



Àngel Castiñeira y Josep M. Lozano

El minuto sabático

A menudo, cuando reflexionamos con profesionales y directivos sobre su vida personal y profesional, recordamos a Pascal cuando decía que todos los problemas de los hombres vienen de no saber estar solos en una habitación. No sabemos qué diría hoy Pascal, con los móviles, las BlackBerrys y los portátiles invadiéndonos hasta el último rincón. Pascal no se refería a dejar de hacer unas actividades y pasar a hacer otras para descansar de las anteriores: eso es sólo compensar el activismo laboral con el del ocio, y así nos va. Pascal hablaba de estar solos en una habitación: y solos significa desnudos de nuestras conexiones y desnudos ante nosotros mismos.

Vivimos rodeados de ruido, en el ruido, y para el ruido. Y como nos movemos mucho y cada vez más deprisa, hemos convenido, para tranquilizarnos, en denominarlo actividad, acción. Somos activistas corriendo sin movernos, como el hámster corriendo en la rueda de su jaula. Pronto el silencio pasará a ser un lujo, si no lo es ya. El silencio exterior (no ser víctimas de constantes invasiones); y el silencio interior (no vivir absorbidos y distraídos por nuestra irrefrenable cháchara interna).

Hoy se habla a menudo de desarrollar la capacidad de tomar distancia. Pero, al me-

nos, hay dos tipos de distanciamiento. Por una parte, poner tierra de por medio, huir del mundanal ruido... para regresar de nuevo a la acción e iniciar un nuevo ciclo que desembocará en la necesidad de un nuevo paréntesis. Por otra, el desarrollo de una capacidad humana -plenamente humana- que nos permite estar inmersos en la acción sin quedar atrapados por ella; la creación de un espacio interior que nos permite estar en la acción y ser nosotros, y no confundirnos con el papel que ejercemos. El desarrollo de esta capacidad y la creación de este espacio es una posibilidad siempre presente y siempre creciente, pero requiere disponibilidad, propósito y decisión. Por ello, el primer tipo de distanciamiento puede ser una condición de posibilidad para el segundo, sin garantizarlo.

Valoramos la polivalencia, la capacidad de ser un profesional multitarea. Es la apoteosis de la atención dispersa, que no hace más que consolidar la ansiedad y el estrés. Y cuando hablas a fondo con profesionales sobre su vida profesional, siempre acabas encontrando el anhelo de querer trabajar desde una atención centrada, que no es vivir sin tensiones, sino poder vivir y actuar sin perder el centro de sí mismos.

Siempre nos ha sorprendido lo a menudo que aparece en los contextos profesionales lo que denominamos la fantasía sabática. El suponer que, en el caso de disponer del retiro del año sabático, entonces se

podría llevar a cabo algo que tiene sentido para quien se proyecta y se relame en su fantasía sabática. Muy pocos dan el paso; en primer lugar, porque en muy pocos casos dicha fantasía responde a un anhelo arraigado en la propia autenticidad; y, en segundo lugar, porque la fantasía sabática no es más que la reedición del autoengaño de creer que yo sería capaz de conectar con lo mejor de mí mismo en cualquier parte del mundo, menos en el lugar en el

El minuto sabático nos hace conectar con nosotros mismos, y no con lo que hicimos o vamos a hacer

que ahora estoy. De hecho, sabático significa supresión de la obligación de rendir. El año sabático era un año de barbecho sagrado para recordar que lo que nos permite vivir humanamente no es sentirnos poseedores de la vida, sino receptores, acogedores y servidores de la vida.

Por eso, frente a la fantasía del año sabático, somos firmes defensores de algo que nos parece mucho más real y realista: lo que denominamos el minuto sabático. Algo que, en la medida de que depende sólo de cada uno de nosotros cotidianamente,

es mucho más difícil; y algo de lo que nos escapamos siempre. Podemos crear minutos sabáticos cada día, y a menudo: mientras caminamos de una reunión a otra; parando un momento en el cambio de actividad; no permitiendo que las visitas se sucedan sin pausa; mientras esperamos que empiece lo que sea o que llegue quien sea.

El minuto sabático nos invita a estar conectados con nosotros mismos, y no con lo que hemos hecho antes o con lo que vamos a hacer inmediatamente. Es obvio que la práctica del minuto sabático debe venir arropada por espacios sabáticos más amplios y específicos para poder sostenerse en algo sólido. Pero repetimos: es algo factible en la cotidianidad profesional, fácil de llevar a cabo en apariencia, cuya realización sólo depende de nosotros... a pesar de ser sus principales boicoteadores.

J. Badaracco, al citar el liderazgo, habla de aquellas personas que "pueden hacer una pausa en las tareas gerenciales y emprender una indagación interior, un proceso que se realiza a la carrera y no en un tranquilo aislamiento. Pueden ahondar en la agitada superficie de su vida cotidiana y centrarse en sus valores y principios básicos. Una vez revelados estos, renuevan su sentido de propósito en el trabajo y actúan a modo de trampolín para la acción. Repitiendo ese proceso, plasman una auténtica identidad basada en su propia comprensión de qué es lo correcto". Pues eso.●