

La hora del tesoro

Cómo ganar tiempo
de calidad cada día

Aje Arruti



Plataforma Editorial
Barcelona

Primera edición en esta colección: septiembre de 2010

© Aje Arruti, 2010

© del prólogo, Albert Figueras, 2010

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2010

Plataforma Editorial

c/ Muntaner 231, 4-1B – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

Depósito legal: B. 31.872-2010

ISBN: 978-84-96981-49-2

Printed in Spain – Impreso en España

Diseño de cubierta:

Utopikka

www.utopikka.com

Ilustración de portada:

Jesús Rodero

Fotocomposición:

Grafime. Mallorca 1 – 08014 Barcelona

www.grafime.com

El papel que se ha utilizado para imprimir este libro proviene de explotaciones forestales controladas, donde se respetan los valores ecológicos, sociales y el desarrollo sostenible del bosque.

Impresión:

Reinbook Imprès, S.L.

08830 Sant Boi de Llobregat (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Índice

<i>Prólogo. El efecto levadura</i>	11
<i>Prefacio</i>	15
Nada nuevo bajo el sol.	19
Agradecimientos.	21
1. La promesa, el tesoro y la búsqueda.	23
El tesoro.	26
La búsqueda.	29
Lo último será lo primero	33
<i>Claves para la búsqueda del tesoro.</i>	36
2. La brújula	37
Los puntos cardinales	42
Piedra de toque y radar	44
Elecciones, renunciaciones y apuestas	47
Porqués y para qué, causas y fines.	49
Las tres vidas y su conciliación.	54
Organizar la expedición	55
La hora de la intención	58
<i>Claves para la búsqueda del tesoro.</i>	59

La hora del tesoro

3. El mapa	61
Breve manual de cartografía vital	65
El arte de imaginar	66
Grandes metas y metas volantes	69
Dibujar el conflicto	70
Las áreas difíciles	75
De nuevo, las tres vidas	79
La vida menos pensada	81
Leyenda y memoria	83
La hora de la imaginación	84
<i>Claves para la búsqueda del tesoro.</i>	87
4. La lupa	89
Usos de una lupa	92
Atender al detalle	93
Fuego, pasión y plenitud	97
La escala de los cambios	98
Gestionarse uno mismo. Kairós sobre Cronos	99
La economía de la atención	102
Qué es tiempo de calidad	104
La hora de la atención	106
<i>Claves para la búsqueda del tesoro.</i>	109
5. El hallazgo	111
Tiempo y tiempos	113
Cambio de conceptos	116
Insospechadamente, el hallazgo	116
La hora de la acción	118
<i>Claves para la búsqueda del tesoro.</i>	119
<i>Bibliografía</i>	121

*A Nahia y Enara,
mi Norte,
por quienes toda hora tiene sentido*

Prólogo
El efecto levadura

É bom passar uma tarde em Itapoá
Ao sol que arde em Itapoá
Ouvir o mar de Itapoá
Falar de amor em Itapoá
TOQUINHO, MORÃES*

Hubo una época (maravillosa) de mi vida en la que me pasaba horas montado en un avión sobrevolando el Atlántico y saltando de un país a otro. En esos años, la que ahora es mi esposa vivía en Brasil y nos organizábamos para vernos tan a menudo como era posible en los lugares más inesperados. Recuerdo especialmente una ocasión en que una escala técnica en São Paulo antes de viajar hacia Argentina nos regaló exactamente veintidós horas; la siguiente oportunidad no llegaría, quizás, hasta dos o tres meses más tarde. En aquella ocasión fui consciente, por primera vez, del valor casi infi-

* «Es bueno pasar una tarde en Itapoá / bajo el sol que arde en Itapoá / oír el mar en Itapoá / hablar de amor en Itapoá»

La hora del tesoro

nito que puede tener un minuto, y este aprendizaje me hizo cambiar bastante la manera de ver las cosas.

Tenía sólo dos opciones. La primera, desperdiciar veinte horas pensando cómo estirar un día más mi estancia en Brasil, derrochar minutos preciosos tratando de hablar con la compañía aérea para encontrar lugar en un vuelo posterior —y, si no lo conseguía, lamentarme por haber perdido el tiempo como quien trata inútilmente de coger agua con las manos—, y malgastar el tiempo pensando lo bonito que sería disponer de 3, 4 o 5 días en lugar de sólo veintidós horas. La segunda opción se limitaba, simplemente, a aprovechar esas pocas horas como si no hubiese futuro (es decir, pensando cada segundo estrictamente en aquel segundo).

Y así lo hicimos, y ese día —ese larguísimo día— nos abrazamos, nos besamos, comimos en un extraordinario restaurante sirio de São Paulo, cogimos el coche, entramos en la linda autopista *Dos Imigrantes* que desciende por la neblinosa Serra do Mar hasta la ciudad de Santos, donde aprovechamos la tarde soleada para pasear por la playa y beber agua de coco en un chiringuito, visitamos el museo del café, descubrimos la entrañable *Livraria Realejo*, regresamos a la megápolis cuando el sol se ponía, caminamos por el barrio de Jardins, tomamos alguna *caipirinha* escuchando bossa nova en el bar del hotel Renaissance... ¡y, a esas alturas, todavía nos quedaban diez horas por delante!

A todo el mundo le han sucedido cosas así; situaciones en las que o bien has aprovechado el tiempo (has estado, has sido), o bien una vez que has perdido el tren te tiras de

Prólogo

los pelos por haber actuado de esta manera. La cuestión de fondo es que esas situaciones no son excepcionales. ¿Cómo pasa sus domingos por la tarde? ¿Medio tumbado en el sofá, dormitando y pensando que falta poco para el *horrible* lunes, amargándose con esa idea mientras el pulgar va pasando canales de televisión sin llegar a ver ningún programa entero, ninguna película completa? ¿O aprovecha esas mismas horas dando al tiempo la dimensión que realmente tiene? La frontera es sutil y la elección depende de cada uno.

Años atrás, buscando una imagen para explicar esta diferencia en la relación que tenemos con el tiempo, me vino a la cabeza la levadura y cómo este fermento consigue dar esponjosidad al pan recién horneado. Así empecé a hablar del «efecto levadura» cada vez que alguien me decía que no tenía tiempo, que se organizaba mal y todas esas excusas que nos damos a nosotros mismos cuando nos sentimos mal, cuando no hemos descubierto nuestro norte verdadero, cuando no tenemos brújula ni mapa.

El día que me llegó el manuscrito de *La hora del tesoro*, que ahora tiene en sus manos en forma de libro, empecé a subrayar frases y más frases. Creo que quedaron pocos folios sin alguna raya de lápiz; a veces, incluso un asterisco o una exclamación. Y es que Aje Arruti ha sabido encontrar los ejemplos precisos, aquellos que te hacen exclamar: «¡Pero si ese soy yo!», «¡Y aquello es lo que dice mi pareja!», «Y lo otro es lo que dice mi compañera en el trabajo»... Lo bueno de *La hora del tesoro* es que no hace perder el tiempo al lector; su autora da pistas claras para que todo el mundo

La hora del tesoro

reflexione sobre el tiempo y su verdadero valor, no monetario, sino vital.

No quiero hacerle perder un minuto más. Este minuto, no regresará ni lo podrá recuperar. El objetivo es que a partir de ahora, viviendo el presente pero con un norte claro, sepa responder exactamente cómo aprovecharía una hora más de tiempo al día si se la dieran.

ALBERT FIGUERAS

autor de *Pequeñas grandes cosas* (2007)

y *Ubuntu* (2010)

Prefacio |

«El tiempo es la materia de la que está hecha la vida.»

BENJAMIN FRANKLIN

«El tiempo es la materia de la que he sido creado.»

JORGE LUIS BORGES

Hasta poco antes de llegar a la imprenta, este libro iba a tratar sobre la gestión del tiempo. Tenía la humilde intención de ofrecer pautas, pistas, ideas y hasta alguna práctica que, aplicadas diligentemente a la agenda y con el reloj bien vigilado, ayudarían a sus lectores a recoger, manejar y transformar minutos perdidos a lo largo del día para terminar componiendo algo que podríamos llamar «tiempo de calidad».

Pero los textos, a veces, tienen vida propia; en unas ocasiones discurre paralela a la de quien los escribe, y del intercambio de las ideas (las del texto) y las experiencias (las del escribiente) nacen contenidos y argumentos enriquecedores y hasta iluminadores; en otras, las dos vidas entran en colisión, quizá porque ambas apuntaban a una misma diana

La hora del tesoro

aunque procedieran de lugares diferentes; quizá porque las ideas iban por delante de las experiencias y tuvieron que frenar para no extraviarse, o al contrario; quizá porque, al final, se escribe para compartir ideas y experiencias, y una buena manera de saber si lo que se comparte tiene algún valor es vivir lo que se escribe.

El caso es que este libro cambió su propósito como consecuencia de un choque y, en aquella sacudida, el propio texto se manifestó a través de algunas de las citas que portaba: decía Benjamin Franklin que «el tiempo es la materia de la que está hecha la vida», y sentenciaba Jorge Luis Borges que «el tiempo es la materia de la que he sido creado». De tal modo que las ideas eligieron su camino, acaso menos práctico pero probablemente más abierto e incluyente, y prefirieron hablar más de la vida y menos de agendas, *plannings* y cronómetros.

Si ha llegado a este párrafo y se está cuestionando de qué le sirve un libro que le promete encontrar una hora para su tesoro si no le explica cómo encajarla en su estrujada agenda, le propongo algunas preguntas como respuesta: ¿de qué le sirve una hora de regalo si no sabe a qué dedicarla? ¿Para qué busca un tesoro si aún no sabe de qué tipo de joyas está compuesto? ¿Le harán más feliz los minutos extras si no los entrega, con pasión y sin remordimientos, a aquello que realmente es valioso para usted?

«No tengo tiempo» o «Me organizo muy mal» son dos frases recurrentes en casi cualquier conversación en la que no entre en juego el prestigio profesional. De hecho, hay quien

Prefacio

las ha incorporado como muletillas que le sirven tanto para justificar el retraso en una cita o un plazo como para explicar por qué no pone manos a la obra en el cumplimiento de sueños, aspiraciones y hasta vocaciones.

Sin embargo, si hiciéramos el ejercicio de observar los contextos en los que la escasez de tiempo o su inadecuada asignación acaban siendo disculpas o coartadas, si tuviéramos la oportunidad de indagar más allá de lo que alguien dice y preguntarle por las verdaderas razones por las que no es capaz de reunir minutos en horas de cierta calidad para dedicarlas a eso que le parece importante..., ¿nos hablaría de un problema de agenda o de vida?

No es tiempo lo que nos falta. En un día disponemos del mismo que hace diez, cien o doscientos años: 1.440 minutos. Lo que hace que hoy nos quejemos de escasez es el modo en que elegimos distribuirlos entre los diferentes compromisos y áreas de nuestra vida. Y esa asignación no es obligada –por más que en ocasiones nos resulte oportuno justificar nuestras elecciones por presiones externas– ni fortuita. Cualquier acción, actividad o tarea en la que nos embarcamos es una decisión propia: hemos optado por ella frente a otras alternativas porque, incluso cuando parece ir en contra de nuestros intereses y por razones que no siempre son explícitas, nos parece la mejor entre todas.

Así, es posible que alarguemos la jornada laboral, a pesar de lo poco que nos apetece o de que nos pueda crear un conflicto con la familia o los amigos, porque consideramos que esa hora extra nos evita males mayores (por ejemplo, una

La hora del tesoro

mala imagen ante quien nos emplea o, en otro extremo, esquivar la visita intempestiva de un familiar) o nos aporta un beneficio interesante (como la posibilidad de un ascenso o la serenidad de un período tranquilo que nos permita avanzar en proyectos que realmente nos importan).

Los casos anteriores no son categóricos, pero tampoco han sido elegidos al azar. Muchas veces tenemos la sensación de que las obligaciones en el ámbito del trabajo (o también algunos compromisos familiares o sociales) son insoslayables, que no tenemos más opción que hacer lo que se supone que debemos hacer. Y entonces es cuando nos empieza a parecer que tenemos un problema de agenda.

Es algo así como culpar al conductor del autobús porque se detiene en todas las paradas o, incluso peor, reprocharle que nos lleve por un camino por el que no queremos ir, pero que es precisamente el que recorre la línea para la que hemos comprado el billete, tanto si lo hemos hecho deliberadamente como si no.

Siguiendo con la analogía, este libro ha elegido acompañar al lector en el proceso de preguntarse hacia dónde quiere ir para, con el destino en mente y toda la intención, comprar el billete de la línea que lo acerque a su objetivo. Sólo entonces podrá saber si las paradas que haga el autobús son las exigidas por la ruta e, idealmente, podrá despreocuparse de la carretera y disfrutar más del paisaje.

La colisión de la que nació el libro que tiene ahora en sus manos tuvo un efecto similar: los acontecimientos de la vida mostraron que quien lo firma había tomado un auto-

Prefacio

bús confortable y seguro, pero cuyo destino lo alejaba de lo que deseaba, se apeó en la siguiente parada, tomó la brújula, dibujó su mapa y esperó el autobús que lo pudiera acercar al lugar donde disfrutar de las cosas y, sobre todo, que lo acercara a las personas realmente importantes.

Por tanto, este texto finalmente ha apostado por compartir con el lector una manera de lograr que esos 1.440 minutos de los que dispone al comenzar cada día estén más llenos de momentos de disfrute o, cuando menos, un modo de evitar el exceso de preocupación que supone no saber cuál será la siguiente parada o pensar que está transitando por un camino que lo aleja de lo que realmente importa. Así, tal vez consiga reunir minutos, juntar una hora y convertirla en un tiempo de calidad, lleno de sentido para su vida: su hora del tesoro.

Nada nuevo bajo el sol

«Sólo quien encuentra vida puede encontrar tesoros.»

PAULO COELHO

Muchos son los autores con los que este texto está en deuda, no sólo los que se citan explícitamente o los que han servido de inspiración en el proceso de escritura.

El interés por mejorar la organización personal y por sacar provecho al tiempo ha llevado a una notable producción de obras prácticas en las últimas décadas. Los diferentes métodos que en ellas se muestran tienen gran valor en

La hora del tesoro

situaciones vitales y laborales determinadas, y han ayudado a muchas personas a sentirse más satisfechas con su manera de gestionar los compromisos y los proyectos. De una u otra manera, y más en los conceptos de fondo que en las puestas en práctica, se recogen aquí ideas de la mayor parte de las propuestas de organización del tiempo.

A la vez, también desde otras disciplinas (tan variadas como las ingenierías o la filosofía, la psicología o la literatura) se ha abordado la cada vez más extendida ansiedad por hacer más cosas en menos tiempo y, en su reverso, la necesidad de hacer menos cosas pero con más sentido.

Es posible que al lector se le antojen conocidos los trazos gruesos del lienzo de este texto. Al fin y al cabo habla de la vida, y sobre la vida lleva la humanidad pensando y escribiendo desde que se recuerda.

Lo que aporta de nuevo es un modo mínimamente sistematizado y suficientemente abierto de afrontar la reflexión sobre la propia vida. En ningún caso se pretende dar consejos ni un elenco de técnicas de uso universal, a las que, sin duda, hay que reconocer su utilidad para manejar la agenda. Pero, como ya se ha visto, de poco sirve una agenda si uno no sabe hacia dónde le llevan las tareas y los compromisos que en ella se recogen. Empecemos, pues, por repensar la vida, desde las aspiraciones de largo recorrido hasta los instantes que nos proporcionan el mayor bienestar... Porque si no pensamos nuestra vida, nos podemos encontrar, un día, viviendo la vida menos pensada.

Prefacio

Agradecimientos

«Quien encuentra a un amigo encuentra un tesoro.»

REFRÁN POPULAR ESPAÑOL

Hay tesoros que se empiezan a disfrutar antes de ser hallados. Este libro es un buen ejemplo.

En el camino que llevó desde la idea hasta esta página, he contado con apoyos que merecen toda mi gratitud: compañeros, colaboradores, clientes, jefes, socios, profesores y alumnos.

Me han acompañado mis amigos, los que están conmigo desde hace más de treinta años (cuando compré mi primera agenda con Karmele) y los que la vida me ha ido regalando en todo este tiempo. Algunos están en las líneas de este libro con sus ideas, sus aportaciones, sus sugerencias o sus ejemplos —gracias, Fátima y María, por la lectura; Anka, por la fotografía; Jesu, por la portada—; todos están en los minutos que alegran mis días.

Me ha animado, con constante e incondicional ayuda, mi editor, Jordi Nadal.

Me ha inspirado mi duende que, con su arte y su ingenio, llena de sonrisas las horas e ilumina los pasos del camino.

Y tengo a mi familia. El itinerario que me ha llevado hasta aquí comenzó hace muchos años en los pinares de un pueblo de la Ribera Navarra llamado Milagro. Mi abuelo Félix aprovechaba nuestros paseos para hablarme de las estaciones, las siembras y las cosechas, de los ritmos de la vida. Mi

La hora del tesoro

abuela Lucía me mostró la importancia de mirar siempre al Norte; en mi padre observé el amor al detalle, y en mi madre, la atención constante. Mi hermana y mi cuñado me enseñan cada día que, con un buen mapa en la mano, se llega a donde se desee.

Gracias a todos ellos, porque son las joyas de mi tesoro y la luz que me indica dónde está el Norte.