

La Motiv-Acción

2.- Vacunarse contra el síndrome de los hombres grises

*El tiempo es a la vez el más valioso
y el más perecedero de nuestros recursos.*

John Randolph

En este camino de centrarte, sentarte, sentirte... para vivirte presente, atraviesas un gran desafío: *Evitar ser contagiado por el síndrome de los hombres grises.*

Previo a hablar de este síndrome, hablaremos de lo que atacan ellos: EL TIEMPO. ¿Qué es el tiempo? Procede del latín “*tempus*”, duración de las cosas que se encuentran sujetas al cambio.

A lo largo de la historia, esta bendita palabra ha ido modificando su significado. Hasta el S XII los fenómenos naturales medían el tiempo. Fue en el S XIII cuando surgió el reloj como instrumento de medición y también el tiempo se convirtió en un instrumento social. En el S XIV el uso del reloj se extiende a las ciudades y comienza a tener valor con el desarrollo del comercio.

En el siglo XIX, con la revolución industrial fortalecida y una vida marcada por la productividad, los relojes entran en la vida cotidiana y el tiempo se concibe como una magnitud absoluta. Ese sentir que se escurre entre los dedos, que no es posible retener más que en nuestra memoria, porque nuestro presente se convierte en pasado a cada instante, le confiere aún más valor.

Y esto ¿qué tiene que ver con el síndrome de los hombres grises? Aquí viene lo interesante y de donde tomamos como inspiración el síndrome. En su libro **Momo** escrito en 1973, Michael Ende, reflexiona sobre el significado del tiempo para los seres humanos. La protagonista de la historia es una niña de ojos vivos, que cuando se le pregunta ¿cuántos años tiene?, responde: “**He existido desde siempre**”. Es esta pequeña que tiene la particularidad de escuchar y de hacer

que las personas se sientan bien, la responsable de enfrentar a los hombres grises junto con sus aliados: La tortuga Casiopea y el Maestro Hora.

Para comprender más claramente de dónde viene el síndrome de los hombres grises y de qué estamos hablando, iremos a un fragmento súper elocuente de **Momo**: El momento en que el hombre de gris aparece y se entrevista con el señor Fusi, un barbero noble que gustaba de disfrutar tiempo con su Mamá y con la señorita Daría, una mujer paralítica.

Va el fragmento:

“Contésteme a una pregunta: ¿Se quiere casar con la señora Daría?

-No -dijo el señor Fusi-, eso no es posible.

Desde luego -prosiguió el hombre gris- ya que la señorita Daría pasará toda su vida encadenada a una silla de ruedas porque está lisiada. Y, sin embargo, usted le hace una visita diaria de media hora para llevarle una flor.

¿Y para qué?

¡Se pone tan contenta! -repuso el señor Fusi con lágrimas en sus ojos-

Pero viéndolo fríamente -replicó el agente- es tiempo perdido para usted, señor Fusi.

El Señor Fusi renunciará a todo lo que da sentido a su vida: cuidar a su madre anciana, atender a su periquito, llevar cada día una flor a una amiga con una discapacidad física, cantar en una coral, reunirse con los amigos... Renunciará incluso a sentarse quince minutos cada noche en la ventana para pensar en lo que ha hecho durante el día. Todo para “ahorrar tiempo”. Su propio trabajo se resiente y esta obsesión le llevará a realizarlo de manera mecánica, con pocas atenciones a las personas que requerían su servicio.

Así entran los hombres grises a la vida del ser humano, descalificando todo aquello que no genere productividad traducida en dinero. Los hombres grises son el símbolo de una gran amenaza: la pérdida de valores en la sociedad que vivimos. Estos fantasmas cenicientos viven del tiempo ahorrado de los hombres, tiempo que se quita a la familia, a los amigos, a la vida... Ahorrar, ahorrar y

ahorrar, este es su lema, orillando hacia un trabajo rápido, frío, extenuante e impersonal que se lleva entre las patas, las ilusiones y todas las cosas que le dan color, sentido y gozo a la vida diaria.

Los hombres grises viven del tiempo de los seres humanos que creen en sus promesas de humo y le entregan lo mejor que tienen: Sus horas fecundas. Ellos, dice el Maestro Hora: ***“En realidad no son nada. Nacen porque los hombres (y las mujeres) les dan la posibilidad de existir. Con eso basta para que existan. Hombres y mujeres les dan, encima, la posibilidad de dominarlos”***

Los hombres grises encarnan lo detestable de las sociedades que centran sus intereses en el consumismo y la subordinación del ser humano a fines inhumanos. Estos hombres, con cigarro, corbata y maletín, forman parte de una Caja de Ahorros de Tiempo, en el que afirman: ***“Aquel que posee el tiempo de los seres humanos disfruta de un poder ilimitado”***. Su objetivo es convencer a los hombres y mujeres que deben “ahorrar tiempo”, centrándose en el trabajo y abandonando las ocupaciones llamadas “improductivas”, que se identifican como inútiles: el ocio, los placeres sencillos, la reflexión, el disfrute del arte, el tiempo dedicado a los amigos o a la familia, las aficiones... De esta forma controlan al ser humano, mientras ellos se llenan los bolsillos.

¿Por qué quieren los hombres grises que ahorremos tiempo? Para evitar todo lo que no sea productivo en la vida de la persona, incluso el dormir. Se trata de evitar a toda costa la posibilidad de pensar de manera propia, de vivir de acuerdo con sus deseos internos más luminosos y creativos. Todo lo que se refiere al arte, la imaginación, las relaciones interpersonales, se considera una pérdida y un despilfarro de tiempo. La consecuencia es la homogeneidad y la esterilidad de la vida humana que para los hombres grises es el triunfo de sus propios intereses económicos, comerciales y más.

¿Qué pasa cuando le cedes tu tiempo a un hombre o mujer gris? Pierdes las ganas de hacer cualquier cosa, te sientes infeliz y vacío, insatisfecho contigo mismo. Y luego te vuelves totalmente indiferente y gris, y ya no te importa nada. ***“Ya no hay ira ni entusiasmo, uno ya no puede alegrarse o entristecerse, se olvida***

de reír y llorar", dirá Momo. ***"Se ha hecho el frío dentro de uno y ya no se puede querer a nadie... Se corre de un lado a otro con la cara vacía, gris y se ha vuelto uno igual que los propios hombres y mujeres grises. Se es uno de ellos."***

Profundicemos en los seres que se han dejado contaminar con este síndrome y saquemos sus características. Mientras lees es importante que revises si tienes alguna de ellas, porque entonces, lo fundamental será la VACUNA para salir de allí.

Estas son algunas de las características que yo identifico, ojalá al terminar de leer, tú identifiques otras.

1.- Las personas grises van distraídas por la vida, sin importarle lo que sienten los otros. Recorren los espacios que habitan dando la apariencia de estar siempre ocupadas.

2.- Suelen ver a los demás en términos de interés, si son aptas para sus planes entonces buscan convencerles de que están desperdiciando el tiempo y que tiempo es dinero.

3.- Para las personas grises los sueños, son cosa de seres fantasiosos que no saben lo que vale el tiempo. Les molesta que la gente innove, imagine y haga uso de su creatividad, por tanto, buscan desvalorizar todo lo que suene a distinto.

4.- La solidaridad, la amistad, el tiempo invertido en el descanso... sólo es utilizada si de allí pueden sacar algo para sus intereses y negocios.

5.- Suelen tener el ceño fruncido, son personas cortantes y duras y muchas veces muestran hostilidad y desencanto.

6.- Todo lo que sea pasa tiempo con sus hijos, o sobrinos, o nietos, lo consideran una pérdida de tiempo y reflejan su poco interés en lo que huelga a infancia.

7.- Pareciera que son seres sin alma, frías, calculadoras... llamados "vampiros" puesto que se alimentan de la energía de los seres que le chupan su energía.

8.- Para las personas grises todo se contabiliza en pérdida y ganancia. Me interesa porque me permite acumular en cuentas bancarias.

9.- El dolor del otro le es indiferente y todo lo que tenga visos de compartir, de fraternidad, de ayuda... es emoción que no contribuye a la productividad y efectividad que es parte de su discurso.

10.- Son gestores de la negación, bloqueadores de los cambios y las iniciativas que puedan generar gozo y humanidad.

Las personas grises están en todas partes: En los hogares, en las calles, en los autos, en los gobiernos, las oficinas, las escuelas, las fábricas y negocios, los centros comerciales... Son autómatas y contribuyentes del orden establecido que pregona a don dinero como el mayor motivador del tiempo.

Lo tremendamente curioso es que todo aquello que los hombres grises identifican como pérdida de tiempo es lo que pertenece a la esencia del ser humano. El tiempo que dejamos de ganar, de vivir y de disfrutar, es el que nos humaniza. Nuestro ser con otros y para otros, en primer lugar. La autorrealización del ser pasa por encontrarse con el mundo y salir de sí mismo. El arte, la creación, la imaginación, el descanso, el tiempo en la naturaleza... ese tiempo es ganado porque nos pertenece, porque nos hace más personas y más felices.

Llegados aquí, vamos a una reflexión, antes de continuar.

INSTROPECCIÓN PERSONAL

Este es un ejercicio personal, que te ayudará a profundizar en el tema de la sesión y en tu propio autoconocimiento para una mejor gestión emocional que es el objetivo del curso que estás realizando.

Por eso es importante que descargues el documento y respondas todas las cuestiones que se te hacen. Puedes responder en el mismo documento o en un cuaderno para tu uso personal.

Las tareas son personales y confidenciales, nadie te las va a revisar.

1. ¿Conoces personas con este síndrome? ¿Puedes describir alguna?
2. ¿Cómo te has sentido ante ellas? ¿Es alguien muy cercano a ti?
3. ¿Identificas alguna de estas 10 características en ti?
4. ¿Añadirías alguna otra característica, además de estas 10?
5. Para ti ¿cuál sería la vacuna para este síndrome?

Gracias por ser parte de este proceso de interiorización. Voy a proponerte ahora la vacuna para este síndrome de los hombres y mujeres grises.

Vacuna

La vacuna tiene forma de respiración. Imagínala en una aguja, imagina allí el aire que sale y entra por tus pulmones. La única condición para que estés vivo es la RESPIRACIÓN, la única realidad que te trae al aquí y ahora.

Y aquí la ciencia descubre hoy una gran fuente de bendición: La meditación o, como la ciencia lo llama: **El Mindfulness**, la posibilidad de estar consciente, de vivir el momento, el regalo.

De esto reflexionaremos con detenimiento en el siguiente tema. Ahora te compartiré algunos de los encuentros con los hombres y mujeres grises que han estado presentes en mi vida y también: ¿cómo? En algunos momentos de mi vida yo también he tenido el síndrome de los hombres grises.

Entre tú y yo

Desciendo desde mi silencio para hablarle a tu corazón. Considero oportuno en este proceso de ir hacia dentro, compartirte aquella primera vez que yo tuve un encuentro con una mujer gris. Mi encuentro puede darte pie para recordar tus propios encuentros con seres grises.

Venezuela, Colegio Santo Ángel...

Acompáñame en el tiempo, viajemos hasta 1989, martes de una semana cualquiera, 9 de la mañana, un aula repleta de chavalos y chavalas leyendo “El viejo y el mar” de Ernest Hemingway.

La maestra les dice que tiene una sorpresa, una carta que ha venido desde lejos, que hubo alguien que se enteró que estaban leyendo “El viejo y el mar” y eligió comunicarse con ellos. Genera interés, curiosidad y se arma una gran algarabía. ¿De quién será la carta?

Las respuestas no se hacen esperar, cada uno queriendo adivinar. Hay risas, participación de todos. Por fin, anuncia con una gran sonrisa que han recibido

una carta del viejo en el mar. Crece la sorpresa, hay entusiasmo y risas de la maestra y sus alumnos; caritas de asombro y un gusto inmenso por la literatura.

De golpe, la puerta del salón se abre y un rostro adusto, el de la directora del Colegio, hace su aparición: El ambiente se llena de un aire tenso, la voz de la mujer se deja escuchar:

*“Vengo a comprobar quién se ríe y hace más desorden
¿la maestra o los alumnos?”*

El silencio en el espacio fue total, las caras que un rato antes eran distendidas y felices, ahora se mostraban tensas y serias. El clima de aquel espacio se volvió gris y el sol radiante, parecía que había desaparecido.

La directora continuó con todo un discurso sobre la importancia de aprovechar el tiempo, de mantener el orden, de evitar la algarabía, de hacer que las horas rindieran. Regañó a la maestra y los alumnos, los conminó a ponerse a trabajar, luego salió del salón, cerrando la puerta.

Fin de la historia...

El Salvador, Fe y Alegría

Seguimos viajando en el tiempo, 1996, una mañana radiante en las oficinas centrales de Fe y Alegría. Una mujer descubriendo el mundo. Había salido hacía sólo unos meses de su tierra venezolana. Se había abierto paso a lo largo de 9 meses en la tierra donde nació y trascendió San Romero de América. Después de una de las experiencias más difíciles entre jóvenes de Santa Tecla, uno de los centros de capacitación de Fe y Alegría, le habían propuesto ser la Coordinadora de la Formación humana de la institución.

Aquella mañana había llegado a la oficina muy temprano, el sol despuntaba por el horizonte con toda la fuerza de ese amanecer. Un cafecito y el saludo a las 3

compañeras y 2 compañeros que allí estaban. Besos, carcajadas a todo pulmón y un ambiente distendido y bonito; escenario perfecto para compartir cómo nos sentíamos e iniciábamos el día. Cada uno quería platicar, contar, sonreír. Recuerdo tanto a una de las compañeras diciendo lo feliz que estaba aquel día. Luego otro contando un chiste, y las risas subiendo de tono.

De pronto, la única que se había quedado en su oficina y que apenas había saludado al llegar, irrumpió en el espacio común: Un rostro poco amigable y el disgusto ante tanto compañerismo:

“Creo que hemos venido a trabajar y que esas risas tan escandalosas - mirándome a mi-, distraen de lo que tenemos que hacer”.

La tensión se cortaba en el ambiente, la energía que unos segundos antes fluía con tanta fuerza y naturalidad pareciera que se detuvo y huyó despavorida. Ella con plena conciencia de lo que estaba sucediendo, prosiguió:

“El tiempo es oro, nos pagan por producir, no por venir a hacer amigos”

Dicho esto, salió. Los 6 compañeros que terminábamos nuestro café nos miramos unos a otros, nos tapamos la boca para aguantar la sonrisa y cada uno nos fuimos a nuestros despachos, sin más comentarios.

Nicaragua, Instituto Histórico Centroamericano

Continuamos en esta capsula del tiempo... y llegamos al 2007. Nicaragua, Nicaragüita, tierra de lagos y volcanes. Es mediodía, la mañana ha ido de manera hermosa en las oficinas del Instituto Histórico Centroamericano.

Una compañera se acerca a mi oficina, después de entregarle lo que venía a buscar, dimos un pie a una pequeña conversación, las carcajadas no se hicieron esperar. De pronto, la irrupción de una tercera persona:

*“Venía entrando en el carro y hasta allí escuché las carcajadas.
No se dan cuenta que están interrumpiendo el trabajo de los demás.
Por favor no quiero que esta situación se repita.
Estamos aquí para trabajar, no para reírnos y perder el tiempo”*

Salieron ambas de mi despacho. Miré todo lo que había creado y logrado aquellas primeras 4 horas de la mañana, y me fui a unos días atrás. Lloré, lloré con profunda tristeza. Lloré de impotencia, lloré de frustración, lloré de ver en esa persona mi propio reflejo.

En ese momento me di cuenta de que, en medio de esta alegría natural, de esta enorme capacidad de combinar la tarea con la maravilla de compartir, unos días antes, esa reacción que vi en mi compañera, yo también la había tenido con el grupo de los jóvenes que acompañaba. Llegué al Centro de desarrollo y los había encontrado platicando y jugando, entonces les regañé y pedí que fueran cada uno a hacer lo que les correspondía.

Lloré y lloré porque aquello que me dolía había terminado haciendo mella en mí y lo estaba usando para generar también dolor. Pasé a ser mujer gris, pasé de lo que criticaba a ser parte de ello.

Aquel mediodía algo se modificó en mi interior. Ese día ELEGÍ recuperar la espontaneidad, el goce por estas pequeñas cosas que creo hacen la diferencia y le dan pleno sentido a la vida.

Es posible que, llegados aquí, en tu interior se hayan alborotado tus propios recuerdos de este itinerario evolutivo que es tu vida. Mi invitación es a que puedas resignificar o reciclar esas circunstancias de tu existencia que pueden estar impidiéndote ser quien has elegido ser.

Vivir es fabricar buenos recuerdos, con ellos crecemos, compartimos y disfrutamos, el resto sobra, reciclarlos es un deber existencial. Hay un propósito implícito en cada situación que vivimos. **La vida es un juego sagrado**, donde lo

valioso es la experiencia plena, la entrega total a la vida, la fidelidad a la consciencia, el artesanal y cotidiano esculpir nuestra vida, como escultura que comienza en el mundo instintivo animal y tiene como límite el cielo.

En estos días, me llegó esta Poesía Purepecha -México- y me hizo tanto sentido que ahora te la regalo.

*En la vida ni se gana ni se pierde,
ni se fracasa, ni se triunfa.
En la vida se aprende,
se crece, se descubre,
se escribe, se borra.
Y se reescribe otra vez,
se hila, se deshila y se vuelve a hilar.
El día que comprendí
que lo único que me voy a llevar es lo que vivo,
empecé a Vivir lo que me quiero llevar"*

Hoy admito ante ti que he empezado a vivir lo que me voy a llevar. Te confieso que me he atrevido a vivir mi más lúcida locura, porque un día, en mi adolescencia descubrí que la vida era otra cosa, que incluía encrespadas oportunidades camufladas, reservadas para quienes se permiten ver. Descubrí también que, si no ponemos de pie al optimismo, si no disfrutamos la feliciplina, ni nos hacemos fuertes con las adversidades, la incertidumbre, la más antigua vecina de la vida, podría aprovechar las grietas de la ignorancia e infiltrarse y generar un caos interior. También descubrí que resulta imprescindible aprender a convivir con las personas grises y recibirlas con asombro didáctico para, a continuación, disfrutar de la improvisación y de la carcajada que emerge de lo más profundo del ser, sin otra motivación que dejarse ganar por lo que es importante. He aprendido a danzar con la lluvia y el viento invitándome a no aferrarme a nada y a disfrutar del presente como el único regalo que nada ni nadie podrá arrebatarme.

El calendario escolta mi paso por la tierra; levanto la vista, estoy viva y esto es suficiente para acompañarte a ti. Inauguro este momento sagrado para apoyarte,

recordarte que nada pierdes, ni ganas y que estás aquí para llevarte de la mano a tu siguiente nivel.

Hoy encendí una candela con olor a vainilla -amo el olor y sabor de la vainilla-; convoqué a la luz divina para que me acompañara a mí mientras escribía y a ti mientras leías, en este trayecto de expandir conciencia; consagré mi elección de ser tu testigo silente, desde el amor incondicional y la libertad que admira tu vuelo y lo que suceda a partir de aquí.

Vive, abraza tu presente y elige dejar pasar los hombres grises y le das la bienvenida a tu aquí y ahora.

AHORA TÚ

¿Qué sientes ante lo que te he compartido?

Te animo a escribir de ti, a recordar tu encuentro con los hombres grises, a honrar esos recuerdos y a dejarte sentir en lo que te nazca.

Cierro con otro de mis poemas. Si se trata de vacunarnos con la vacuna de la respiración, un poema al corazón.

¡Te Honro Corazón!

¡Te honro Corazón!

Contraer y relajarte, dar y recibir, soltar y tomar.

Eterna danza de reciprocidad.

Armonía absoluta basada en la confianza.

Estrellas hechas canto,

diluidas en mis arterias y venas, me susurran:

21.000.000 billones de latidos

amalgamaron y amalgaman,

mis días creativos, amorosos, pacíficos, autónomos.

¡Te amo Corazón!

Te encuentro volcado en las esquinas sutiles de mis ojos,

Enciclopedia de todos mis asombros,

Partitura de la reciprocidad que me alimenta,

Inicio de sinfonías oxigenadas

con el encanto de amanaceres
y cierres de atardeceres magníficos
que me susurran en los dedos.

¡Bendito Corazón!

Otoño de sístoles y diástoles
Primavera de aurículas y ventrículos
Verano de contracciones y expansiones
Invierno de la reciprocidad mágica.
Transmuto contigo y en ti,
En cada latido vuelvo a nacer y soy feliz.

Amar y Amar Siempre.
Amar hasta el último suspiro.
Amar la luz y la sombra.
Amar lo que vemos y se nos escapa.
Amar la vida que late en el silencio.
Amar el gozo, las sorpresas, las bendiciones.
Amar los regalos que vienen envueltos en dolor.
Amar Amando lo que ES,
Lo que sólo toma sentido
cuando el pegamento amor lo envuelve.
El AMOR el poder que unifica,
la fuerza que cohesiona,
Lo que nos sostiene cuando todo se tambalea.

Un abrazo