

TATI BALLESTEROS

HONRAR LA VIDA

————— VIRMOR —————

EL ARTE DE VIVIR CON AMOR

kitaeru

ÍNDICE

Introducción	8
PARTE I . EL SER HUMANO Y LA VIDA	13
Capítulo 1. La esencia del ser	14
Capítulo 2. La ilusión de la libertad	44
Capítulo 3. Un maestro invisible: el tiempo	50
Capítulo 4. La vida: un regalo efímero	70
PARTE II . LA VIDA Y LA MUERTE	93
Capítulo 5. Amar en movimiento	94
Capítulo 6. La muerte: el mayor misterio	108
PARTE III. APLICACIONES DEL VIRMOR EN LA VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL	125
Capítulo 7. Virmor en lo personal	126
Capítulo 8. Virmor en el trabajo y el liderazgo	156
Capítulo 9. Cuando el virmor se convierte en un estilo de vida	172
Epílogo	180
Agradecimientos	187

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.

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 mez-

clases 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 borrar. 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

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

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 intensi-

Primera práctica de vormor. 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?

Vormor 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, mirarlos a los ojos y entregarse por completo a ese breve momento. La diferencia entre una opción y otra es la esencia del vormor: estar de verdad.

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

Segunda práctica de vormor. 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 vormor: 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.

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. Por-

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 sentir las. 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 atravesase, 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