiento, sino una inmersión profunda en él. Lo transforma, lo reinventa, lo convierte en color. Frida no se resignó jamás. Se volvió ella misma en cada trazo, en cada ceja, en cada herida convertida en símbolo. No luchó contra su dolor. Lo habitó. Fluyó en él. Y en esa corriente encontró su voz.

A veces fluir sin rendirse implica también saber cuándo parar. Cuándo soltar un camino que ya no vibra. No es rendirse, es reconocer que uno cambia. Tomemos el caso de Simone Biles, la gimnasta estadounidense. En los Juegos Olímpicos de Tokio, se retiró de varias competiciones por motivos de salud mental. Muchos la criticaron. Pero su decisión fue profundamente valiente. En un mundo que idolatra la perfección, eligió el autocuidado. No se rindió

al sistema. Se respetó a sí misma. Fluir sin rendirse, en su caso, fue detenerse. Escucharse. Dejar de empujar cuando el cuerpo y la mente pedían pausa. Y regresar luego, con más fuerza y dignidad.

Podemos mirar también hacia la música. Hay un ejemplo conmovedor en el cantante británico Nick Cave. Tras la trágica muerte de su hijo Arthur, Cave atravesó un proceso devastador de duelo. Pero en lugar de retirarse del mundo, eligió escribir, componer, y abrirse al diálogo con sus seguidores a través de su blog *The Red Hand Files.* Allí contesta cartas, comparte reflexiones sobre el amor, la pérdida, la creación. Cave no niega su dolor. Lo ha hecho parte de su arte. Ha fluido en medio de la oscuridad, sin rendirse a la desesperanza. Su música, desde entonces, es aún más profunda. Él mismo dice que el dolor lo volvió más permeable al mundo.

Fluir sin rendirse no es una actitud individualista. Es una filosofía relacional. Porque muchas veces, son los otros quienes nos ayudan a seguir cuando nuestras propias fuerzas flaquean. Una escritora, tenía treinta y cinco años cuando fue diagnosticada con una enfermedad autoinmune degenerativa. Su novela debut había sido un éxito, pero la enfermedad le quitó movilidad y energía. Al principio pensó que todo había terminado. Pero su pareja, sus amigos y su editor le recordaron que podía seguir escribiendo con otras formas. Dictaba sus ideas. Usaba herramientas de accesibilidad. Reaprendió su oficio desde el cuerpo que ahora habitaba. No lo hizo sola. Y allí está la otra cara del fluir sin rendirse: a veces, implica dejarnos sostener.

Hay un punto crucial en este arte: la renuncia al control absoluto. Quien intenta controlar todo se agota, se endurece, se quiebra. Fluir

requiere soltar. Y soltar requiere confianza. No ciega, pero sí valiente. Confianza en que no todo depende de uno, y que el tiempo, aunque a veces cruel, también revela caminos.

El chef Massimo Bottura lo sabe bien. En una ocasión, mientras preparaba un plato estrella en su restaurante, un ayudante cometió un error: dejó caer el postre más importante. Pero en lugar de gritar, Bottura miró los pedazos y dijo: «Esto también es hermoso». Así nació un nuevo plato, el famoso «Oops! I dropped the lemon tart», una obra maestra culinaria nacida del accidente. Fluir sin rendirse es, a veces, hacer del error un arte.

La vida está llena de giros inesperados. Enfermedades, pérdidas, rupturas, fracasos. No elegimos siempre lo que nos ocurre, pero sí elegimos cómo respondemos. Aprender a fluir sin rendirse es un ejercicio de humildad y fortaleza. De saber que no estamos aquí para tenerlo todo bajo control, pero tampoco para dejar que la corriente nos arrastre sin dirección. Es, en el fondo, una manera de amar la vida con todo lo que trae: lo bueno, lo incierto, lo inaceptable.

Y quizá ese sea el secreto de quienes siguen adelante con dignidad, incluso en la noche más oscura: no niegan la oscuridad, pero tampoco apagan su luz.

El arte de fluir sin rendirse no es una lección que se aprenda de una vez y para siempre. Es una práctica, como el equilibrio en una cuerda floja. Hay días en los que parece fácil respirar, y otros en los que cada paso cuesta. Lo importante no es no caer, sino saber levantarse con la misma dignidad con la que uno sueña. Y a veces, incluso cuando no hay sueños, al menos caminar. Porque hay

momentos en los que no fluir es imposible. Hay caídas que nos obligan a cambiar de dirección.

Esto lo comprendió muy bien Malala Yousafzai. Cuando los talibanes le dispararon en la cabeza por atreverse a defender la educación de las niñas, muchos pensaron que no sobreviviría. Pero ella volvió. Más fuerte. Más lúcida. Más comprometida. Su vida es el testimonio de una adolescente que se negó a ceder ante el terror. Fluyó con su nueva condición —cicatrices, amenazas, fama repentina— y no se rindió. Se convirtió en la voz de millones. Su lucha, lejos de apagarse, se encendió con más potencia. Y todo eso, desde una vulnerabilidad expuesta, desde una herida abierta. Porque fluir no significa estar intactos. Significa moverse aun con las fracturas.

Y aquí entra en juego una noción clave: la resiliencia. Pero no una resiliencia forzada, artificial, como la que a veces nos exige una sociedad que idolatra la fuerza. Sino una resiliencia suave, casi líquida. Como la de Daniel, un hombre real que bien podría ser cualquiera. A los cincuenta años, lo despidieron de su empleo tras más de dos décadas en la misma empresa. Sintió que el mundo se le venía abajo. Su identidad, su rutina, su valor personal: todo parecía disolverse. Los primeros meses los vivió con rabia, con tristeza, con una sensación de injusticia. Pero luego comenzó a mirar más allá. Siempre había querido escribir. Se inscribió en un taller. No sabía si tenía talento, pero tenía necesidad. Y esa necesidad se convirtió en palabras. No ganó premios, ni se hizo famoso. Pero descubrió una voz que lo habitaba y que nunca había escuchado. Fluyó en lo inesperado. Y no se rindió al silencio.

En muchos casos, fluir sin rendirse significa también enfrentar la incertidumbre con una fe que no siempre se apoya en certezas, sino

en una íntima convicción. Así lo vivió Stephen Hawking, diagnosticado con ELA a los veintiún años. Los médicos le dieron dos años de vida. Vivió más de cinco décadas. Su cuerpo se fue paralizando, pero su mente fue un universo en expansión. Su humor, su pasión por la física, su capacidad de comunicar ideas complejas con claridad y humanidad, son parte de ese fluir profundo que no se rinde ni siquiera ante la muerte inminente. Hawking no luchó contra la enfermedad en el sentido tradicional. Vivió con ella. Y desde esa trinchera, iluminó el mundo.

También lo vemos en personas como Anthony Ray Hinton, un hombre afroamericano condenado injustamente a pena de muerte en Alabama. Pasó treinta años en una celda de aislamiento por un crimen que no cometió. Treinta años de encierro, silencio, espera. Y, aun así, no se volvió amargo. Leyó, reflexionó, soñó. Cuando finalmente fue exonerado, dijo: «No me llevaron mi alegría. Yo soy más que lo que me hicieron». Esa frase contiene toda la potencia de lo que significa no rendirse, incluso cuando el sistema entero parece diseñado para quebrarte. Fluir, para Hinton, fue mantener viva su alma en el lugar más deshumanizante que existe.

No siempre se trata de grandes tragedias. A veces, el arte de fluir sin rendirse se manifiesta en los detalles más cotidianos. Ana, una madre soltera, trabaja como enfermera de noche. Tiene dos hijos pequeños, y los días son un rompecabezas de cansancio, ternura y responsabilidad. Ha renunciado a muchas cosas, pero no a su alegría. Todas las mañanas, antes de que suene la alarma, se toma cinco minutos para ver el cielo por la ventana de la cocina. Dice que ese ritual la conecta con algo más grande. Con la belleza. Con la calma. Podría haberse endurecido. Podría vivir con amargura. Pero

ha elegido fluir con lo que tiene. Y no rendirse al agotamiento, sino transformarlo en impulso.

El arte de fluir sin rendirse también implica aceptar nuestras contradicciones. Nadie es siempre fuerte. Nadie siempre fluye. Hay momentos de resistencia, de parálisis, de rabia. Y eso también forma parte del proceso. Un caso emblemático es el del cineasta Pedro Almodóvar. En varias entrevistas ha dicho que sus crisis creativas han sido profundas, paralizantes. Pero también que ha aprendido a no pelear con esos vacíos. A habitarlos. A esperar. Y que muchas de sus mejores películas nacieron de esos períodos en los que nada parecía moverse. Fluir, en su caso, ha sido confiar en los tiempos internos, en los silencios fértiles. Y no rendirse ante el miedo de no crear.

Lo mismo ocurre con la artista Marina Abramović. Su performance *The Artist Is Present,* donde se sentó en silencio frente a desconocidos durante horas, días, semanas, es una metáfora viva de lo que significa estar ahí, sin moverse, sin ceder, sin forzar. Fluir sin rendirse. Sostener la mirada del otro. Aceptar lo que viene. Y, aun así, permanecer. Su arte, radical y vulnerable a la vez, nos recuerda que estar presente es, a veces, el acto más poderoso.

Y luego está la dimensión del amor. Porque en las relaciones humanas también se necesita aprender a fluir sin rendirse. No todo puede controlarse. Las personas cambian. El tiempo erosiona. Pero también transforma. Laura y Miguel, una pareja con treinta años juntos, pasaron por una crisis profunda tras la jubilación de él. Todo cambió. La rutina, las prioridades, los silencios. Ella pensó en irse. Él se cerró. Pero no lo hicieron. Buscaron ayuda. Redescubrieron quiénes eran ahora, y no quiénes habían sido. No forzaron volver al

pasado. Fluyeron con la vida nueva. Y no se rindieron al desgaste. Aprendieron a amar desde otro lugar.

Y eso también lo vemos en los vínculos familiares. Hay padres que fluyen con los hijos cuando estos deciden caminos que no comprenden. Como aquel hombre mayor que lloró en la boda de su hija con otra mujer, no por tristeza, sino porque entendió que el amor es más grande que sus miedos. O la madre que, al ver a su hijo abandonar una carrera tradicional para ser poeta, eligió confiar. No se rindió al temor. Fluyó con su hijo hacia un futuro incierto pero honesto.

A veces, incluso la pérdida misma puede enseñarnos a fluir sin rendirnos. En la película *Nomadland,* Fern —interpretada por Frances McDormand— encarna a una mujer que ha perdido casi todo: su marido, su trabajo, su casa. Y, sin embargo, elige vivir en la carretera, entre paisajes abiertos y encuentros breves. Su fluir no es alegre ni sencillo, pero es real. Y en ese movimiento errante, aprende a estar con lo que hay. Sin amargura. Sin desesperación. Su fuerza es silenciosa. No lucha por volver atrás. No se rinde al dolor. Lo carga, lo respeta, y sigue.

El arte de fluir sin rendirse, al final, es una forma de sabiduría. No de la que se aprende en libros, sino en la piel, en los huesos, en las cicatrices. Es saber que la vida no sigue un guion. Que habrá sorpresas, pérdidas, desvíos. Que uno puede perder mucho, pero no perderse a sí mismo. Y que, a veces, basta con dar un paso. Con respirar. Con seguir.

No hay manuales para esto. Hay historias. Rostros. Gestos. Hay un abuelo que sonríe a pesar del alzhéimer, porque aún recuerda cómo hacer reír a su nieta. Hay una joven que canta en el metro porque no ha conseguido trabajo, pero no deja de cantar. Hay un

hombre que, después del suicidio de su hijo, se dedica a escuchar a otros padres rotos. No porque pueda curarlos, sino porque sabe lo que significa no sentirse solo.

Fluir sin rendirse no es una victoria. Es una forma de estar vivos con dignidad. Una manera de mirar la vida a los ojos, incluso cuando no entendemos lo que vemos. Es un arte. Y como todo arte, requiere práctica, paciencia, entrega.

Y sobre todo, requiere amor. Por uno mismo. Por los demás. Por lo que aún no ha llegado.

Y al final, todo se reduce a una corriente invisible que nos atraviesa. A veces brava, otras mansa. A veces nos arrastra y otras nos sostiene. El arte de fluir sin rendirse no es una fórmula, es un ritmo. Una danza entre lo que somos y lo que la vida nos pide ser. Es ese segundo exacto en que, sin saber cómo, seguimos adelante. Con los ojos húmedos, con el pecho roto, pero con los pies firmes en la tierra.

Es comprender que no estamos hechos para ser invulnerables, sino para ser verdaderos. Que no todo lo que duele se cura, pero sí se transforma. Que no hay derrota en cansarse, solo humanidad. Y que incluso en medio del derrumbe, una semilla puede germinar.

Fluir sin rendirse es quedarse cuando todos se han ido. Es elegir la ternura en un mundo que grita. Es hablar cuando tiembla la voz. Es callar cuando no hay palabras. Es abrazar a alguien sabiendo que también puede irse. Es aceptar que perder también es parte de vivir. Que nada es para siempre, pero todo deja huella.

Es seguir amando, aunque duela. Seguir creyendo, aunque cueste. Seguir caminando, aunque no haya un destino claro.

Porque fluir sin rendirse es, en el fondo, un acto de amor hacia la vida misma. Un pacto silencioso con ese río que somos, con esa memoria que nos habita, con ese pulso que sigue latiendo incluso cuando ya no tenemos fuerzas.

Y si hay un secreto, tal vez sea este:

Que incluso en la noche más larga, basta una chispa para volver a encendernos.

Una mirada. Un recuerdo. Un gesto. Una canción. Algo que nos recuerde que aún estamos aquí. Vivos. Heridos, sí. Pero vivos.

Y eso, eso es suficiente para seguir.

Capítulo 8

VIRMOR EN EL TRABAJO Y EL LIDERAZGO

LIDERAZGO CONSCIENTE BASADO EN MOVIMIENTO Y ADAPTACIÓN

Vivir con virmor —ese neologismo que une la fuerza vital del impulso con la ternura de lo humano— implica mucho más que una actitud. Es una filosofía que, cuando se traslada al entorno del trabajo y del liderazgo, se convierte en una brújula ética y emocional. Virmor en el trabajo es tener el coraje de avanzar sin endurecerse, adaptarse sin perder el sentido, liderar sin olvidar la fragilidad de quienes caminan a nuestro lado.

En una era en la que la eficiencia ha sido a menudo confundida con la frialdad, y la resiliencia con la negación del cansancio, traer esta forma de ver la vida a la mesa de decisiones es una revolución silenciosa. Una revolución que empieza por la forma en que entendemos el liderazgo: no como una posición, sino como una danza con lo imprevisible; no como control, sino como presencia; no como dominio, sino como resonancia.

El liderazgo consciente no es una técnica más, sino una transformación interior. Implica estar presente en cada decisión, en cada conversación y en cada silencio. Es saber leer los ritmos de la vida dentro del trabajo. Reconocer cuándo un equipo necesita una pausa, cuándo una mirada puede ser más poderosa que un correo o cuándo una renuncia no es una pérdida sino una liberación.

Virmor en el liderazgo es entender que liderar es moverse, pero también escuchar el movimiento del otro. Es tener dirección sin rigidez. Es adaptarse sin perder el propósito.

En este marco, vale la pena traer ejemplos de empresas que han sabido encarnar esta filosofía, aunque tal vez no con ese nombre.

Porque el virmor no necesita etiquetas: se siente en la cultura, se respira en el clima laboral, se expresa en la manera en que se toma una decisión difícil.

Patagonia: la empresa que camina con la naturaleza

Patagonia, la empresa de ropa outdoor, es un ejemplo casi paradigmático de lo que significa liderar con virmor. Fundada por Yvon Chouinard, la compañía ha construido su identidad en torno a la responsabilidad ambiental y social, pero también a una filosofía de liderazgo que reconoce el cambio como parte del camino.

En lugar de aferrarse a estructuras rígidas, Patagonia ha demostrado una capacidad única para adaptarse a los desafíos del mundo moderno sin traicionar sus valores. En 2022, Chouinard sorprendió al mundo donando la empresa a un fideicomiso y a una organización sin fines de lucro para asegurar que todas las ganancias futuras se destinen a combatir el cambio climático.

Esa decisión no fue solo una muestra de altruismo; fue una expresión de virmor: moverse hacia lo nuevo con coherencia, liderar con una visión de largo plazo, reconocer que el poder también puede ejercerse renunciando a él.

El virmor y la adaptabilidad en tiempos de crisis

La pandemia de COVID-19 fue un campo de prueba para el liderazgo con virmor. Muchas empresas colapsaron no solo por razones financieras, sino porque sus estructuras eran demasiado rígidas y sus líderes demasiado aferrados a los antiguos paradigmas.

En contraste, empresas como Shopify se movieron con una agilidad admirable. En 2020, la empresa canadiense de e-commerce fue una de las primeras en declarar el trabajo remoto como modelo permanente. Tobias Lütke, su CEO, no solo entendió que el cambio era necesario, sino que lo abrazó con creatividad, otorgando a sus empleados recursos para trabajar desde casa, replanteando la cultura organizacional y rediseñando la forma en que se mide la productividad.

Esa respuesta no fue solo una reacción táctica; fue una manifestación de liderazgo consciente. Porque el verdadero líder no busca volver al pasado, sino construir sentido en lo que viene. Porque el virmor implica mirar el caos con ojos de oportunidad y con un corazón que no se endurece.

Empresas que lideran desde la vulnerabilidad

Otro pilar del virmor en el liderazgo es la aceptación de la vulnerabilidad. Durante décadas, el mundo laboral estuvo marcado por una especie de mandato de invulnerabilidad: el jefe que nunca se equivoca, el directivo que no muestra emociones, el empleado que calla sus dolores.

Pero eso está cambiando.

Brené Brown, investigadora y autora reconocida por sus estudios sobre vulnerabilidad, ha trabajado con empresas como Google, Microsoft y Facebook, enseñando que la vulnerabilidad no es una debilidad sino una fortaleza emocional. Su enfoque ha ayudado a replantear la forma en que las organizaciones comunican, negocian, innovan y resuelven conflictos.

En este contexto, empresas como Google han introducido programas de mindfulness y espacios de escucha activa para promover una cultura laboral basada en la empatía. Virmor, aquí, es abrirse a sentir sin perder la dirección. Es aceptar que liderar es también estar dispuesto a decir: «No sé», «Me equivoqué», «Te necesito».

Las empresas que operan desde el virmor no solo se adaptan mejor: también construyen culturas más humanas, más sostenibles, más duraderas. Porque el virmor no es una moda ni una estrategia de recursos humanos; es una ética.

Esa ética se expresa en gestos: cómo se despide a alguien, cómo se celebra un logro, cómo se responde al error. Se expresa también en estructuras: si hay tiempo para la pausa, si se promueve la colaboración o la competencia, si se recompensa el cuidado tanto como el rendimiento.

Empresas como Zappos, conocida por su excepcional cultura centrada en la felicidad del cliente y del empleado, han demostrado que la cultura organizacional puede ser un motor de éxito, no un accesorio. En Zappos, el liderazgo no se impone: se contagia. Los líderes no son los que gritan más fuerte, sino los que inspiran desde la coherencia.

El virmor en este caso es palpable: está en los espacios de trabajo abiertos, en la atención a las pequeñas celebraciones, en la política de «libros abiertos» que permite a todos los empleados conocer la situación financiera de la empresa.

Movimiento, no precipitación

Es importante diferenciar el virmor de la urgencia. Moverse no es correr. Adaptarse no es rendirse. El liderazgo consciente basado en movimiento y adaptación no busca la rapidez vacía, sino la fluidez con sentido.

Un ejemplo interesante de esto lo dio Satya Nadella, CEO de Microsoft. Al asumir el cargo, Nadella no buscó imponer una ruptura violenta con el pasado, sino promover una evolución cultural basada en el *growth mindset* (mentalidad de crecimiento). Transformó la cultura competitiva y a veces tóxica de Microsoft en una basada en la colaboración y el aprendizaje constante.

Ese proceso no fue rápido, pero sí profundo. Nadella movió la empresa con virmor: sin negar su historia, pero tampoco aferrados a ella. Con la conciencia de que adaptarse no es traicionar, sino continuar creciendo.

El virmor y la escucha organizacional

Otra dimensión esencial del virmor en el trabajo es la escucha. Escuchar de verdad. No solo para recoger opiniones, sino para permitir que la organización se transforme a partir de lo que oye.

Empresas como IDEO, la firma de diseño e innovación, basan gran parte de su éxito en su capacidad de escuchar al usuario, al cliente, al equipo. Su modelo de *design thinking* parte de la empatía como método. No se trata solo de solucionar problemas, sino de entender profundamente a las personas para cocrear soluciones con sentido.

Ese enfoque, profundamente humano, es una expresión clara del virmor: liderar escuchando, diseñar desde la emoción, adaptarse desde la comprensión.

Virmor también en lo pequeño

No hace falta ser una multinacional para vivir el virmor en el liderazgo. En miles de pequeñas y medianas empresas, hay líderes que practican esta filosofía sin saber su nombre: quienes se detienen a preguntar cómo está un empleado, quienes prefieren perder una venta antes que forzar a un cliente, quienes entienden que la rentabilidad no puede construirse sobre el maltrato o la indiferencia.

En una pequeña cafetería de Madrid, una gerente decidió mantener a todo su equipo durante los meses más duros de la pandemia, aunque eso significara reducir su propio salario. No hubo titulares de prensa. No hubo premio. Solo una convicción interna de que el trabajo puede ser también un lugar donde el amor y la dignidad se encuentran.

Ese es el núcleo del virmor: la conciencia de que lo profesional y lo humano no están separados, y que el liderazgo real no se mide solo en resultados, sino en la huella que dejamos en quienes nos rodean.

La paradoja del líder: firmeza y flexibilidad

Virmor no es debilidad. Es firmeza que se flexiona. Como el bambú que se inclina con el viento, pero no se rompe. El líder con virmor no es quien se diluye en la opinión de todos, sino quien sabe mantener la dirección incluso mientras cambia el camino.

No es fácil. Requiere autoconocimiento, humildad, coraje. Requiere entender que no hay una única forma correcta de hacer las cosas. Que cada equipo, cada contexto, cada momento, exige una respuesta diferente.

Pero es ese arte de moverse sin quebrarse lo que permite a los líderes dejar una marca que trasciende los balances. Una marca que se graba en las memorias emocionales de quienes los acompañaron.

Conclusión: sembrar virmor en las organizaciones

El liderazgo con virmor es una invitación a repensar el lugar del trabajo en nuestras vidas. A transformar las empresas en comunidades vivas. A dejar de ver el cambio como amenaza y comenzar a vivirlo como oportunidad.

Requiere tiempo. Requiere valentía. Pero sobre todo, requiere verdad.

No se trata de una receta, ni de un manual. Se trata de una mirada, de una forma de estar. Y de una decisión, quizás la más difícil de todas: liderar desde lo humano.

Porque si el trabajo sigue siendo una de las formas en que nos realizamos, también debería ser una de las formas en que amamos. Y el amor, cuando se traduce en estructura, se llama virmor.

RELACIONES LABORALES DESDE LA EMPATÍA Y AUTENTICIDAD

En un mundo donde las máquinas aprenden, los algoritmos predicen y las pantallas median casi cada interacción, podría parecer que la humanidad en el trabajo corre el riesgo de diluirse. Pero, paradójicamente, es justamente ahora, en plena revolución tecnológica, cuando más necesitamos volver a mirarnos a los ojos. Volver a sentirnos. Volver a preguntarnos: ¿cómo nos relacionamos en el trabajo?, ¿qué significa ser auténtico en un entorno regido por

métricas?, ¿cómo cultivamos la empatía cuando la inmediatez amenaza con volvernos impersonales?

La respuesta no está en una resistencia romántica al cambio, sino en una integración consciente de lo humano y lo tecnológico. En entender que si las máquinas vienen a facilitarnos tareas, nuestro verdadero trabajo será cada vez más el de tejer vínculos, sostener conversaciones y acompañar procesos. Es ahí donde emergen dos valores esenciales para el presente y el futuro del trabajo: la empatía y la autenticidad.

La empatía —esa capacidad de sentir con el otro, de entender sin juzgar, de conectar sin invadir— ha sido durante mucho tiempo una virtud deseable en los líderes y equipos, pero rara vez se le otorgó un lugar central en las estrategias de gestión. Sin embargo, hoy, en un contexto de automatización creciente, la empatía se revela no solo como un valor ético, sino como una competencia crítica.

Las máquinas pueden procesar datos a una velocidad vertiginosa, pero no pueden —al menos por ahora— interpretar una mirada triste, un silencio prolongado, una voz que tiembla al otro lado del Zoom. Esa es nuestra tarea. Y no como algo marginal, sino como el núcleo mismo del trabajo humano.

Empresas como Salesforce han entendido esto y han comenzado a implementar programas de liderazgo empático, reconociendo que los líderes que saben escuchar, que comprenden las emociones del equipo y que actúan con compasión no solo generan mayor bienestar, sino también mejores resultados. Durante la pandemia, Marc Benioff, CEO de Salesforce, estableció fondos de apoyo económico para empleados en situación vulnerable y promovió espacios de conversación abierta sobre salud mental. Ese gesto, más

que un acto de generosidad, fue una estrategia de sostenibilidad emocional.

Por otro lado, la autenticidad no significa decir todo lo que se piensa sin filtro ni exponerse indiscriminadamente. Significa habitar el trabajo sin necesidad de llevar una máscara constante. Significa poder decir «no sé» sin temor a parecer débil, poder reconocer una emoción sin sentirse inapropiado, poder mostrarse como uno es sin ser castigado por ello.

Durante mucho tiempo, el entorno laboral fue un escenario donde se actuaba más que se vivía. Se premiaba la imagen, la conformidad, la obediencia disfrazada de profesionalismo. Pero en un mundo donde lo único constante es el cambio, esas máscaras se vuelven obstáculos. Se necesita autenticidad para innovar, para colaborar, para liderar en lo incierto.

Un ejemplo paradigmático de autenticidad en el liderazgo vuelve a ser el de Satya Nadella, CEO de Microsoft. En lugar de perpetuar el estilo competitivo e individualista que marcó la cultura de la empresa en sus primeras décadas, Nadella promovió una transformación basada en la vulnerabilidad, el aprendizaje y la confianza. En una entrevista, confesó que una de las experiencias que más lo marcó fue ser padre de un hijo con parálisis cerebral, y cómo eso le enseñó a escuchar, a comprender los límites del control, a liderar desde otro lugar.

Bajo su dirección, Microsoft no solo se volvió más rentable, sino también más humana. La autenticidad dejó de ser una amenaza para convertirse en un recurso estratégico.

El riesgo de la transformación digital no es que las máquinas reemplacen a las personas, sino que las personas se vuelvan cada

vez más parecidas a las máquinas. Que trabajemos sin pausa, que respondamos sin pensar, que aceptemos sin sentir.

Pero no todo está perdido. Muchas empresas están utilizando la inteligencia artificial de formas que fortalecen las relaciones humanas en lugar de erosionarlas. Por ejemplo, en Cisco, una de las mayores empresas de tecnología del mundo, se ha desarrollado un sistema de IA que detecta señales de burnout en sus empleados a través del análisis de comportamiento digital (patrones de correo electrónico, horarios de conexión, frecuencia de reuniones) y genera alertas preventivas. Sin embargo, el paso siguiente no lo da un algoritmo, sino un ser humano: un líder entrenado en habilidades empáticas que se sienta con esa persona, pregunta, escucha y acompaña.

La tecnología, bien usada, puede ser un espejo que nos recuerde que estamos yendo demasiado rápido, que alguien necesita ayuda, que la sobrecarga no es fortaleza, sino una forma silenciosa de desgaste. Pero hace falta una cultura de empatía para que esos datos se traduzcan en acciones significativas.

Martin Buber, filósofo existencialista, hablaba de dos formas de relacionarnos: la relación «Yo-Tú», donde el otro es un fin en sí mismo, y la relación «Yo-Ello», donde el otro es un medio para un fin. La mayoría de las relaciones laborales tradicionales se inscriben en el segundo modelo: vemos al colega como un recurso, al cliente como un objetivo, al jefe como una función.

Pero si queremos construir relaciones laborales más humanas, necesitamos movernos hacia el «Yo-Tú»: mirar al otro en su singularidad, no en su función. No ver solo al programador, sino al padre que está aprendiendo a criar a su hija; no solo a la vendedora,

sino a la mujer que está atravesando una pérdida; no solo al practicante, sino al joven con miedo de fracasar.

Ese cambio no requiere grandes presupuestos, sino pequeños gestos. Una reunión que empieza preguntando «¿Cómo estás realmente?», un mensaje de agradecimiento sincero, una política que reconoce la diversidad emocional y cultural de los equipos.

La empresa Buffer, por ejemplo, conocida por su transparencia radical y su cultura de trabajo remoto, publica de forma abierta los salarios, los beneficios, los valores corporativos y los resultados de sus encuestas internas. Pero, más allá de eso, ha incorporado prácticas concretas de empatía: permiten horarios flexibles, promueven semanas de desconexión digital, y alientan a compartir públicamente aprendizajes personales y errores. La autenticidad no es solo un discurso: es una práctica.

El modelo de trabajo híbrido ha traído muchas ventajas, pero también nuevos desafíos relacionales. Estar conectados no es lo mismo que estar presentes. Ver a alguien en una videollamada no garantiza que lo estemos viendo de verdad.

En este contexto, cultivar la empatía y la autenticidad requiere una intencionalidad mucho mayor. No podemos confiar solo en las conversaciones espontáneas junto al café: debemos crear espacios deliberados de encuentro emocional.

Algunas empresas han creado rituales virtuales para sostener la conexión: reuniones de check-in emocional, cafés sin agenda, momentos de silencio compartido. Otras han invertido en formación para que sus líderes aprendan a leer emociones a través de la pantalla, a escuchar con atención en medio de las notificaciones, a sostener la presencia incluso en la distancia.

La empresa GitLab, una de las pioneras en el modelo de trabajo remoto, ha desarrollado un «Manual de la Empresa» de más de dos mil páginas donde, entre otras cosas, se detallan prácticas de empatía digital: cómo dar feedback sin herir, cómo cuidar el tono en la escritura, cómo detectar señales de aislamiento.

Autenticidad no significa homogeneidad. De hecho, solo puede florecer en contextos donde la diversidad es valorada. Donde cada uno puede traer su historia, su acento, su espiritualidad, su identidad de género, su sensibilidad.

Empresas como Accenture, Google o IBM han invertido recursos significativos en construir culturas inclusivas, donde no solo se tolera la diferencia, sino que se celebra. Porque la empatía no es mirar al otro desde mi perspectiva, sino tener el coraje de cambiar de lugar interior. Y la autenticidad no es imponer mi verdad, sino poder decirla sin anular la del otro.

En un mundo cada vez más global, donde los equipos son multiculturales, multigeneracionales y diversos por definición, estas cualidades no son un plus: son una necesidad vital.

Las organizaciones del futuro no serán las que tengan más datos, sino las que sepan usarlos al servicio de lo humano; las que combinen inteligencia artificial con inteligencia emocional; las que se atrevan a cuidar tanto como a innovar.

Esto implica repensar no solo los estilos de liderazgo, sino las estructuras mismas. ¿Tiene sentido evaluar el rendimiento solo con métricas numéricas? ¿Cómo incorporamos el impacto emocional en las decisiones estratégicas? ¿Qué lugar damos a la conversación profunda en medio del vértigo productivo?

El nuevo humanismo organizacional no busca volver atrás, sino avanzar con sentido. Integrar lo mejor de la tecnología sin perder la raíz humana del trabajo. Y saber que, al final del día, lo que recordamos no son los dashboards, sino las personas que nos escucharon cuando más lo necesitábamos.

Empatía y autenticidad no son modas ni beneficios adicionales. Son la base de cualquier relación laboral que aspire a ser genuinamente humana. En un mundo donde todo cambia, donde las máquinas pueden hacer casi todo lo mecánico, lo que queda como esencia irremplazable es la relación.

Ser empáticos no es ser débiles. Ser auténticos no es ser caóticos. Es simplemente recordar que detrás de cada KPI hay una vida. Detrás de cada entrega, una historia. Detrás de cada pantalla, una persona.

Si aprendemos a mirar con otros ojos, si nos atrevemos a ser sin máscaras, si usamos la tecnología para acercarnos en lugar de distanciarnos, entonces sí podremos construir trabajos donde no solo se produce, sino donde también se vive.

Porque trabajar, al fin y al cabo, debería ser otra forma de encontrarnos. Y en ese encuentro, cada uno tiene algo único que dar: su humanidad.

EL PELIGRO DEL ÉXITO VACÍO: REDEFINIENDO EL CONCEPTO DE LOGRO

Hay un tipo de éxito que brilla por fuera, pero se desmorona por dentro. Un éxito que se mide en cifras, reconocimientos y ascensos, pero que no sabe responder a las preguntas esenciales. ¿Para qué? ¿A qué precio? ¿Quién soy en medio de todo esto?

Durante años, se nos ha enseñado a perseguir logros como si fueran respuestas. A escalar estructuras como si la altura garantizara sentido. A acumular méritos como si el reconocimiento externo pudiera llenar los huecos internos. Se nos entrenó para correr, para ganar, para no detenernos. Pero hay una fatiga silenciosa que habita en quienes, tras haber alcanzado lo que soñaron, se descubren inhabitados por dentro. Una tristeza que no entiende su origen, pero que habita incluso en las oficinas con vistas panorámicas, en los currículums envidiables, en las biografías aplaudidas.

Ese es el peligro del éxito vacío. No porque el éxito en sí sea indeseable, sino porque ha sido mal comprendido. Porque ha sido reducido a un conjunto de indicadores externos que no dialogan con lo humano. Porque ha sido separado de la experiencia subjetiva de bienestar, plenitud y significado. Nos dijeron que el éxito era llegar, pero nunca nos hablaron de cómo queríamos llegar, ni con quién, ni si, al llegar, seguiríamos siendo nosotros.

Una empresa puede duplicar sus beneficios y, al mismo tiempo, perder su alma. Un profesional puede llegar al puesto más alto y sentir que ha dejado pedazos de sí en cada escalón. Un equipo puede alcanzar todas las metas y, sin embargo, sentirse desvinculado, exhausto, indiferente. Hemos confundido la eficiencia con el valor, el rendimiento con la plenitud, el resultado con la realización.

Redefinir el concepto de logro es, entonces, una urgencia ética, emocional y organizacional. No se trata de renunciar a los resultados, sino de entender que el verdadero logro es aquel que no arrasa con la vida en su camino. Que no exige la renuncia al ser para sostener el hacer. Que no convierte al éxito en un acto de amputación emocional.

No se trata de demonizar el esfuerzo, ni de romantizar la pasividad, sino de reencontrar un equilibrio donde vivir no sea lo que sucede a pesar del trabajo, sino a través de él. Donde las personas no se conviertan en recursos reemplazables, sino en presencias irrepetibles.

El logro con sentido no es lineal. No es acumulativo. No responde a fórmulas. Es, más bien, una conjunción sutil entre propósito, integridad y presencia. Es la posibilidad de avanzar sin dejar atrás lo más esencial. Es el arte de crecer sin endurecerse. De prosperar sin deshumanizarse. De llegar lejos sin olvidar para qué se camina.

Muchos descubren esto tarde, cuando la salud se quebranta, cuando los vínculos se han enfriado, cuando el cansancio deja de ser un síntoma temporal y se vuelve un modo de habitarse. Porque el éxito vacío no llega de golpe: se filtra lentamente, se disfraza de progreso, se normaliza en frases como «así es la vida» o «todo tiene un precio». Pero no todo debe tener ese precio.

El liderazgo que cultiva esta comprensión no empuja a su gente hacia la productividad a cualquier costo, sino que les invita a preguntarse: ¿esto que estás logrando te hace bien?, ¿te acerca a lo que de verdad importa?, ¿estás presente en tu éxito o solo estás sobreviviendo dentro de él?

Estas preguntas no siempre tienen respuestas inmediatas, y tal vez esa sea su mayor virtud. Nos obligan a detenernos. A revisar. A preguntarnos si estamos viviendo una historia que escribiríamos con gusto, o si solo estamos cumpliendo con el guion que otros redactaron por nosotros.

Hay logros que no caben en los informes de resultados, pero transforman profundamente una organización. Una conversación

honesta, una cultura que cuida, un silencio compartido, una decisión valiente de priorizar la salud mental o la ética por encima del rendimiento inmediato. Son esas victorias invisibles las que construyen el tipo de éxito que no se desmorona con el tiempo.

Un equipo que se escucha, que se respeta, que celebra sin competencia tóxica, que se permite llorar y detenerse sin miedo a represalias, está más cerca de la excelencia que uno que cumple todos los objetivos, pero se quiebra por dentro. Porque lo humano no es un lujo: es el suelo sobre el que todo se construye.

En el contexto del virmor —ese entrelazamiento sutil entre vida y amor como forma de estar en el mundo— el logro verdadero es el que conserva la humanidad en el trayecto. Es el que no olvida que detrás de cada meta hay una persona, un cuerpo que respira, un corazón que siente, una historia que late. Es aquel que no confunde el éxito con la desconexión ni la eficiencia con el olvido de lo esencial.

El peligro del éxito vacío es que lo normaliza todo: la velocidad, la desconexión, la exigencia desmedida, el agotamiento como estado crónico. Lo convierte en paisaje. Lo disfraza de triunfo. Por eso, se requiere coraje para detenerse. Para mirar de frente y preguntarse si el éxito que estamos cultivando realmente nos pertenece o si solo estamos cumpliendo con un guion heredado, impuesto, acríticamente repetido.

Redefinir el logro es también redefinir el fracaso. Porque cuando se habita un modelo más humano, fracasar en términos externos puede ser, a veces, el mayor acto de fidelidad interna. Decir no a lo que nos arranca la voz. Elegir un ritmo más lento para no perdernos de nosotros mismos. Rechazar una oportunidad brillante que exige el

sacrificio de nuestra salud o nuestros vínculos. Esas decisiones, que a ojos del mercado pueden parecer renuncias, son en verdad conquistas íntimas.

Lo que el mercado no ve, la vida lo sabe. Y hay una sabiduría profunda en esas elecciones que priorizan lo interno sobre lo aparente. Es allí donde se produce una de las transformaciones más profundas del liderazgo contemporáneo: dejar de empujar personas para que funcionen y empezar a acompañarlas para que florezcan. Comprender que el mayor logro no es cumplir objetivos, sino cultivar realidades donde el trabajo no nos aparte de la vida, sino que la honre, la sostenga, la celebre.

Quizá el liderazgo del futuro no se medirá solo por cuánto logró su organización, sino por cuántas personas se sintieron vivas dentro de ella. Por cuánta integridad se sostuvo en medio de las presiones. Por cuánta humanidad sobrevivió al éxito. Y en ese sentido, tal vez tengamos que reaprender a celebrar. A aplaudir lo que no se ve. A valorar lo que no se cuantifica.

Hay un tipo de éxito que se teje en los gestos cotidianos; en el líder que pregunta «¿Cómo estás?» y espera la respuesta; en la empresa que permite el cuidado sin culpas. En la madre que renuncia a una promoción porque no quiere perderse la infancia de sus hijos; en el joven que cambia de carrera porque quiere estudiar algo que le haga vibrar. En el equipo que prioriza la escucha antes que la prisa. Esos son los logros que realmente sostienen el mundo.

El verdadero logro no es el que se alcanza a pesar de las personas, sino a través de ellas, con ellas y desde ellas. Y el verdadero líder no es el que más lejos llega, sino el que más profundamente toca las vidas que camina a su lado. El líder mágico.

Quizá algún día entendamos que lo más valioso no es lo que dejamos en una hoja de resultados, sino lo que dejamos en la memoria emocional de quienes nos rodean. Que el éxito más genuino es aquel que puede mirarse en el espejo y reconocerse. Que la meta más noble no es ser admirado, sino estar en paz.

Redefinir el logro es volver a mirarnos. Volver a escuchar. Volver a elegir. Volver a habitar nuestros días con presencia, con ternura, con integridad. Es comprender que no hemos venido solo a cumplir funciones, sino a vivir con sentido. A tocar la vida de los otros sin herirla. A construir desde el cuidado, desde la dignidad, desde lo compartido.

Es un acto de coraje. Y también, de amor.

Capítulo 9

CUANDO EL VIRMOR SE CONVIERTE EN UN ESTILO DE VIDA

TESTIMONIOS ANÓNIMOS SOBRE CÓMO APLICAR LA FILOSOFÍA EN DISTINTAS ÁREAS

1. En la medicina. Reflexión de una médica de familia

«Antes corría de paciente en paciente, midiendo mi éxito por la cantidad de consultas que podía resolver en una mañana. Pero un día me detuve. Vi a una anciana mirarme con una mezcla de miedo y esperanza, esperando más que un diagnóstico. Desde entonces decidí practicar la medicina desde el virmor: escuchar, tocar una mano, preguntar por el alma y no solo por el cuerpo. Descubrí que sanar a veces es simplemente acompañar».

2. En la educación. Testimonio de un maestro de secundaria

«Aplicar el virmor en la enseñanza es entender que no estamos formando máquinas, sino seres humanos. Dejé de enseñar para que memoricen, y empecé a enseñar para que comprendan. Les cuento historias, los miro a los ojos, les digo que está bien no saber. Porque el conocimiento sin amor no transforma. Y la educación, sin verdad ni presencia, se vuelve polvo».

3. En el liderazgo empresarial. Reflexión de una gerente de equipo

«Durante años creí que liderar era exigir resultados, mantener el control, mostrar fortaleza. Pero me estaba desconectando de mi equipo y de mí misma. El virmor me enseñó que liderar también es

mostrarse vulnerable, escuchar con el corazón, construir un espacio donde cada persona sienta que su voz importa. Un equipo no se mueve por órdenes, sino por sentido».

4. En la maternidad. Testimonio de una madre soltera

«Criar desde el virmor es aceptar que no hay recetas perfectas, pero sí presencia real. Hay noches de cansancio, sí, pero también mañanas en las que me detengo a ver cómo mi hijo se abrocha los zapatos con torpeza, y en vez de apurarme, me siento a mirar. Porque amar no es solo proteger, es también dejar crecer con libertad, pero sin ausencias».

5. En la escritura. Reflexión de una escritora

«Escribo para comprender el mundo. Pero cuando empecé a escribir desde el virmor, descubrí que lo importante no era solo lo que decía, sino cómo lo decía y desde dónde. Cuando me conecto con la verdad de lo que siento, cuando dejo que el amor entre en cada palabra, mis textos ya no buscan aplausos: buscan tocar a alguien. Aunque sea a una sola persona».

6. En la cocina. Testimonio de un chef

«Cocinar es un acto de amor. El virmor me recordó que no se trata solo de técnicas o ingredientes perfectos. Es mirar a los ojos a quien se sienta a la mesa, es elegir el tomate más rojo porque sabes que hará sonreír a alguien. Cocinar con virmor es darle sabor al alma, no solo al plato».

7. En la pérdida. Reflexión de alguien que perdió a su pareja

«Perder a alguien que amamos nos quiebra. Pero también nos revela. El virmor me ayudó a transformar el dolor en memoria viva. Aprendí que amar a alguien que ya no está es seguir viviendo como él me enseñó: con ternura, con verdad, con presencia. Su ausencia me duele, pero su amor me guía».

8. En el activismo social. Testimonio de una voluntaria

«Ayudar no es salvar a nadie, es reconocerse en el otro. El virmor me hizo entender que la compasión auténtica nace cuando dejamos de mirar desde arriba. Ir a un comedor, acompañar a personas sin hogar, no es un acto de caridad: es un acto de humanidad compartida. Amar es también luchar por la justicia».

9. En el arte. Reflexión de un cantante

«Cantar con virmor no es buscar la nota perfecta, sino la verdad detrás de la voz. Cuando canto desde lo que me rompió o desde lo que me sostuvo, cuando dejo que el temblor se cuele en el tono, ahí nace algo real. La música es una forma de acariciar el alma del otro sin tocarlo, sin hablarle siquiera».

10. En el día a día. Testimonio de un joven.

«Aplicar el virmor no requiere grandes gestos. A veces es ceder el paso a alguien que va con prisa. A veces es mirar al panadero y decirle gracias. Es apagar el teléfono en la cena. Es recordar que cada día, aunque pequeño, es un espacio para amar mejor».

UN LLAMADO A LA ACCIÓN PARA VIVIR CON SENTIDO Y PLENITUD

Vivir con sentido y plenitud no es una casualidad, ni un regalo que se reparte al azar entre unos pocos afortunados. Es, más bien, una conquista diaria. Es la elección de mirar el día con los ojos abiertos y el alma despierta, de reconocer en cada instante una posibilidad de estar verdaderamente presente. La filosofía del virmor no pretende ofrecer fórmulas mágicas ni promesas vacías, sino recordarnos lo que, en el fondo, todos ya sabemos, pero a menudo olvidamos: que la vida se nos escapa cuando no la habitamos con intención.

Virmor es esa palabra que no existía hasta que alguien la soñó. Es el abrazo entre vivir y el amor, entre lo efímero y lo esencial. No es una doctrina, es una invitación. No impone, propone. Y su propuesta es tan simple como radical: que dejemos de sobrevivir y empecemos a vivir. Que no aceptemos una vida a medias, una rutina anestesiada, una existencia mecánica que se confunde con estar vivo, pero en realidad nos aleja de lo verdaderamente humano.

Este llamado no es un susurro. Es un grito, un despertar, una sacudida que nos recuerda que no tenemos todo el tiempo del mundo. Que nuestros días son finitos, y por eso valiosos. Que nuestra capacidad de amar, crear, aprender, reír y llorar no debe posponerse para un mañana incierto. Que lo que hagamos hoy, aquí y ahora, define lo que somos.

Muchas veces vivimos como si estuviéramos ensayando para algo más grande que vendrá después. Como si la verdadera vida comenzara cuando logremos ese ascenso, cuando terminemos esa carrera, cuando compremos esa casa, cuando resolvamos ese problema. Pero la vida no espera. No hay función principal ni

segunda oportunidad para el presente. Cada día es escenario y obra, y nosotros los protagonistas. Vivir con virmor es recordar eso: que el escenario está montado, las luces encendidas, y que no hay mejor momento para actuar que este preciso instante.

Y, sin embargo, nos cuesta. Nos cuesta tanto. Porque vivir con sentido exige valentía. Exige hacernos preguntas incómodas. ¿Estoy siendo fiel a mí mismo? ¿Estoy donde quiero estar, con quien quiero estar, haciendo lo que me hace bien? ¿O estoy simplemente cumpliendo expectativas, siguiendo caminos ajenos, obedeciendo al miedo? Virmor es rebelarse con ternura. Es tener el coraje de no conformarse con una vida correcta si no es auténtica, de no buscar seguridad si el precio es el alma, de no aceptar una rutina que nos arranca la pasión.

Plenitud no es perfección. No se trata de tenerlo todo bajo control, ni de evitar el dolor, ni de sonreír todo el tiempo. Se trata de estar vivos de verdad. De dejar que la vida nos atraviese con todo lo que trae: las alegrías, sí, pero también las pérdidas, las dudas, las heridas. Vivir con plenitud es permitirnos sentir. Sentir profundamente, con intensidad, con honestidad. No anestesiarnos, no escapar, no fingir. Porque el dolor también nos despierta, también nos conecta, también nos recuerda lo que importa.

Hay un momento en la vida en que el corazón se quiebra. Puede ser por una despedida inesperada, una traición, un amor no correspondido, una pérdida que nos deja sin aire. En esos momentos, uno cree que ya no podrá volver a florecer. Pero la naturaleza, sabia y silenciosa, nos ofrece señales. Las peonías, por ejemplo. Su belleza no es inmediata. Requieren paciencia. Su bulbo resiste inviernos enteros bajo tierra, esperando. No florecen al primer intento ni en cualquier terreno. Pero cuando lo hacen, lo

hacen con una belleza desbordada, exuberante, como si el dolor contenido en sus raíces se transformara en pétalos. Así es también un corazón roto. No se apaga para siempre. Si se cuida, si se riega con lágrimas sinceras y se deja reposar en silencio, florece. Y lo hace con más hondura que antes. No a pesar de la herida, sino gracias a ella. Porque ha aprendido algo. Porque ha amado. Porque ha perdido, sí, pero no ha dejado de latir.

Vivir con sentido es elegir cada día lo que nos acerca a lo que amamos. A veces, eso significará tomar decisiones difíciles, dejar atrás lugares, personas o roles que ya no resuenan con nuestro ser. Otras veces, será simplemente mirar con otros ojos lo que ya tenemos, y descubrir ahí un tesoro escondido. Porque virmor no es solo ir hacia fuera, también es volver a casa. A la casa que somos, a la verdad que late en lo más hondo. Esa verdad que no necesita gritar, porque se sostiene sola, silenciosa pero firme, como una raíz que alimenta.

¿Y cómo se cultiva el virmor en un mundo que a menudo nos empuja a correr sin pausa, a compararnos, a producir sin tregua, a consumir sin conciencia? Se cultiva en lo pequeño. En la manera en que saludamos a un desconocido, en cómo escuchamos sin interrumpir, en el gesto simple de preparar una comida con amor. Se cultiva cuando miramos a los ojos a quienes amamos y les decimos: «Estoy aquí». Cuando perdonamos, cuando agradecemos, cuando nos atrevemos a decir lo que sentimos sin miedo al juicio. Cada acto cotidiano puede ser un acto sagrado si lo hacemos con presencia.

Vivir con virmor también es aprender a detenernos. A decir que no cuando es necesario. A descansar sin culpa. A estar en silencio. A escuchar al propio cuerpo, que muchas veces sabe antes que la mente lo que nos hace bien o mal. El ruido del mundo puede ser

ensordecedor, pero siempre hay un rincón interno donde habita la calma, si nos damos permiso para encontrarlo.

Quizá el mayor enemigo de la plenitud no es el sufrimiento, sino la desconexión. Esa sensación de ir por la vida en piloto automático, de no estar realmente aquí. Y esa desconexión tiene muchas formas: vivir para agradar, para demostrar, para acumular. Vivir para que nos quieran, pero olvidarnos de querernos a nosotros mismos. Vivir con miedo a fallar, a decepcionar, a perder. Vivir desde la escasez, como si no fuéramos suficientes. Virmor es una respuesta luminosa a esa oscuridad. Es una forma de volver. De volver al presente, al cuerpo, al vínculo, a lo real.

Es importante decirlo: vivir con sentido y plenitud no significa que todo va a ser fácil. Habrá días grises, habrá caídas, habrá momentos en los que sentiremos que no podemos más. Pero incluso ahí, incluso en el borde del abismo, podemos elegir cómo mirar. Podemos elegir qué historia contarnos. Podemos recordar que estamos hechos de una materia que resiste, que aprende, que transforma. Y que el sentido no está en evitar el dolor, sino en darle un lugar, en permitirle enseñarnos lo que necesitamos ver.

Hay una frase que dice que no hay viento favorable para quien no sabe a dónde va. Virmor es brújula. No porque nos dé un destino fijo, sino porque nos ayuda a orientarnos hacia lo que nos enciende. Hacia lo que nos da vida. Cada uno de nosotros tiene su propio norte, su modo único de vibrar, de crear, de estar en el mundo. Y ese norte no se encuentra afuera. Se escucha. Se intuye. A veces aparece como una certeza repentina; otras, como un susurro persistente. Pero siempre está ahí, esperando que le prestemos atención.

Este llamado a vivir con sentido no es solo individual. También es colectivo. Porque cuando una persona vive con virmor, su luz se contagia. Inspira. Abre caminos. El mundo necesita personas despiertas, comprometidas, capaces de amar con autenticidad. Necesita líderes con corazón, artistas del cotidiano, sanadores de vínculos, sembradores de esperanza. Y eso no es patrimonio de unos pocos. Todos podemos serlo. Desde el lugar que ocupamos, con las herramientas que tenemos, podemos aportar belleza, compasión, verdad.

Tal vez lo más revolucionario hoy no sea cambiar el mundo desde arriba, sino cuidarlo desde abajo. Desde los detalles. Desde lo invisible. Desde la coherencia entre lo que decimos y lo que hacemos, entre lo que creemos y lo que elegimos. Virmor es una ética silenciosa pero poderosa. No necesita banderas ni discursos grandilocuentes. Se manifiesta en la forma en que vivimos lo cotidiano. En cómo tratamos al que piensa distinto. En cómo nos relacionamos con la tierra, con el tiempo, con lo que no controlamos.

Quizás nunca sabremos con certeza si la vida tiene un sentido universal. Pero lo que sí sabemos es que nosotros podemos darle sentido a nuestra vida. Y eso no depende de las circunstancias, sino de la actitud. De la decisión de estar presentes. De mirar con atención. De agradecer. De amar sin reservas. De vivir como si cada día contara. Porque cada día cuenta.

Este llamado no es urgente porque el mundo se caiga a pedazos —aunque a veces lo parezca—, sino porque cada segundo que pasa es un segundo que no vuelve. No estamos aquí para sobrevivir, ni para cumplir con lo establecido, ni para pasar desapercibidos. Estamos aquí para florecer. Para dejar huella. Para encontrar, en medio del caos, nuestra propia melodía. Y cantarla con fuerza.

Que no nos gane la costumbre. Que no se nos olvide mirar el cielo. Que no posterguemos los abrazos. Que no nos endurezcamos por miedo. Que no dejemos para después lo que puede salvarnos ahora. Vivir con sentido y plenitud es un acto de rebeldía amorosa. Una declaración de humanidad. Una afirmación de lo esencial en un mundo que a menudo se entretiene con lo superficial.

Y si hoy sentimos que estamos lejos de esa plenitud, que nuestra vida está llena de ruido, de prisas, de carencias… no importa. Siempre se puede volver. Siempre se puede empezar. No hace falta cambiarlo todo de golpe. Basta con una pregunta honesta, una pausa, una decisión. Basta con atreverse a mirar hacia dentro y preguntarse: ¿Qué necesito? ¿Qué me está diciendo la vida? ¿Qué deseo profundamente?

Porque ahí, en esas preguntas, empieza el camino. Un camino que no será perfecto, ni recto, ni fácil, pero será verdadero. Y eso lo cambia todo.

EPÍLOGO

Ahora que llegamos al final, quizás no hay un final. Porque si algo hemos comprendido en estas páginas, es que la vida no se cierra con puntos, sino con respiraciones. Que lo verdaderamente esencial —el amor, el tiempo, el dolor, la belleza, la memoria— no cabe en las estructuras que intentamos imponer. Se desliza, se escapa, se transforma.

Este libro ha sido un espejo y un sendero. Nos hemos mirado en él con sinceridad, con ternura, con crudeza. Hemos recorrido los pasillos del tiempo como quien camina por la casa donde creció, tocando las paredes, reconociendo los silencios. Hemos hablado de la muerte no para rendirnos ante ella, sino para recordarnos que estamos vivos. Hemos tocado las heridas, sí, pero también las caricias. Hemos aceptado que la vida es incompleta, y que precisamente por eso vale la pena vivirla con los brazos abiertos.

La filosofía del virmor ha sido el hilo que lo ha tejido todo. Una palabra nueva para una urgencia antigua: volver al corazón, y desde allí, vivir. Virmor no es un ideal inalcanzable, ni una receta de autoayuda, ni un dogma disfrazado de poesía. Es una mirada. Una forma de estar. Un compromiso con lo humano, con lo vulnerable, con lo posible. Es resistir la tentación de vivir anestesiados. Es elegir cada día sentir, incluso si eso duele. Es la voluntad de no dejar que el alma se oxide.

Quizá, si tuviéramos que decirlo en una sola frase, virmor es aprender a vivir sin traicionarse.

Porque si algo hiere de forma profunda no es la pérdida, ni siquiera el fracaso, sino la traición a uno mismo. El haberse callado cuando el alma gritaba. El haberse quedado donde ya no había vida. El haber amado a medias por miedo. El haber postergado lo que nos daba sentido. Virmor es una ética interior que no busca aprobación ni recompensa externa. Busca coherencia. Busca raíz. Busca esa sensación, íntima y sagrada, de estar alineados con lo que somos.

Hablamos del tiempo, y comprendimos que no es una línea recta, ni una meta, ni una carrera. El tiempo es un misterio que se habita, no que se posee. Es la medida del alma, no del reloj. El tiempo que vale es el que se llena de presencia. Y presencia no significa productividad, ni eficiencia, ni estar en todos lados. Presencia es estar realmente aquí. Escuchando. Sintiendo. Agradeciendo. Respirando. Amar a alguien también es regalarle nuestro tiempo, no como un sacrificio, sino como un acto de amor sin necesidad de palabras.

Hablamos del éxito, y descubrimos que nos habían contado una historia incompleta. Que escalar no sirve de nada si el camino nos vacía por dentro. Que ganar no significa ser felices. Que el verdadero logro es dormir en paz con uno mismo. Que hay una clase de éxito silencioso, invisible, que no se mide en trofeos ni en cifras, sino en la profundidad de nuestras relaciones, en la sinceridad de nuestras decisiones, en la capacidad de mirar atrás sin arrepentimientos que duelan.

Hablamos del fracaso, y nos reconciliamos con él. Dejamos de verlo como un enemigo, y empezamos a verlo como un maestro. Porque donde uno tropieza, es donde empieza a conocerse. Fracasar no es caer; es no aprender. El fracaso vivido con virmor se convierte en semilla, en raíz, en enseñanza. Nos obliga a mirar dentro, a

preguntarnos qué nos mueve, qué nos detiene, qué nos sana. Y en esa mirada, encontramos lo que somos de verdad.

Hablamos del amor, y supimos que no basta con sentirlo. Hay que cultivarlo. Hay que cuidarlo. Hay que elegirlo una y otra vez. El amor, para que sea virmor, necesita autenticidad, vulnerabilidad, presencia. No puede vivirse desde la prisa ni desde la obligación. Hay que habitarlo con la misma atención con la que se cuida una planta delicada. No se trata de que no duela —porque el amor también duele—, sino de que ese dolor tenga sentido. Que nos transforme. Que nos eleve. Que nos recuerde que no estamos solos en este viaje.

Hablamos de la pérdida, y no intentamos negarla ni suavizarla. Porque perder duele. Arranca. Rompe. Pero también deja un espacio, una grieta por donde puede entrar la luz. A veces, lo que perdemos es lo que nos despierta. A veces, el vacío es el único lugar desde donde se puede volver a crear. Y aunque no haya consuelo definitivo, hay memoria. Y la memoria es también una forma de amor. Una manera de seguir sosteniendo, de seguir diciendo: «Aquí estás, aunque ya no estés».

Y entre todo eso, hablamos de la muerte. No con morbidez, sino con reverencia. No para temerla, sino para no olvidarla. La muerte como recordatorio de lo urgente, de lo esencial, de lo que no puede esperar. La muerte como espejo que nos dice: ¿estás viviendo lo que quieres vivir? ¿Estás amando como sabes amar? ¿Estás dejando huella donde importa? Saber que vamos a morir no es una tragedia, es una brújula. Porque si todo fuera eterno, nada tendría valor. Es la finitud lo que hace sagrada a la vida.

Y, sin embargo, vivir no es fácil. Este epílogo no pretende idealizarlo todo ni prometer una existencia sin contradicciones. Lo

hermoso de la vida es que está hecha de luces y sombras, de momentos sublimes y días grises, de plenitud y de ausencia. El verdadero arte no es evitar el dolor, sino saber habitarlo sin rendirse. Aprender a fluir sin dejar de luchar. Ser raíz y viento. Ser tierra y llama. Ser silencio y música.

A lo largo de estas páginas, tal vez también hablamos de ti. De tu historia, de tus decisiones, de tus heridas, de tus anhelos. Porque este libro no es solo palabras. Es un espejo. Y en ese reflejo, puede que hayas encontrado partes tuyas olvidadas, partes dormidas, partes heridas, partes que aún esperan florecer. Ojalá así haya sido. Ojalá algo de lo que leíste te haya tocado, aunque sea en silencio.

Quizá lo más importante que podemos hacer después de leer es cerrar el libro… y abrir la vida. Porque la vida no está aquí, entre líneas. Está allá afuera, en la forma en que hoy decides hablarle a quien amas. En cómo escuchas a quien piensa distinto. En cómo miras el cielo. En cómo abrazas. En cómo trabajas. En cómo eliges. En cómo respiras. Cada gesto puede ser un acto de virmor, si se hace desde el corazón.

Así como las peonías no florecen en cualquier clima, así como tampoco florece el alma en cualquier entorno. Necesita cuidado, paciencia, tiempo, ternura. Pero cuando florece —después del invierno, después del duelo, después de las noches largas—, su belleza es más profunda. Porque ya sabe de qué está hecha. Y entonces, ya no se contenta con sobrevivir. Quiere vivir de verdad.

No hay un solo modo de vivir con virmor. Cada quien encuentra su camino. Pero sí hay señales. Presencia. Coherencia. Gratitud. Amor sin disfraz. Valor para decir que no. Valor para decir que sí. Tiempo para lo importante. Escucha. Perdón. Silencio. Risa. Piel. Mirada. Luz.

Puede que mañana vuelvas a olvidarlo todo. Está bien. Todos lo hacemos. Pero el corazón recuerda. Siempre recuerda. Y en algún momento del día, te tocará desde dentro y te dirá: «Este momento también es vida. ¿Qué vas a hacer con él?».

Quizás, más que respuestas, lo que nos llevamos al final de este viaje son mejores preguntas. Y eso ya es un regalo inmenso. Porque las buenas preguntas abren el alma, amplían la mirada, nos hacen humanos.

¿Cómo quiero amar?

¿A qué le estoy dedicando mi tiempo?

¿Estoy viviendo con presencia o con prisa?

¿Qué estoy sosteniendo que ya no me sostiene?

¿Dónde me habita la alegría?

¿Qué me falta perdonar?

¿Qué me hace vibrar?

No hay que responderlas todas hoy. Basta con sentirlas. Dejar que hagan su trabajo por dentro. Y permitir que sean ellas las que, sin apuro, nos conduzcan hacia una vida más plena.

Quizás todo se resume en una sola imagen: alguien que vuelve al corazón. Después del ruido, después de los roles, después de los miedos. Alguien que vuelve al centro de sí y desde allí, decide vivir.

Virmor no termina con este libro. Virmor comienza contigo.

Y si llegaste hasta aquí, viajero del alma… gracias. No por haber leído, sino por haber sentido. Por haber permitido que este camino

te tocara. Por haber caminado estas páginas con la intención de ser más tú. Más real. Más vivo.

Ahora cierra los ojos. Respira. Escucha tu latido.

Esa es tu señal.

Ese es tu tiempo.

Esa es tu vida.

Este es ahora tu virmor.

Y al final, no se trata de cuánto duró la vida, sino de
cuánta vida hubo en cada instante.
No es llegar lejos, es llegar hondo.
Dejar que el mundo nos atraviese, que nos toque.
No tenerlo todo claro, sino el alma encendida.
A veces hay que caer para mirar el cielo con otros ojos.
Y no hay mapa más fiel que el temblor del corazón.
Eso es vivir con virmor.
Eso es ser virmorista.

Tati Ballesteros

AGRADECIMIENTOS

Nada grande se hace solo. Nada profundo se construye sin raíces. Y este libro, más que palabras, es un abrazo extendido en el tiempo, un acto de amor, un intento honesto de honrar la vida.

Gracias, **Susana Krahe,** por cuidar cada palabra como si fuera un pétalo y al mismo tiempo darme alas para volar más alto. Y a **Kitaeru,** mi editorial, por creer en esta filosofía del *virmor* cuando apenas era un susurro. Juntos, lo convertimos en voz.

Gracias a **BCC Conferenciantes,** y en especial a **Alejandro y Cristina,** por creer en mí antes incluso de que yo lo hiciera del todo. Por abrirme la puerta a los escenarios y hacerme entender que mi filosofía, mis palabras y mi manera de mirar el mundo también tenían un lugar ahí. Gracias por enseñarme que compartir desde el alma también puede ser un acto profesional.

A Valsan y Dani, que no solo han estado detrás de la cámara, sino que se han metido dentro del alma de cada reflexión. Gracias por grabar no solo imágenes, sino emociones y por capturar la verdad. Por acompañarme con amor, con humor y con pasión. Gracias por vuestro salto de fe hacia mí, por no ser solo testigos, sino cómplices. Sois parte de mi familia, para siempre.

Y eso, en este camino, es el mayor regalo que podía recibir.

A mis amigos, los de siempre.

Los que no necesitan explicación para quedarse. Los que celebran mis vuelos y me abrazan cuando caigo. Gracias por estar en lo

cotidiano, en lo invisible, en lo verdadero. Porque hay amistades que no son parte del camino: son el camino.

Y en especial a **Marta,** por empujarme a contar mis historias más alto.

A mis hermanos **Yago, Rebeca y Astrid,** gracias por ser hogar en los días claros y, sobre todo, en los días nublados. Por estar presentes, silenciosa o ruidosamente, pero siempre con el corazón abierto. Por sostenerme sin preguntar y por caminar a mi lado, incluso cuando el camino era incierto. Sois mi historia compartida.

Y a mis sobrinos **Carla, Chloe e Ito,** vosotros sois mi promesa viva de ser mejor que ayer. En vuestras miradas encuentro el sentido, en vuestras risas la esperanza, y en vuestros pasos el deseo de dejar un mundo más amable. Que el amor que me inspiráis sea siempre mi norte, mi guía en lo importante y mi impulso en lo difícil.

Estaré para todos vosotros: en cada paso que dudéis, en cada decisión que os agobie, en cada abrazo que necesitéis. Amaros es mi manera de honrar la vida.

A mi madre... Rosalía.

Cómo caber aquí… si estás en todo.

Estás en mi forma de mirar, en cada gesto de ternura, en las palabras que elijo y en los silencios que guardo. Gracias por enseñarme a mirar la vida con ternura, incluso cuando dolía. Por tus silencios llenos de sabiduría, que hablaban más que mil discursos. Por tus palabras que eran refugio, bálsamo y abrazo. Por ser raíz, sostén, origen… y también cielo, impulso y horizonte. Por ser coraje cuando todo temblaba, y calma cuando todo ardía. Gracias por enseñarme a amar sin condiciones, sin miedo, sin medida. Por enseñarme que lo más fuerte a veces es lo más suave. Porque tú,

mamá, siempre serás mi puerta abierta: esa por la que regreso cuando el mundo se me hace estrecho, esa por la que aprendí a cruzar hacia todo lo que soy. Este libro también es tuyo, porque *honrar la vida* es algo que tú me enseñaste primero. No hay letra aquí que no lleve tu huella, ni palabra que no haya pasado antes por tu amor. Gracias por sostenerme incluso cuando ni yo sabía hacerlo. Gracias por tanto. Por todo. Por más de lo que las palabras alcanzan a decir. Tú, mi guerrera de la luz. Hasta el infinito y más allá.

A ti, estés donde estés, el sol de enero sigue siendo tuyo.

A Laura...

Mi pequeña y grandísima revolución.

Gracias por estar cuando ya no creía. Cuando el mundo me dolía en las manos y la esperanza apenas era un susurro. Gracias por llegar sin pedir permiso, con esa luz que lo ilumina todo. Por enseñarme que los corazones rotos no solo pueden seguir latiendo, sino que también pueden florecer. Que las grietas no son el final, sino el inicio de una belleza nueva. Que la magia existe y a veces se disfraza de persona. Que confiar es el salto más hermoso y el más valiente. Gracias por ser luz.

Gracias por quedarte. Por cuidarme. Por enseñarme a amar de nuevo, desde un lugar nuevo. Este libro te tiene a ti escondida entre líneas, latiendo en cada palabra. Y gracias también a esas dos grandes personas que te sostienen siempre: **tus padres.**

Vosotros criasteis a la mujer que me salvó la vida. Y por eso —y por mucho más— os estaré eternamente agradecida. Porque al encontrarla a ella, también os encontré a vosotros. Y no solo gané un amor, también gané una familia.

A **Google y Henry,** mis perros, mis compañeros del alma, porque son parte de mí y de este camino. Con ellos aprendí que el amor no necesita explicación, solo presencia.

Que, a veces, un silencio compartido dice más que mil palabras. Que la fidelidad no se grita, se demuestra con cada mirada, con cada cola que se agita solo por verme llegar.

Me han acompañado en días luminosos y también en los más oscuros, sin juicio, sin condiciones, simplemente estando. Me enseñaron a vivir el presente, a celebrar lo simple, a descansar al sol sin culpa, a correr sin motivo más que la alegría. Con ellos entendí que la lealtad verdadera tiene cuatro patas y un corazón inmenso. Este libro, este camino, esta vida… también les pertenece. Porque ellos, sin saberlo, han sostenido muchas partes de mí cuando ni yo sabía cómo hacerlo. Y en memoria de **Lafayette,** que aún vive en mis pasos y en mi pecho. Los animales son maestros de la fidelidad y la presencia, compañeros que hacen más ligera la carga de la vida.

A ti, lector. A ti, espectador.

Gracias desde lo más profundo de mi ser. Gracias por abrir tu corazón y dejar que mis palabras entren en él, por acompañarme en este viaje que no es solo mío, sino también tuyo. Este libro existe porque tú estás aquí, porque tú me recuerdas, día tras día, que hablar desde el alma tiene un poder inmenso, que el virmor no es solo una idea pasajera, sino una forma auténtica y valiente de vivir.

Este libro es para ti. Para que lo sostengas cuando el miedo o la tristeza quieran apagar tu luz. Para que te envuelva cuando sientas que el mundo se derrumba y te recuerde que incluso en la tormenta más feroz, hay una belleza que nunca se pierde. Y que sí, siempre

se puede honrar la vida, con sus heridas, sus milagros y su infinita fragilidad.

Por todos los virmoristas que ya partieron, por los que seguimos aquí luchando y amando y, sobre todo, por aquellos que aún están por llegar: gracias, de corazón.



Este vídeo es de carácter exclusivo y podrá visualizarse únicamente mediante el código QR. Le pedimos, por favor, mantenerlo como un contenido único para los lectores, evitando su reproducción o difusión.

Edición en formato digital: marzo 2026

Diseño de cubierta: Patricia Bataller Sánchez

© Copyright de los textos: Tati Ballesteros
© Copyright de la ilustración de cubierta: Irakli Tavberidze

© KITAERU LIBROS (G. A.), 2026
Calle Valentín Beato, 21. 28037 Madrid
info@kitaerulibros.com
kitaerulibros.es

ISBN ebook: 978-84-10428-49-2

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del Copyright.