

LA VIDA MIENTRAS OCURRE



Reflexiones sobre la experiencia humana cotidiana

PERSONAS
LUGARES
TIEMPO
TRABAJO
IDEAS
VINCULOS
VIDA



Ahel

La vida mientras ocurre

Reflexiones sobre la experiencia humana cotidiana

© 2026 Biblioteca AHÉL

Primera edición digital, 2026 · Chile

Edición digital de descarga gratuita desde ahel.cl.

Puede compartirse en su formato original, completo y sin modificaciones. No se autoriza su venta, reproducción parcial ni transformación con fines comerciales sin autorización.

Todos los derechos reservados.

www.ahel.cl

Índice

Movimiento I — La experiencia interior

- 1. La persona que aprendimos a ser*
- 2. La vida detrás del personaje*
- 3. Cuando dejamos de encontrarnos en un solo lugar*

Movimiento II — La experiencia humana compartida

- 4. La distancia que también existe entre quienes se quieren*
- 5. Todo lo que no llegamos a decir*
- 6. Lo que sostenemos frente a los demás*

Movimiento III — El tiempo y la vida ordinaria

- 7. Los años que pasan sin anunciarse*
- 8. La vida escondida dentro de las horas comunes*
- 9. Aquello que ya estaba convirtiéndose en recuerdo*

Movimiento IV — La existencia organizada

- 10. La sensación de que siempre queda algo pendiente*
- 11. El orden silencioso de los días*
- 12. Lo que ningún orden puede resolver*

Movimiento V — La atención y el trabajo

- 13. El lugar hacia donde se dirige nuestra atención*
- 14. Cuando el día continúa en la pantalla*
- 15. Los años entregados al trabajo*

Movimiento VI — Los espacios y la estructura

- 16. Las ciudades que continúan dentro de nosotros*

17. Las cosas que fuimos dejando a nuestro alrededor

18. Vivir dentro de estructuras que no vemos

Epílogo — Después de observar

Sobre el autor

Prólogo

La mayor parte de la vida ocurre mientras nuestra atención se encuentra ocupada en otra cosa. Los días avanzan entre tareas, conversaciones, desplazamientos y preocupaciones que reclaman una respuesta. Atendemos lo necesario, resolvemos asuntos pendientes y tratamos de conservar cierto orden dentro de lo cotidiano. En medio de ese movimiento, la experiencia continúa organizándose. Aprendemos maneras de reaccionar, sostenemos vínculos y dejamos atrás etapas que no siempre alcanzamos a reconocer mientras suceden.

Muchas veces vivimos antes de comprender cómo estamos viviendo. Solo después de un tiempo algunas escenas adquieren otro significado. Una conversación recordada años más tarde, una habitación que ya no existe o la fotografía de alguien con quien dejamos de hablar pueden revelar algo que entonces no vimos. No tuvo que ocurrir un acontecimiento extraordinario. La vida estaba contenida en momentos comunes cuya importancia comenzó a hacerse visible cuando ya habían quedado atrás.

También aprendemos formas de comportarnos, responder ante los demás, ocultar el cansancio o continuar cuando algo se ha vuelto difícil. Durante años pueden parecernos parte de nuestra naturaleza porque nos permiten relacionarnos, cumplir responsabilidades y ocupar un lugar reconocible. Las repetimos sin interrogarlas y llegamos a identificarnos con ellas.

Muchas de esas formas aparecieron mientras intentábamos adaptarnos a una familia, un entorno o las expectativas que acompañaban la vida que estábamos construyendo. Algunas nos protegieron y otras facilitaron la convivencia. Con los años terminaron formando una versión de nosotros mismos que

aprendimos a reconocer y que los demás también llegaron a esperar, aunque la experiencia interior nunca quedara completamente contenida en ella.

Esa complejidad también aparece entre las personas. Podemos compartir una parte considerable de la vida con alguien sin conocer cada aspecto de su experiencia. Escuchamos sus palabras, observamos sus gestos y construimos una imagen de aquello que vive, aunque una zona siempre queda fuera de nuestro alcance. Incluso en los vínculos más cercanos existe una distancia que no proviene necesariamente de la falta de amor, sino de la condición de habitar experiencias distintas.

Cada persona llega a una conversación desde una historia que los demás no ven por completo. Una frase puede ser recibida de una forma diferente de aquella en que fue pronunciada, mientras un silencio adquiere significados que nunca tuvo. También sostenemos preocupaciones, pérdidas y cansancios que no siempre encuentran una forma de ser compartidos.

Mientras esos vínculos continúan, el tiempo se incorpora a los cuerpos, modifica los lugares y transforma la manera en que miramos a quienes nos rodean. Los padres envejecen, los hijos crecen, algunas amistades se vuelven distantes y las casas cambian de habitantes. Estas transformaciones suelen integrarse a los días sin producir una interrupción clara que permita reconocerlas.

Durante largos periodos sentimos que la vida continúa dentro de una estabilidad conocida. Nos levantamos a horas parecidas, recorreremos las mismas calles y regresamos a espacios donde los objetos siguen en su lugar. Después miramos hacia atrás y descubrimos que aquellos días formaron una época completa. Lo que parecía repetición también estaba modificándonos.

La vida ordinaria contiene esa doble condición. Mientras ocurre, puede parecernos demasiado conocida o desprovista de importancia. Cuando una parte de ella desaparece, algunos momentos adquieren una claridad inesperada. Recordamos el sonido de una puerta, la luz de una tarde o una conversación que no parecía destinada a ser

conservada. Muchas veces regresamos a escenas comunes en las que ahora reconocemos una vida que entonces continuaba abierta.

Buena parte de nuestros esfuerzos intenta dar orden a esa continuidad. Organizamos horarios, establecemos prioridades y distribuimos obligaciones para que los días puedan sostenerse. Una tarea conduce a otra, algo termina y algo nuevo ocupa su lugar. Incluso durante el descanso puede acompañarnos la sensación de que queda un asunto pendiente.

La atención también se ha convertido en un territorio central de la vida contemporánea. Las pantallas acompañan el trabajo, las conversaciones y muchas horas que antes tenían otra forma. Nos permiten acceder a personas y acontecimientos lejanos, pero fragmentan la continuidad de aquello que tenemos delante. El día puede terminar lleno de actividad y resultar difícil recordar en qué momentos estuvimos realmente presentes.

El trabajo ocupa una parte extensa de esa experiencia. Durante décadas organizamos la semana alrededor de horarios, responsabilidades y formas de utilidad. Aprendemos a cumplir funciones y sostener ritmos que terminan integrándose a nuestra identidad. Cuando alguien pregunta quiénes somos, con frecuencia respondemos describiendo aquello que hacemos.

Fuera de nosotros, las ciudades, los objetos y los sistemas continúan dando forma a nuestros movimientos. Habitamos espacios contruidos antes de nuestra llegada, caminamos por calles trazadas a partir de decisiones que desconocemos y utilizamos servicios cuyo funcionamiento apenas percibimos. A nuestro alrededor reunimos cosas vinculadas a necesidades, recuerdos y etapas anteriores.

La experiencia humana transcurre dentro de todas estas dimensiones al mismo tiempo. Somos una vida interior, una presencia entre otras personas, un cuerpo atravesado por los años, una existencia que intenta organizarse, una atención expuesta a múltiples demandas y un habitante de estructuras más amplias que su voluntad. Aquello que sentimos modifica nuestra manera de relacionarnos; los vínculos transforman el paso del tiempo; el trabajo organiza los días,

y los sistemas intervienen en decisiones que solemos considerar personales.

Este libro se aproxima a esas dimensiones mediante reflexiones nacidas de la vida cotidiana. No busca explicar completamente aquello que somos ni ofrecer una fórmula para vivir de otra manera. Se detiene en experiencias que nos acompañan sin recibir demasiada atención y abre una entrada hacia los seis movimientos de la Biblioteca AHEL.

Algunas escenas podrán resultar conocidas, no porque todas las personas vivan de la misma manera, sino porque ciertos movimientos atraviesan muchas existencias bajo formas diferentes. Cada lector reconocerá los suyos y encontrará otros que le resulten lejanos. Estas páginas ofrecen un espacio donde una parte de esa experiencia puede ser observada.

La vida seguirá ocurriendo durante la lectura. Continuarán las tareas, las conversaciones y los asuntos que esperan una respuesta. Nada quedará detenido mientras dirigimos la atención hacia aquello que habitualmente acompaña nuestros días sin ser nombrado. En esa posibilidad de observar la experiencia mientras todavía está ocurriendo comienza este libro.

Movimiento I — La experiencia interior

La experiencia interior parece ocurrir en el lugar más cercano a nosotros. Pensamientos, recuerdos, emociones y sensaciones se suceden mientras intentamos conservar cierta continuidad entre aquello que fuimos, lo que creemos ser y la manera en que nos presentamos ante los demás. Esa experiencia resulta tan familiar que rara vez nos detenemos a observar cómo llegó a adquirir su forma.

Desde los primeros años aprendemos maneras de responder a lo que ocurre. Algunas nacen de la convivencia familiar; otras aparecen en la escuela, entre amigos o en los espacios donde comenzamos a ocupar un lugar. Descubrimos qué comportamientos reciben aprobación, cuáles provocan distancia y qué aspectos conviene mostrar o mantener reservados. Muchas de estas adaptaciones se incorporan a la vida antes de que podamos reconocerlas como tales.

Con el tiempo, dejan de sentirse aprendidas. Llegamos a considerarnos tranquilos, responsables, fuertes, inseguros o reservados. Cada palabra reúne conductas repetidas y formas de interpretar lo que nos sucede. La identidad permite orientarnos y ofrece a los demás una imagen relativamente estable, aunque bajo ella continúen ocurriendo movimientos que no siempre coinciden con esa descripción.

Una persona acostumbrada a mostrarse serena puede atravesar días de inquietud sin saber cómo expresarla. Quien ha construido su lugar alrededor de la capacidad de resolver puede sentirse desorientado cuando necesita ayuda. La experiencia no deja de cambiar porque hayamos aprendido a nombrarnos de una manera determinada.

En ciertos momentos, la versión conocida pierde firmeza. Una separación, una pérdida o el paso hacia otra etapa pueden debilitar las referencias habituales. Las respuestas que antes parecían naturales dejan de funcionar y no necesariamente aparece otra identidad dispuesta a ocupar su lugar. Durante un tiempo puede existir una experiencia más abierta y difícil de definir.

Aquello que llamamos identidad se encuentra atravesado por más movimientos de los que puede representar. El cuerpo conserva experiencias que no siempre llegan a convertirse en palabras, la memoria reconstruye el pasado desde el presente y la atención selecciona una parte de lo que ocurre. Dentro de esa actividad se forma la sensación de ser alguien.

Las reflexiones de este movimiento se aproximan a la persona que aprendimos a ser, a la vida que continúa detrás del personaje y a los momentos en que dejamos de encontrarnos en un único centro. El recorrido permanece cerca de aquello que sentimos propio, antes de que la experiencia quede completamente organizada bajo una versión de nosotros mismos.

1. La persona que aprendimos a ser

Durante los primeros años dependemos de otros para comprender lo que ocurre a nuestro alrededor. Antes de disponer de palabras suficientes para explicar una emoción, ya comenzamos a reconocer los gestos que acercan a quienes nos cuidan y aquellos que provocan distancia. Percibimos el tono de una respuesta, el silencio que sigue a determinadas conductas y el alivio que acompaña a otras. Dentro de esa convivencia inicial aprendemos formas de estar con los demás.

La curiosidad puede ser celebrada en ciertos espacios y considerada una molestia en otros. El llanto puede despertar cuidado, impaciencia o incomodidad. Estas respuestas no necesitan ser constantes para dejar una orientación. La experiencia registra qué facilita la cercanía, qué altera el ambiente y qué conviene contener cuando la relación parece amenazada.

Nadie organiza deliberadamente este aprendizaje. Las formas se construyen mediante pequeñas repeticiones. Una expresión que no encuentra respuesta deja de aparecer con la misma libertad; una conducta que recibe reconocimiento se vuelve más frecuente. Ciertas emociones comienzan a mostrarse solo en lugares seguros, mientras otras quedan disponibles para la vida pública.

La familia proporciona las primeras referencias, pero el aprendizaje continúa en cada espacio que habitamos. En la escuela descubrimos cómo ocupar un lugar entre personas que no pertenecen al entorno íntimo. Algunos encuentran protección en la simpatía; otros, en el silencio, el rendimiento, la firmeza o la capacidad de pasar inadvertidos.

Con los años, estas formas dejan de sentirse como respuestas a un entorno. El niño responsable puede convertirse en el adulto que

experimenta culpa cuando descansa. Quien aprendió a evitar el conflicto puede aceptar situaciones que le producen malestar antes de expresar una diferencia. La persona valorada por su fortaleza puede encontrar dificultades para pedir ayuda. Aquello que comenzó como una adaptación continúa funcionando cuando las circunstancias que la hicieron necesaria ya han cambiado.

La vida adulta recibe estas formas como rasgos de carácter. Decimos que alguien es reservado, generoso, exigente, independiente o complaciente. Las palabras ayudan a reconocer cierta continuidad, pero también ocultan la historia mediante la cual esa manera de ser llegó a establecerse. Detrás de la independencia puede haber una experiencia temprana de no encontrar apoyo; bajo la amabilidad, un temor persistente a decepcionar.

Nada de esto vuelve artificiales esas cualidades. Una adaptación repetida durante años adquiere profundidad y participa en decisiones reales. La prudencia surgida del temor puede convertirse en una capacidad para observar antes de actuar. El origen de una forma no invalida aquello que llegó a ser, pero permite comprender que no responde únicamente a una naturaleza inmutable.

La persona aprendida se fortalece también a través de la mirada de los demás. Una familia puede acostumbrarse a que uno de sus integrantes mantenga la calma, otro resuelva los problemas y otro exprese aquello que el resto prefiere callar. Cada uno encuentra un lugar y aprende a reconocerlo por las reacciones que aparecen cuando se aparta de él.

Quien siempre ha sido considerado fuerte puede provocar desconcierto al mostrarse vulnerable. Alguien habitualmente disponible puede ser recibido con molestia cuando establece un límite. Cuando una persona modifica su manera de actuar, los demás deben revisar también la forma en que se relacionaban con ella.

En muchas ocasiones, las adaptaciones aprendidas facilitan la vida. Saber escuchar, cumplir compromisos o considerar las necesidades ajenas permite convivir y participar en espacios compartidos. La dificultad aparece cuando una forma se vuelve tan

automática que deja de responder a la situación presente. Entonces seguimos ofreciendo calma cuando necesitamos expresar malestar o asumimos responsabilidades que ya no podemos sostener.

El cuerpo suele reconocer esta tensión antes de que podamos explicarla. Aparece un cansancio difícil de atribuir a una tarea concreta o la necesidad de retirarse después de haber actuado con aparente naturalidad. La conversación transcurrió sin conflictos y todos parecieron satisfechos, pero una parte de la experiencia tuvo que mantenerse fuera de ella.

En esos momentos puede surgir la sensación de estar representando un personaje. No inventamos deliberadamente a esa persona ni la sostenemos con intención de engañar. Se formó a través de experiencias verdaderas y nos acompañó durante una parte considerable de la vida. El malestar aparece porque ya no consigue expresar todo lo que sucede.

Reconocer una adaptación no obliga a abandonarla. Muchas formas aprendidas contienen capacidades que todavía necesitamos. La responsabilidad puede haberse vuelto excesiva sin dejar de ser valiosa. La disposición a cuidar puede haber conducido al agotamiento y continuar expresando un interés genuino por otras personas.

Una forma aprendida tampoco desaparece porque hayamos comprendido su origen. Se encuentra incorporada al cuerpo, a los vínculos y a la interpretación de lo que puede ocurrir. A veces el cambio comienza en una diferencia mínima: una respuesta que tarda unos segundos más, una explicación que ya no ofrecemos o una incomodidad que dejamos de ocultar por completo.

La persona que aprendimos a ser no necesita ser expulsada como una impostura. En ella se encuentran los recursos con los que atravesamos ambientes, protegimos vínculos y conseguimos pertenecer. Su historia permite observar que aquello que parecía completamente natural también fue formado por encuentros, expectativas y necesidades de cercanía.

La identidad continúa ofreciendo una orientación, aunque ya no contenga la totalidad de lo que podemos sentir, pensar o hacer. Junto a la persona conocida comienzan a aparecer otras maneras de estar, todavía sin una definición precisa, dentro de una experiencia más amplia que las formas mediante las cuales aprendimos a ocupar un lugar.

2. La vida detrás del personaje

Cada persona participa en el mundo a través de una forma que los demás pueden reconocer. Tiene una manera de hablar, escuchar, reaccionar ante los problemas y ocupar su lugar en una conversación. Quienes la conocen anticipan algunas de sus respuestas y organizan parte de la relación a partir de esa continuidad. También ella aprende a reconocerse en los gestos que repite y en la imagen que encuentra reflejada en quienes la rodean.

Esa forma visible no es necesariamente una invención. Reúne rasgos verdaderos, capacidades desarrolladas y maneras de relacionarse que han acompañado a la persona durante años. Puede ser alguien confiable, reservado, alegre o dispuesto a ayudar. Sus acciones confirman esa imagen y le permiten desenvolverse en espacios donde los demás necesitan saber con quién están hablando y qué pueden esperar.

La experiencia interior continúa moviéndose más allá de lo que alcanza a mostrarse. Mientras alguien participa en una reunión, responde una pregunta o acompaña a otra persona, puede sentir cansancio, inquietud o una necesidad de distancia que no aparece en sus palabras. Su conducta conserva una forma conocida, pero dentro de ella ocurre algo que los demás no llegan a ver.

Esta diferencia forma parte de toda convivencia. Ninguna persona expresa cada pensamiento o emoción que la atraviesa. Elegimos qué decir, esperamos el momento adecuado y regulamos reacciones que podrían dañar a otros. La posibilidad de reservar una parte de la experiencia permite vivir en sociedad. Una emoción no necesita transformarse inmediatamente en conducta solo porque apareció.

La distancia adquiere otra profundidad cuando aquello que mostramos deja de relacionarse con lo que estamos viviendo. Una persona puede conservar durante meses una apariencia tranquila mientras atraviesa una preocupación que ocupa gran parte de sus días. Puede trabajar, reír y responder con amabilidad sin que esos gestos eliminen la inquietud que la acompaña. Quienes la rodean reconocen la forma habitual y no encuentran motivos para preguntar qué ocurre.

En ocasiones, la persona tampoco sabe cómo introducir su experiencia en la relación. Explicarla podría exigir palabras que todavía no encuentra. También puede temer que los demás intenten resolverla demasiado pronto o la miren de una manera distinta. Continuar actuando con normalidad ofrece una protección temporal. El personaje cotidiano responde mientras la experiencia interior intenta comprender aquello que la ha alterado.

La palabra personaje suele asociarse con la simulación, pero en la vida diaria designa algo más amplio. Es la forma mediante la cual nos volvemos visibles para los demás. Contiene gestos, hábitos y respuestas que facilitan nuestra participación en distintos espacios. No aparece únicamente cuando ocultamos algo; está presente cada vez que ocupamos un lugar frente a otros.

La persona que entra a trabajar por la mañana no lleva consigo todo lo que ha vivido antes de cruzar la puerta. Asume una función y dirige su atención hacia las tareas que debe realizar. Puede haber discutido con alguien, recibido una noticia difícil o pasado la noche sin dormir. Durante varias horas, esas experiencias quedan detrás de la conducta necesaria para cumplir con su trabajo.

El esfuerzo requerido para sostener esa continuidad no siempre se advierte. Desde fuera, la conducta puede parecer espontánea. Desde dentro, cada encuentro exige regular lo que se dice y mantener fuera de la conversación aquello que podría alterar la imagen habitual. Después de participar durante horas aparece un agotamiento que no proviene únicamente de la actividad realizada, sino también del trabajo silencioso de conservar una forma mientras la experiencia se mueve en otra dirección.

Al regresar a casa, el cuerpo puede modificar su postura y dejar de sostener la disposición que acompañó el día. La persona ya no necesita mantener la expresión, el interés o la firmeza que los demás esperaban. Aquello que había quedado suspendido vuelve a ocupar el primer plano.

La soledad tampoco garantiza un acceso inmediato a lo que ocurre. Después de muchos años respondiendo de una manera estable, podemos seguir actuando frente a nosotros mismos de acuerdo con esa forma. Nos decimos que estamos bien, que no fue importante o que debemos continuar. Repetimos interiormente las mismas explicaciones que ofrecemos a los demás.

La identidad participa en esa selección. Si una persona se reconoce como generosa, puede tener dificultades para aceptar su cansancio frente a las necesidades ajenas. Si se considera independiente, la necesidad de compañía puede resultarle incómoda. Quien ha construido su imagen alrededor de la serenidad puede interpretar la rabia como una falla antes de escuchar lo que expresa.

A veces la distancia se manifiesta mediante una pérdida gradual de interés. Actividades y relaciones que antes parecían significativas comienzan a sentirse lejanas. La persona sigue participando, pero ya no encuentra en ellas la misma presencia. Desde fuera, su vida conserva la apariencia habitual; solo ella advierte que la forma conocida ha comenzado a vaciarse.

Los demás pueden colaborar involuntariamente con esa separación. La elogian por aquello que siempre ha sido, recurren a ella desde las necesidades habituales y recuerdan versiones anteriores de su conducta. Cada reconocimiento confirma el personaje y vuelve más difícil expresar lo que ya no coincide con él. La persona recibe afecto precisamente por la forma que ha comenzado a pesarle.

No existe mala intención en ese reconocimiento. Los demás se relacionan con aquello que han podido conocer. La dificultad surge cuando la distancia se vuelve tan amplia que el vínculo continúa dirigido hacia una versión que ya no representa suficientemente a quien la sostiene.

Expresar esa diferencia no exige revelar toda la vida interior. Algunas experiencias requieren intimidad y otras todavía no están preparadas para entrar en una conversación. Una respuesta menos automática, el reconocimiento del cansancio o la decisión de no participar pueden permitir que algo de la experiencia intervenga en la vida visible.

El personaje no necesita convertirse en un enemigo. Constituye una parte de la experiencia humana y seguirá acompañándonos en los espacios compartidos. Necesitamos formas para hablar, trabajar y relacionarnos. La dificultad aparece cuando quedamos encerrados dentro de ellas y perdemos contacto con aquello que no consiguen representar.

La vida detrás del personaje tampoco contiene una identidad definitiva esperando ser revelada. Allí existen contradicciones, respuestas aprendidas y movimientos pasajeros. Su importancia radica en que amplía la experiencia más allá de la forma visible y recuerda que ninguna versión puede contenerla por completo.

Entre ambas dimensiones puede abrirse un espacio donde la vida interior participe sin quedar enteramente expuesta y donde el personaje continúe cumpliendo su función sin ocuparlo todo. Allí comienza a sentirse la amplitud de una experiencia que durante mucho tiempo había quedado detrás de aquello que mostrábamos.

3. Cuando dejamos de encontrarnos en un solo lugar

Durante una parte considerable de la vida sentimos que existe un lugar interior desde el cual pensamos, decidimos y actuamos. Aunque nuestras emociones cambien y las circunstancias nos obliguen a responder de maneras diferentes, conservamos la impresión de ser la misma persona que atraviesa todos esos momentos. Recordamos nuestra historia, reconocemos ciertos rasgos y reunimos bajo un nombre aquello que nos ha ocurrido.

Cuando hablamos de nosotros mismos, lo hacemos desde esa impresión de unidad. Decimos que queremos algo, que pensamos de determinada manera o que hemos tomado una decisión. El lenguaje reúne movimientos diversos dentro de una voz común y presenta la experiencia como la expresión de una persona relativamente estable.

La vida cotidiana introduce variaciones que esa unidad no siempre consigue explicar. Queremos algo por la mañana y por la tarde sentimos dudas. Tomamos una decisión que parecía clara y, al acercarse el momento de realizarla, descubrimos una resistencia inesperada. Podemos defender una idea durante años y dejar de reconocernos en ella después de atravesar una experiencia que modifica nuestra manera de mirar.

Estas variaciones suelen interpretarse como contradicciones que deberían resolverse. Buscamos el deseo verdadero o la decisión que represente de manera definitiva aquello que somos. Si aparecen dos impulsos opuestos, suponemos que uno expresa nuestra voluntad y el otro pertenece al miedo o la confusión.

En algunas ocasiones esa distinción resulta posible. Reconocemos que una respuesta nació del temor o que una decisión buscaba satisfacer expectativas ajenas. En otras, ambos movimientos

contienen algo verdadero. Podemos desear cercanía y necesitar espacio, querer un cambio y sentir apego por la vida conocida, experimentar alivio ante el final de una etapa y tristeza por aquello que se pierde.

La dificultad aparece cuando intentamos localizar un centro capaz de ordenar todas esas direcciones. Imaginamos que bajo las dudas existe una voluntad firme que todavía no hemos logrado escuchar. Nos observamos con mayor insistencia y revisamos emociones esperando encontrar una voz que no se contradiga. Cuanto más buscamos esa estabilidad, más visible puede volverse la diversidad de lo que ocurre.

El cuerpo expresa una necesidad mientras el pensamiento sostiene otra. La memoria conserva motivos para protegernos y el presente ofrece señales diferentes. Una parte desea mantener el orden conocido; otra percibe que continuar de la misma manera ya no es posible. Son respuestas de una experiencia atravesada por historias, vínculos y circunstancias que no siempre se organizan alrededor de una sola dirección.

En momentos habituales, esta complejidad puede pasar inadvertida. Las rutinas reducen la cantidad de decisiones y nos permiten actuar desde formas conocidas. Cumplimos responsabilidades, hablamos con las mismas personas y recorremos lugares familiares. Cada acción confirma cierta continuidad.

Los cambios importantes alteran esa estabilidad. Cuando termina un vínculo, dejamos un trabajo o entramos en una etapa distinta, parte de la organización anterior pierde vigencia. Las actividades y relaciones que sostenían una versión de nosotros ya no ofrecen las mismas referencias. La pregunta por lo que queremos aparece entonces acompañada por otra más difícil: quién debe responderla.

Una jubilación puede revelar esta experiencia después de décadas organizadas alrededor del trabajo. Al desaparecer los horarios y el reconocimiento profesional, no se pierde únicamente una actividad. También se debilita una manera de explicar los días y ocupar un lugar

frente a los demás. La libertad esperada puede convivir con una desorientación difícil de admitir.

Algo semejante ocurre cuando los hijos crecen, una relación se transforma o el cuerpo deja de responder de la manera conocida. Seguimos nombrándonos mediante funciones que ya no ocupamos completamente y buscamos en ellas una continuidad que comienza a volverse insuficiente.

En esos periodos podemos sentir que no nos encontramos. La frase no indica que hayamos desaparecido, sino que las coordenadas habituales ya no conducen al mismo lugar. Aquello que antes permitía reconocernos ha perdido nitidez y todavía no se forma una nueva organización. La experiencia continúa, aunque no consiga reunirse bajo una descripción clara.

Frente a esa ausencia podemos apresurarnos a construir otra identidad. Adoptamos nuevos objetivos o buscamos una explicación capaz de reunir lo que está disperso. Algunas decisiones resultan necesarias, pero también pueden responder al deseo de salir rápidamente de un espacio que no sabemos habitar.

La observación de la vida interior muestra un movimiento menos ordenado. Un pensamiento aparece y es reemplazado por otro. Una emoción modifica nuestra percepción y después pierde intensidad. Los recuerdos cambian de significado según la etapa desde la cual los miramos. Dentro de esta actividad se forma la impresión de una persona continua, aunque no encontremos una presencia inmóvil que la dirija desde el centro.

Esto no elimina nuestra historia, responsabilidad o capacidad de decidir. Las elecciones tienen consecuencias y la vida conserva una continuidad reconocible. Aquello que somos puede parecerse menos a una entidad fija y más a una organización viva que se forma en relación con lo que ocurre.

Cada situación activa aspectos diferentes. Frente a alguien que conocimos durante la infancia pueden reaparecer gestos y sensaciones que no surgen en otros vínculos. En el trabajo mostramos capacidades que parecen ausentes en espacios íntimos. Ninguna de

estas versiones contiene por sí sola a la persona completa, pero todas participan en ella.

La pregunta por cuál es verdadera pierde entonces parte de su urgencia. La firmeza y la vulnerabilidad pueden pertenecer a la misma vida. La necesidad de compañía no invalida la capacidad de estar solo. Una decisión puede ser propia y conservar dudas.

Cuando dejamos de exigir una unidad completa, las contradicciones ya no necesitan resolverse de inmediato y los cambios no tienen que convertirse en una nueva identidad. Podemos atravesar un periodo sin saber exactamente quiénes estamos llegando a ser. La ausencia de definición deja de sentirse únicamente como pérdida y comienza a mostrar una apertura que las formas anteriores no permitían.

Después de buscar una versión capaz de reunirlo todo, podemos reconocer que la experiencia nunca estuvo contenida en un solo lugar. Se encontraba distribuida entre el cuerpo, la memoria, los vínculos y las situaciones que iban apareciendo. Seguimos respondiendo a nuestro nombre y conservamos una historia, pero dejamos espacio para aquello que cambia o todavía no encuentra una forma. La vida continúa sin quedar reunida por completo bajo una identidad cerrada.

Para continuar

Estas reflexiones se desarrollan en los tres libros que componen el Movimiento I — La experiencia interior:

El ajuste invisible

Cómo se organiza la experiencia sin que lo notemos.

Sin personaje

Cuando la experiencia deja de sostener una versión.

Sin centro

El día sigue.

Conoce la biblioteca completa en abel.cl/biblioteca

Movimiento II — La experiencia humana compartida

La vida interior nunca transcurre completamente aislada. Desde los primeros años se forma en contacto con otras personas, dentro de vínculos que ofrecen cuidado, lenguaje, reconocimiento y pertenencia. Incluso aquello que consideramos más íntimo conserva huellas de encuentros anteriores.

Cada persona llega a esos vínculos desde una experiencia que los demás solo pueden conocer de manera parcial. Podemos escuchar lo que alguien dice, observar sus gestos y acompañarlo durante una parte importante de su vida, pero nunca accedemos por completo a lo que ocurre dentro de él. La cercanía permite compartir momentos y recuerdos, aunque no elimina la distancia entre dos experiencias.

Una misma conversación puede ocupar lugares distintos en quienes participaron en ella. Alguien conserva una frase que el otro apenas recuerda; un gesto interpretado como indiferencia pudo nacer del cansancio o de una preocupación que nunca llegó a expresarse. Lo compartido no produce una experiencia idéntica.

Durante la convivencia aprendemos a movernos dentro de esa diferencia. Conocemos ciertas reacciones, anticipamos necesidades y reconocemos variaciones en la manera de guardar silencio. A medida que un vínculo se vuelve familiar, muchas de estas percepciones dejan de requerir atención. Sabemos cuándo conviene esperar, cuándo una pregunta puede ser recibida y qué asuntos suelen alterar el equilibrio cotidiano.

Ese conocimiento puede llevarnos a creer que comprendemos completamente a la otra persona. La historia compartida construye una imagen relativamente estable de quién es y qué necesita. Cuando

su experiencia se aparta de esa imagen, podemos tardar en reconocer el cambio. Seguimos relacionándonos con la persona conocida mientras ella atraviesa un movimiento que todavía no encuentra un lugar dentro del vínculo.

También nosotros conservamos zonas que no llegan a ser compartidas. Algunas experiencias resultan difíciles de explicar; otras se mantienen en silencio para evitar preocupación o conflicto. Podemos convivir con alguien y continuar sosteniendo pensamientos que nunca entran en la conversación. La vida compartida se construye tanto con aquello que expresamos como con lo que queda fuera.

Las reflexiones de este movimiento se aproximan a la distancia que continúa presente entre quienes se quieren, a las palabras que nunca llegaron a pronunciarse y al esfuerzo de sostener una presencia cotidiana mientras atravesamos dificultades que los demás desconocen. El recorrido observa los encuentros mediante los cuales compartimos la vida sin dejar de habitar experiencias distintas.

4. La distancia que también existe entre quienes se quieren

Cuando dos personas han compartido una parte importante de sus vidas, la cercanía comienza a expresarse en gestos que ya no necesitan explicación. Reconocen variaciones en la voz, la manera en que el otro guarda silencio y las pequeñas costumbres que acompañan sus días. La familiaridad permite anticipar respuestas y crea la sensación de habitar un territorio común.

En ese territorio se acumulan conversaciones, decisiones y escenas que adquieren un significado comprensible para quienes estuvieron allí. Una frase breve puede recordar una historia completa y una calle contener los años durante los cuales formó parte de una rutina. La relación construye una memoria compartida que enlaza las experiencias y ofrece una continuidad donde ambas personas pueden reconocerse.

Esa cercanía puede hacernos pensar que conocemos profundamente al otro. Después de años de convivencia, creemos saber qué siente, cómo interpreta una situación y qué respuesta dará. Muchas veces acertamos. La atención sostenida permite reconocer aspectos que otras personas no perciben, aunque nunca llegue a abarcar la experiencia completa.

Mientras una relación forma su historia, cada persona continúa viviendo desde un lugar al que la otra no tiene acceso directo. El mismo día compartido deja impresiones diferentes. Una conversación que para uno fue pasajera puede seguir activa durante horas en el otro. Incluso cuando ambos observan la misma escena, cada uno la recibe desde una experiencia formada antes de que se conocieran.

La cercanía afectiva no elimina esa separación. Podemos acompañar a alguien durante años sin sentir exactamente lo que siente

ni comprender por completo el movimiento que precede a sus decisiones. Escuchamos sus palabras y observamos sus reacciones, pero una parte de lo vivido queda fuera de nuestra mirada. Esa distancia no indica necesariamente una falta de confianza; surge de la imposibilidad de ocupar el lugar interior de otra persona.

En la convivencia cotidiana, esta diferencia suele quedar cubierta por las actividades compartidas. Las tareas de la casa, las obligaciones y los asuntos que deben resolverse mantienen a ambos dentro de una realidad reconocible. Cada uno cumple funciones y participa en decisiones comunes, aunque bajo esa continuidad se estén formando experiencias distintas.

Una persona puede atravesar una preocupación durante semanas antes de hablar de ella. No siempre la oculta deliberadamente. Puede necesitar tiempo para comprender qué le sucede o no encontrar una forma de expresarlo sin alterar la vida compartida. Durante ese periodo sigue conversando y participando en los gestos habituales. Quien está a su lado percibe alguna diferencia, pero no dispone de información suficiente para interpretarla.

La incertidumbre deja espacio para explicaciones construidas desde la propia historia. El silencio puede sentirse como distancia, desinterés o molestia. Una variación en el ánimo puede ser interpretada como una respuesta a algo ocurrido dentro de la relación. La persona que observa busca una causa y comienza a reaccionar ante ella. Lo que pertenecía a una preocupación individual termina modificando el vínculo antes de haber sido nombrado.

También ocurre que conocemos la situación, pero no alcanzamos a comprender su intensidad. Sabemos que alguien está cansado, preocupado por un familiar o atravesando un cambio, aunque desde fuera resulte difícil percibir cuánto espacio ocupa esa experiencia. Ofrecemos compañía y esperamos que el tiempo devuelva la forma habitual. Para quien la vive, el mundo puede haber comenzado a organizarse de otra manera.

La diferencia entre saber algo y experimentarlo se vuelve especialmente visible frente al dolor. Podemos escuchar, cuidar y

estar disponibles, pero no sentimos la pérdida desde la misma historia. Incluso cuando atravesamos una situación semejante, nuestra experiencia no coincide con la del otro. Las personas ausentes ocupaban lugares distintos y la vida que debe reorganizarse tampoco es la misma.

El deseo de acercarnos puede llevarnos a ofrecer explicaciones o consuelos demasiado pronto. Intentamos disminuir el dolor porque verlo produce impotencia y porque el afecto quisiera aliviar aquello que la otra persona atraviesa. La compañía consiste entonces en estar cerca de algo que no podemos resolver ni comprender enteramente.

Esta limitación puede sentirse como una falla del vínculo. Si queremos profundamente a alguien, esperamos poder llegar hasta el lugar donde sufre. El afecto permite acercarse con cuidado, sostener una presencia y recibir aquello que el otro puede compartir, pero no elimina la frontera que separa dos vidas.

La distancia también aparece en experiencias menos dolorosas. Dos personas pueden recordar de manera distinta los primeros años de su relación. Una conserva los momentos de incertidumbre; la otra recuerda principalmente el entusiasmo. Ambas estuvieron allí y ninguna necesita estar equivocada. La memoria selecciona escenas y organiza el pasado desde lugares diferentes.

Cuando estas versiones no coinciden, podemos sentirnos solos dentro de una experiencia que considerábamos compartida. No basta con que el otro haya estado presente; necesitamos que reconozca el significado que aquel momento tuvo para nosotros. Su recuerdo diferente parece alejarnos y obliga a admitir que incluso la vida común fue experimentada desde perspectivas separadas.

La intimidad puede ofrecer un espacio donde esas diferencias no deban convertirse en una sola versión. Dos personas pueden reconocer que recuerdan de forma distinta y que un acontecimiento tuvo para cada una un peso particular. La historia compartida se vuelve más amplia cuando consigue albergar ambas experiencias.

Con el tiempo, cada integrante de una relación atraviesa cambios que no siguen necesariamente el mismo ritmo. Los intereses se

modifican, el cuerpo envejece y las expectativas sobre el futuro adquieren otras formas. La convivencia puede ocultar durante un periodo esas variaciones porque las rutinas siguen funcionando y la historia conserva una sensación de continuidad.

Querer a alguien incluye relacionarse con sus cambios, aunque no todos resulten fáciles de comprender. La persona conocida conserva gestos y recuerdos familiares, pero ya no es idéntica a quien era al comienzo. Nosotros tampoco lo somos. El vínculo debe encontrarse una y otra vez con esa diferencia, sin disponer de garantías sobre la forma que adquirirá.

La cercanía más profunda no siempre consiste en reducir la distancia, sino en reconocerla. El otro no necesita sentir lo mismo para respetar nuestra experiencia ni recordar de manera idéntica para conservar la historia compartida. Podemos acompañarnos desde perspectivas diferentes y aceptar que algunos aspectos nunca serán conocidos por completo.

Entre quienes se quieren seguirá existiendo una separación. Esa distancia no impide el encuentro; permite que cada persona llegue desde una historia propia y ofrezca algo que la otra no contenía. La relación continúa viva porque ninguna termina de conocer completamente a quien tiene delante y porque, a través de esa diferencia, ambas pueden volver a encontrarse.

5. Todo lo que no llegamos a decir

Las relaciones se construyen mediante palabras, pero también a través de aquello que queda fuera de ellas. Durante años conversamos sobre tareas, decisiones y acontecimientos cotidianos mientras otros asuntos esperan un momento que no siempre llega. Pensamos en decir algo, imaginamos la reacción de la otra persona y decidimos postergarlo hasta que las circunstancias parezcan más favorables. La vida continúa y el silencio comienza a integrarse al vínculo.

No todo lo que callamos tiene la misma importancia. Algunos pensamientos desaparecen antes de necesitar una expresión. Una molestia pierde intensidad o una emoción encuentra otra forma de resolverse. La convivencia requiere cierta selección. Decir todo lo que atraviesa la mente no produce necesariamente mayor cercanía y puede convertir movimientos pasajeros en conflictos que nunca habrían adquirido profundidad.

Otros silencios cumplen una función protectora. Evitamos una frase porque sabemos que nace del cansancio o esperamos antes de hablar para no responder desde la irritación. Guardamos una preocupación hasta comprenderla mejor y elegimos no trasladar inmediatamente a los demás aquello que todavía no sabemos sostener. En estos casos, callar puede expresar cuidado hacia el vínculo y hacia una experiencia que necesita tiempo.

La dificultad aparece cuando la postergación deja de ser temporal. El momento adecuado continúa desplazándose porque siempre existe una razón para esperar. La otra persona está cansada, atraviesa una semana difícil o parece demasiado contenta para introducir un asunto que alteraría el ambiente. Nos prometemos hablar más adelante mientras aquello que no dijimos adquiere un lugar cada vez mayor dentro de nosotros.

Con el tiempo, el silencio puede volverse parte de la organización cotidiana. Aprendemos a evitar determinados temas y ajustamos las conversaciones para no acercarnos a ellos. Nadie establece explícitamente esos límites. Se forman mediante cambios de tema, respuestas breves y frases iniciadas que no encuentran condiciones para continuar.

Una familia puede compartir durante décadas sin hablar de un acontecimiento que modificó la vida de todos. Cada integrante conoce una parte y ha construido su propia explicación. El asunto está presente en ciertas distancias y en la forma de interpretar algunas conductas, aunque nunca sea nombrado directamente. Su influencia no depende de que aparezca en la conversación.

Aquello que no se dice tampoco queda inmóvil. Una molestia puede transformarse en resentimiento y una duda, en una certeza construida sin confirmación. La falta de conversación deja espacio para que cada persona complete lo ocurrido desde sus propios temores. Cuando finalmente intenta hablar, ya no se refiere solo al acontecimiento inicial, sino a todo lo que se organizó alrededor de él.

Las interpretaciones ocupan el lugar donde faltan palabras. Ante un gesto distante buscamos una causa; si alguien modifica su manera de responder, revisamos conversaciones anteriores e intentamos identificar el momento en que algo cambió. Esta actividad permite orientarnos, pero podemos confundir la explicación encontrada con aquello que realmente sucede en la otra persona.

En ocasiones preferimos mantener una interpretación antes que formular una pregunta. Preguntar podría confirmar aquello que tememos o mostrar que durante mucho tiempo comprendimos la situación de manera equivocada. Una respuesta clara podría obligarnos a revisar la relación, asumir una responsabilidad o reconocer una distancia que todavía no estamos preparados para enfrentar.

También callamos porque no encontramos palabras capaces de representar lo que sentimos. La experiencia puede ser confusa o contradictoria. Queremos explicar una incomodidad, pero cada frase

parece demasiado severa o demasiado débil. Tememos que la otra persona escuche una acusación donde intentábamos expresar incertidumbre.

Las conversaciones importantes rara vez comienzan con una claridad completa. Muchas veces comprendemos lo que nos sucede mientras intentamos decirlo. La respuesta del otro modifica nuestra percepción y permite distinguir aspectos que antes estaban mezclados. Esperar una explicación perfecta puede impedir el encuentro que habría ayudado a construirla.

El temor a herir produce otros silencios. Sabemos que una verdad puede afectar a alguien y tratamos de encontrar una forma menos dolorosa de expresarla. Mientras esperamos, continuamos actuando dentro de una situación que ya ha cambiado interiormente. La persona que desconoce nuestra decisión interpreta los gestos desde una realidad anterior, mientras nosotros comenzamos a retirarnos sin explicar lo que ocurre.

También dejamos sin pronunciar palabras de afecto, gratitud o reconocimiento porque suponemos que la otra persona ya las conoce. La familiaridad reduce la necesidad aparente de nombrar aquello que ha acompañado al vínculo durante años. Creemos que los gestos son suficientes y que las palabras resultarían innecesarias dentro de la vida cotidiana.

Lo que sentimos no siempre es visible desde fuera. Una persona puede haber acompañado y sostenido a otros durante mucho tiempo sin saber qué lugar ocuparon sus acciones. Puede interpretar la falta de reconocimiento como indiferencia, mientras quienes la rodean consideran evidente su gratitud. La ausencia de palabras construye una distancia que ninguno quiso producir.

Con los años, algunas conversaciones se vuelven más difíciles porque deben atravesar una historia completa. Ya no se trata únicamente de hablar en el presente. Cada frase parece necesitar una explicación sobre todo lo que no fue dicho antes. Expresar afecto después de una relación distante puede sentirse extraño para ambos, y el peso acumulado conduce a seguir esperando.

Cuando la conversación finalmente ocurre, no siempre produce la transformación imaginada. La otra persona puede recordar los hechos de otro modo o no comprender la importancia otorgada al asunto. Hablar permite que la experiencia salga del silencio, pero no garantiza que sea recibida de la manera que necesitábamos.

Otras veces, ambos descubren que habían permanecido callados. Cada uno intentaba protegerse, cuidar al otro o evitar una ruptura. Las interpretaciones crecieron en paralelo mientras ninguno encontraba una entrada hacia la experiencia ajena. Las palabras muestran entonces que una parte del alejamiento se sostuvo sobre temores que nunca fueron confirmados.

No todas las conversaciones pendientes llegarán a ocurrir. Algunas personas se alejan antes de que encontremos el momento. Los vínculos terminan, las circunstancias cambian y aquello que pensábamos decir deja de tener un destinatario disponible. La muerte vuelve definitiva esa ausencia.

Las palabras conservadas continúan formando parte del vínculo. Pueden aparecer en pensamientos dirigidos a la persona ausente, en una carta que nadie recibirá o en conversaciones con quienes también la conocieron. No modifican el pasado, pero permiten que la experiencia encuentre otra forma de expresión.

La vida compartida está hecha de conversaciones realizadas y de frases que nunca encontraron su momento. En sus silencios se reúnen cuidados, temores, incertidumbres y afectos. Algunas palabras desaparecerán sin dejar una huella reconocible; otras seguirán acompañando la relación, aunque nunca sean pronunciadas. Entre aquello que consigue entrar en una conversación y lo que continúa en silencio se forma también nuestra manera de estar con los demás.

6. Lo que sostenemos frente a los demás

Cada mañana, muchas personas comienzan el día llevando experiencias que no serán visibles en los lugares a los que se dirigen. Se trasladan al trabajo, acompañan a sus hijos o participan en conversaciones mientras una preocupación continúa ocupando parte de su atención. Cumplen horarios y realizan tareas dentro de una normalidad que no expresa completamente aquello que están viviendo.

Desde fuera, su conducta puede parecer idéntica a la de cualquier otro día. Llegan a la hora acostumbrada, saludan, escuchan y resuelven lo necesario. Quienes las rodean se relacionan con esa continuidad y no encuentran señales suficientes para imaginar lo que ocurre. Una vida visible sigue funcionando mientras otra experiencia busca la manera de acompañarla sin interrumpirla.

No todas las dificultades pueden detener las obligaciones. Una enfermedad familiar, una separación, una incertidumbre económica o una noticia que todavía no ha sido comprendida aparecen dentro de días que ya estaban organizados. Las cuentas deben pagarse, el trabajo continúa y otras personas siguen necesitando respuestas. La experiencia personal no recibe necesariamente un espacio acorde con su intensidad.

Quien atraviesa una situación difícil aprende a distribuir la atención entre aquello que siente y lo que el momento exige. Puede escuchar instrucciones mientras piensa en un resultado médico, participar en una reunión después de una noche sin dormir o responder con amabilidad cuando necesita retirarse. Durante unas horas mantiene la experiencia en un borde para poder cumplir con lo inmediato.

La capacidad de hacerlo suele confundirse con tranquilidad. Si alguien trabaja, conversa y participa, los demás pueden suponer que se encuentra bien. La conducta visible se convierte en la principal referencia, aunque muestre solo el esfuerzo realizado para sostener el día. Cuanto mejor consigue una persona conservar su funcionamiento habitual, menos probable resulta que alguien advierta cuánto le cuesta.

Algunas personas aprendieron desde temprano a no trasladar sus dificultades a los demás. Consideran que cada uno tiene sus propios problemas y que expresar los suyos añadiría una carga innecesaria. También pueden haber vivido experiencias en las que su dolor fue minimizado o transformado rápidamente en consejos. Mantenerlo en silencio parece una manera de protegerse.

Otras no saben cómo comenzar a hablar. La vida cotidiana ofrece encuentros breves y preguntas cuya forma anticipa una respuesta sencilla. Cuando alguien pregunta cómo estamos antes de iniciar una tarea, entendemos que no siempre está abriendo un espacio para una explicación extensa. Respondemos que estamos bien y ambos continuamos.

La respuesta no es necesariamente falsa. Estar bien puede significar que seguimos aquí, que logramos levantarnos o que durante ese momento somos capaces de participar. Quien escucha recibe una confirmación de normalidad; quien responde puede estar nombrando apenas su capacidad de continuar.

En determinados periodos, sostener esa capacidad ocupa una cantidad considerable de energía. Las tareas sencillas requieren mayor concentración y cualquier imprevisto parece superar los recursos disponibles. Una petición menor puede provocar una reacción que los demás consideran excesiva porque desconocen todo lo que ya estaba siendo sostenido.

Estas reacciones suelen juzgarse únicamente por su forma visible. Alguien parece impaciente, distraído o distante. Sus compañeros interpretan que ha perdido interés y su familia siente que no está

disponible. Ninguno tiene acceso al esfuerzo que permitió a esa persona llegar hasta allí.

En una casa, alguien puede mantener una preocupación fuera de la vida familiar porque no quiere alarmar a sus hijos ni transformar cada conversación en una referencia al problema. Participa en las comidas y atiende los asuntos cotidianos. Su silencio busca conservar una continuidad para los demás, aunque también lo deje solo frente a lo que ocurre.

La protección puede adquirir un costo creciente. Para evitar que otros se preocupen, la persona debe cuidar sus gestos, controlar el tono y encontrar explicaciones para su cansancio. Además de atravesar la dificultad, necesita impedir que se vuelva visible. La cercanía familiar, que podría ofrecer apoyo, se convierte en otro espacio donde debe sostener una apariencia.

Cuando la situación finalmente se conoce, quienes estaban cerca pueden sentir desconcierto. Revisan los días anteriores y se preguntan cómo no lo advirtieron. También pueden experimentar dolor al descubrir que la persona no encontró una forma de acudir a ellos. Quien guardó silencio pudo actuar por afecto, temor o costumbre, sin que ello significara necesariamente una falta de confianza.

Compartir un problema también modifica la mirada de quienes lo conocen. Las preguntas aumentan, algunos gestos adquieren cautela y la persona puede comenzar a ser vista principalmente a través de aquello que atraviesa. Mantener una parte en reserva le permite seguir siendo compañero, amigo, trabajador o padre, y no únicamente alguien enfermo, preocupado o en duelo.

El apoyo no siempre consiste en llevar la dificultad al primer plano. A veces se expresa al permitir que la relación conserve momentos ordinarios. Compartir una comida o conversar sobre un asunto cotidiano puede devolver durante un tiempo una amplitud que la preocupación había reducido. La persona continúa atravesando su experiencia, pero no necesita habitarla de la misma manera durante todo el día.

En otros momentos ocurre lo contrario. La normalidad se vuelve agotadora porque obliga a actuar en un mundo que parece no haber registrado lo sucedido. Los demás conversan y hacen planes mientras para una persona la vida ha cambiado profundamente. Participar en ese movimiento exige una distancia interior que no siempre puede mantenerse.

La vida emocional tampoco sigue un recorrido ordenado. Alguien puede participar con alegría sincera y sentirse profundamente triste unas horas después. Puede disfrutar un encuentro sin haber dejado atrás aquello que le ocurre. Los momentos de alivio no eliminan la dificultad, del mismo modo que el regreso del dolor no invalida los movimientos anteriores.

Cada día nos relacionamos con personas cuya experiencia desconocemos. Algunas atraviesan dificultades recientes; otras sostienen situaciones prolongadas durante años. Las vemos cumplir, conversar y regresar a sus hogares sin conocer el trabajo interior que acompaña esos movimientos. Nosotros también participamos así cuando llevamos algo que no encuentra un lugar en la mirada de los demás.

La vida compartida transcurre dentro de ese conocimiento incompleto. Nos encontramos a través de aquello que podemos mostrar y conservamos una parte fuera del encuentro. Detrás de un gesto habitual puede existir una vida intentando mantener su continuidad mientras atraviesa algo que todavía no sabemos ver.

Para continuar

Estas reflexiones se desarrollan en los dos libros que componen el Movimiento II — La experiencia humana compartida:

La distancia cercana

La convivencia silenciosa de la vida humana.

La vida que sostenemos

La vida emocional que las personas sostienen en silencio.

Conoce la biblioteca completa en abel.cl/biblioteca

Movimiento III — El tiempo y la vida ordinaria

El tiempo acompaña cada experiencia sin ocupar siempre el centro de nuestra atención. Sabemos que los días avanzan, observamos el calendario y organizamos la vida de acuerdo con horas, semanas y años. La experiencia del tiempo no coincide completamente con esas medidas. Una tarde puede parecer extensa mientras una década adquiere, al ser recordada, la brevedad de unas pocas escenas.

Durante gran parte de la vida miramos hacia adelante. Esperamos terminar una etapa, alcanzar cierta estabilidad o resolver aquello que nos preocupa. El presente se convierte en un espacio de preparación y muchas actividades encuentran sentido en lo que permitirán más adelante. Mientras pensamos en el futuro, los días que sostienen la vida continúan pasando.

Nos levantamos a horas parecidas, recorremos calles conocidas y compartimos conversaciones que no parecen destinadas a ser recordadas. Buena parte de una existencia transcurre dentro de esa repetición. Los acontecimientos decisivos son menos frecuentes que las mañanas comunes, los trayectos y los momentos en que simplemente permanecemos junto a otras personas.

La familiaridad reduce la atención que prestamos a esas escenas. Conocemos la habitación, los objetos y los sonidos que la rodean. Suponemos que habrá otras ocasiones para observarlos con mayor cuidado. Solo cuando algo cambia descubrimos cuánto de nuestra vida se encontraba contenido en aquello que habíamos dejado de mirar.

Muchas transformaciones tampoco llegan mediante acontecimientos reconocibles. El cuerpo se cansa de otra manera, algunas conversaciones se vuelven menos frecuentes y ciertos lugares dejan de ser visitados sin que exista una despedida. Cuando advertimos la distancia, resulta difícil identificar el día en que comenzó.

La memoria no conserva la vida en la proporción en que ocurrió. Años enteros pueden quedar reunidos en unas pocas imágenes, mientras un momento breve continúa acompañándonos durante décadas. Recordamos una voz, una luz o una conversación, pero olvidamos gran parte de las jornadas que rodearon esa escena.

Las reflexiones de este movimiento se aproximan a los años que avanzan sin anunciarse, a las horas comunes donde transcurre la mayor parte de la existencia y a aquello que empieza a convertirse en recuerdo mientras todavía forma parte de nuestros días. En esa continuidad silenciosa, el tiempo se incorpora a la vida antes de que llegemos a reconocer todo lo que ha cambiado.

7. Los años que pasan sin anunciarse

Algunas transformaciones resultan difíciles de percibir mientras están ocurriendo. Los días conservan una forma conocida, las obligaciones regresan cada mañana y las personas cercanas parecen continuar siendo las mismas. Ningún acontecimiento señala que una etapa está quedando atrás. Solo después, al observar una fotografía o visitar un lugar antiguo, descubrimos cuánto tiempo ha transcurrido.

El calendario registra ese avance con precisión. Los meses terminan, los años cambian y celebramos fechas que vuelven a situarnos frente al tiempo vivido. Conocer una fecha no significa sentir lo que contiene. Podemos calcular los años transcurridos desde un acontecimiento y sorprendernos de que hayan sido tantos.

Durante la vida cotidiana, el tiempo se presenta dividido en periodos breves. Pensamos en la jornada, en la semana o en una obligación prevista para el mes siguiente. Los años no son experimentados como una totalidad mientras se forman. Se construyen con mañanas, trayectos y noches cuya semejanza hace difícil reconocer la acumulación.

Al comenzar un año imaginamos que tenemos por delante una extensión amplia. Existen proyectos y decisiones para los que todavía parece haber tiempo. Después llegan las tareas habituales, algunos imprevistos y las necesidades de otras personas. Las semanas se ocupan sin que sintamos haber tomado una decisión respecto de ellas. Cuando el año se acerca a su término, intentamos recordar en qué momento adquirió esa velocidad.

Esta impresión no significa que todos los días hayan pasado rápidamente. Algunas jornadas fueron largas y ciertos periodos parecieron no terminar. La rapidez aparece al mirar el conjunto. El recuerdo conserva escenas, pero pierde gran parte de la duración que

existió entre ellas. Años formados por miles de horas quedan reducidos a unos pocos acontecimientos y a una sensación general.

Cuando un periodo contiene pocas diferencias reconocibles, al recordarlo parece más breve. Las semanas laborales, las tareas domésticas y los horarios repetidos se reúnen dentro de una sola imagen. Sabemos que estuvimos allí, pero no podemos distinguir con facilidad una jornada de otra.

Eso no significa que aquellos días hayan estado vacíos. En ellos trabajamos, conversamos, cuidamos a otras personas y resolvimos innumerables asuntos. El cuerpo atravesó cada hora, aunque la memoria no conservara una representación individual de todas ellas. La vida tuvo una duración completa que después desapareció de nuestra percepción.

En ocasiones, un objeto devuelve inesperadamente una parte de ese tiempo. Encontramos una entrada guardada, una libreta o una prenda que ya no usamos. El objeto estuvo junto a nosotros durante una etapa que parecía presente y abierta. Ahora funciona como una señal de que aquella vida se encuentra a varios años de distancia.

Las fotografías producen un efecto semejante. Reconocemos el lugar y a las personas, pero algo en sus rostros pertenece claramente a otro tiempo. Al observarnos, buscamos continuidad. Sabemos que somos la persona fotografiada y conservamos recuerdos relacionados con ella. También advertimos una distancia.

Quien aparece en la imagen desconocía acontecimientos que ahora forman parte de nuestra historia, tenía preocupaciones que perdieron importancia y daba por seguras presencias que más tarde desaparecerían. Desde el presente vemos alrededor de esa persona un futuro que ella todavía no podía conocer.

El paso de los años también aparece en quienes nos rodean. Alguien a quien no vemos durante mucho tiempo vuelve con cambios evidentes. Su rostro, su voz o su manera de moverse muestran una transformación que quienes lo acompañan diariamente apenas notaron. Él observa en nosotros algo semejante.

Quienes conviven se acostumbran a las modificaciones graduales. El cabello cambia, el cuerpo adquiere otra postura y ciertos gestos se vuelven más lentos sin producir una ruptura reconocible. La imagen del otro se actualiza cada día y conserva la sensación de continuidad.

Con los padres, esta transformación adquiere una profundidad particular. Durante muchos años representan una generación adulta cuya estabilidad parece formar parte del orden de la vida. En algún momento comenzamos a notar que necesitan ayuda para tareas que antes realizaban sin dificultad o que se cansan después de actividades habituales.

No siempre sabemos cuándo empezamos a hablarles de otra manera. En algún momento explicamos algo con mayor paciencia, los acompañamos a una consulta o asumimos una decisión que antes les habría correspondido. La inversión de ciertas funciones se incorpora mediante gestos pequeños. Solo después comprendemos que la etapa anterior había terminado sin una despedida precisa.

Los hijos muestran el tiempo desde la dirección opuesta. Su crecimiento vuelve visibles periodos que para los adultos parecieron breves. Una prenda deja de servir, una voz cambia y las conversaciones incluyen asuntos que antes no existían. Cada transformación indica que también han pasado años para quienes los acompañan.

Durante la crianza, muchas jornadas pueden sentirse extensas. Las responsabilidades se repiten y el cansancio se acumula. Más adelante, los recuerdos reúnen ese periodo en escenas dispersas. La intensidad cotidiana disminuye y aparece la impresión de que todo ocurrió demasiado rápido.

Los lugares ofrecen otra medida. Una calle conocida conserva su trazado, pero algunos comercios desaparecieron y las fachadas muestran otros colores. Un terreno vacío ahora contiene un edificio. Caminamos por el lugar actual mientras recordamos aquello que ocupaba el mismo espacio.

Algo semejante sucede con las costumbres. Una comida familiar deja de realizarse con la misma frecuencia y un grupo de amigos

encuentra cada vez menos ocasiones para reunirse. Cada ausencia tiene una explicación concreta. Alguien no pudo asistir, surgieron nuevas responsabilidades o fue necesario postergar el encuentro. Después advertimos que la costumbre ya no forma parte de la vida.

No recordamos cuál fue la última vez porque entonces no parecía serlo. Participamos en ella con la distracción habitual y nos despedimos suponiendo que habría otra ocasión. La vida no anunció que estaba cerrando una etapa. La última vez tuvo la apariencia de todas las anteriores.

Saber que esas últimas ocasiones existen no permite reconocerlas cuando llegan. Tampoco sería posible vivir cada encuentro bajo la sospecha de que podría no repetirse. La continuidad necesita cierta confianza en el día siguiente. Hacemos planes y postergamos conversaciones porque la vida cotidiana se sostiene sobre la expectativa de que habrá tiempo.

En determinados momentos, la conciencia del tiempo regresa. Puede aparecer al cumplir años, despedir a alguien o escuchar una canción asociada a otra época. Durante unos instantes vemos la distancia entre la vida que recordamos y el lugar donde estamos. El pasado parece cercano en la memoria y, a la vez, inaccesible.

Después volvemos al presente, donde el tiempo recupera su movimiento silencioso. El día conserva su forma habitual, las tareas esperan y muchas cosas parecen seguir en el mismo lugar. Dentro de esa normalidad, otra parte de nuestra vida ya está comenzando a quedar atrás, aunque todavía no sepamos cuál será ni cuándo llegaremos a reconocerla.

8. La vida escondida dentro de las horas comunes

La mayoría de los días comienza sin anunciar nada particular. Despertamos a una hora conocida, reconocemos la luz de la habitación y dirigimos la atención hacia aquello que debemos hacer. Antes de abandonar la casa ya hemos repetido una serie de gestos que rara vez necesitan ser pensados. Nos vestimos, preparamos algo y entramos en el movimiento cotidiano sin preguntarnos qué lugar ocupará esa jornada dentro de nuestra vida.

Algunas fechas llegan acompañadas por una expectativa diferente. Una celebración, un viaje o el comienzo de una etapa permiten sentir que estamos ante un momento que será recordado. Prestamos mayor atención y conservamos imágenes porque sabemos que algo importante está ocurriendo. Las horas comunes, en cambio, transcurren sin esa indicación. Parecen formar el espacio situado entre los acontecimientos que realmente cuentan.

Durante esas horas trabajamos, ordenamos, esperamos, cocinamos y nos desplazamos. Hablamos con personas conocidas sobre asuntos que no necesitan quedar en la memoria. Una conversación se mezcla con otras, una comida se parece a la del día anterior y el camino de regreso ofrece las mismas calles. La repetición disminuye la intensidad con que cada escena es registrada.

Si alguien pregunta cómo estuvo el día, respondemos que fue igual a los demás. La frase reúne muchas horas bajo una sola impresión y elimina las pequeñas diferencias que existieron entre ellas. No sentimos que estemos ocultando algo; verdaderamente nos cuesta distinguir lo vivido dentro de una continuidad tan familiar.

En esos días se forma la mayor parte de una existencia. Los acontecimientos excepcionales ocupan momentos delimitados,

mientras la vida común se extiende durante años. Las relaciones crecen en conversaciones breves, los cuerpos cambian entre rutinas y las costumbres se establecen mediante repeticiones que nunca fueron decididas como un conjunto. Aquello que más tarde reconocemos como una época fue, mientras ocurría, una sucesión de jornadas que parecían no tener nada especial.

Una familia no se construye únicamente en las celebraciones, los viajes o las decisiones importantes. También se forma alrededor de una mesa, en las preguntas repetidas al final del día y en los sonidos que acompañan la vida de la casa. Durante años, esos gestos pueden parecer demasiado habituales para ser observados. Cuando cambian, advertimos que sostenían una parte considerable de la experiencia compartida.

El desayuno preparado de cierta manera, una puerta que se abre a una hora conocida o la voz de alguien desde otra habitación forman un paisaje cotidiano. Ningún elemento reclama atención por separado. Su presencia ofrece una continuidad que permite dirigirnos hacia otras preocupaciones. Confiamos en que mañana volverán a estar allí y esa confianza los vuelve transparentes.

Cuando una persona deja de formar parte de la casa, el paisaje se modifica. Falta el sonido de sus movimientos, una tarea ya no se realiza de la misma manera y ciertos momentos pierden la conversación que los acompañaba. Aquello que parecía un fondo comienza a revelarse como una presencia. La ausencia muestra el lugar que ocupaban gestos a los que apenas prestábamos atención.

No necesitábamos observarlos constantemente para que fueran importantes. La vida cotidiana se sostiene porque muchas de sus acciones pueden desarrollarse sin una conciencia intensa. Sería imposible atender con igual profundidad cada movimiento, palabra y objeto. La familiaridad reduce la atención y permite habitar los espacios sin tener que descubrirlos cada día.

La dificultad aparece cuando confundimos esa falta de atención con una falta de vida. Esperamos que lo significativo se presente bajo una forma claramente reconocible y consideramos que las horas

comunes son únicamente el tiempo necesario para llegar hasta allí. Trabajamos esperando el descanso, atravesamos la semana pensando en el fin de semana y dejamos ciertas posibilidades para una etapa futura.

No siempre se trata de una elección equivocada. Algunas jornadas están organizadas por obligaciones que no ofrecen demasiado espacio y ciertos periodos requieren concentrarse en llegar hasta su término. Una persona puede atravesar meses difíciles sostenida por la expectativa de que las circunstancias cambien. El futuro permite continuar cuando el presente se ha vuelto estrecho.

También ocurre que la espera se convierte en la forma habitual de relacionarnos con los días. Después de una meta aparece otra, el descanso concluye y las obligaciones regresan. La vida que esperábamos comenzar queda desplazada hacia un momento que todavía no llega. Mientras tanto, las horas comunes continúan formando años enteros.

Dentro de ellas se producen variaciones pequeñas que no modifican el orden general del día. Una conversación resulta más cercana, alguien se detiene a mirar por una ventana o el trayecto habitual ofrece una luz distinta. Estos momentos no transforman la vida ni necesitan convertirse en recuerdos. Forman parte de una experiencia que adquiere profundidad sin interrumpir la continuidad.

Las tareas domésticas expresan otra forma de repetición. Limpiar, cocinar y ordenar producen resultados que pronto necesitan ser renovados. Nada queda concluido durante mucho tiempo. La comida se consume, el polvo vuelve y los objetos recuperan el desorden. Esta circularidad puede generar la impresión de realizar un trabajo que no avanza.

La casa, no obstante, se sostiene mediante esas acciones. Su resultado no es un estado definitivo, sino la continuidad de un espacio habitable. Muchas labores adquieren sentido en aquello que permiten mientras se repiten, no en una conclusión que pueda conservarse.

La rutina suele pensarse como una forma de inmovilidad. Repetir parece contrario a cambiar, aunque muchas transformaciones necesitan precisamente una continuidad. Aprendemos un oficio, desarrollamos una relación y acompañamos el crecimiento de alguien mediante gestos que vuelven una y otra vez. Ninguno produce por sí solo un cambio evidente. La acumulación modifica aquello que cada día parecía igual.

Las horas ordinarias no guardan un significado que debamos descubrir en cada momento. Muchas transcurren sin dejar una impresión duradera y otras contienen aburrimiento, cansancio o malestar. Observarlas no exige considerarlas valiosas por el solo hecho de estar viviendo ni convertir cada gesto en una ocasión memorable.

Su importancia proviene de otro lugar. Son el espacio concreto donde la existencia adquiere forma. Allí se sostienen los vínculos, se incorporan los cambios y se construyen las etapas que después recordaremos. No constituyen una pausa entre momentos significativos, sino la continuidad dentro de la cual esos momentos pueden aparecer.

Con los años, algunas escenas regresan. Recordamos una habitación, una voz o la luz que entraba a cierta hora, aunque entonces no supiéramos que estábamos viviendo algo destinado a ser conservado. La memoria revela una parte de lo que la atención cotidiana dejó fuera.

En el presente, esa vida continúa bajo una forma menos visible. Está en las tareas que volverán mañana, en las personas cuya cercanía parece asegurada y en los espacios que atravesamos sin detenernos. Ninguna señal indica qué recordaremos ni qué costumbre está comenzando a cambiar. Las horas siguen avanzando con su apariencia habitual, sosteniendo una existencia que no necesita parecer extraordinaria para estar ocurriendo por completo.

9. Aquello que ya estaba convirtiéndose en recuerdo

Mientras una etapa forma parte de nuestra vida, rara vez podemos observarla desde el lugar que ocupará después. Conocemos sus rutinas, dificultades y gestos repetidos. Las personas parecen estar disponibles, los lugares conservan una forma familiar y las actividades continúan según un orden que no necesita ser explicado. Nada indica con claridad que esa continuidad ya ha comenzado a transformarse.

Los cambios suelen aparecer de manera dispersa. Alguien deja de asistir a un encuentro, un comercio modifica su horario o una conversación que antes ocurría con frecuencia comienza a espaciarse. Cada variación tiene una causa concreta y parece pertenecer únicamente a ese momento. No advertimos que, reunidas, están dando término a una forma de vida.

Un grupo de amigos puede conservar durante años la costumbre de encontrarse. Al principio no necesita demasiada organización porque todos comparten ritmos semejantes. Más tarde aparecen nuevas responsabilidades, cambios de residencia y trabajos con otros horarios. Las reuniones continúan, aunque requieren mayor esfuerzo y se vuelven menos frecuentes.

Nadie decide ponerles fin. Cada ausencia se explica por una dificultad pasajera y siempre queda abierta la posibilidad de reunirse el mes siguiente. Un día descubren que ha transcurrido mucho tiempo desde el último encuentro. La costumbre desapareció sin una despedida, y las conversaciones que parecían suspendidas ya pertenecen a otra etapa.

Cuando recuerdan aquellos años, las reuniones, las bromas y los lugares adquieren una unidad que no tenían mientras ocurrían. Entonces eran solamente parte de la vida cotidiana. Ninguno sabía

que estaban construyendo una memoria que más tarde representaría la cercanía perdida.

También dentro de una familia algunas costumbres comienzan a desaparecer antes de que alguien lo note. Los hijos crecen, cambian sus horarios y pasan menos tiempo en la casa. Las comidas que reunían a todos se vuelven difíciles de coordinar. Cada integrante sigue presente, aunque la vida compartida ya no ocupa el mismo espacio.

Los padres atienden las tareas habituales mientras la etapa familiar que conocían comienza a cerrarse. Preparan una comida, esperan una llegada o preguntan cómo estuvo el día. Todavía viven dentro de esa continuidad, pero una parte ya adquiere la forma de aquello que será recordado.

Años después, no siempre regresarán los acontecimientos importantes. Podrán recordar el ruido de una puerta, los objetos dejados sobre una mesa o una conversación que no parecía conducir a ninguna parte. La memoria conservará detalles que nadie consideró significativos. En ellos quedará reunida la sensación de una casa habitada por una vida que ya no existe de la misma manera.

Los lugares participan de esta transformación. Una calle conocida comienza a cambiar cuando desaparece un edificio o cierra un negocio que acompañó durante años a quienes pasaban por allí. Al principio, cada modificación se incorpora al paisaje. Con el tiempo, el lugar deja de coincidir con la imagen que sus habitantes conservaban.

Una casa puede experimentar ese proceso antes de ser abandonada. Cambian los muebles, algunas habitaciones adquieren otro uso y los objetos de quienes ya no viven allí se guardan o se distribuyen. La construcción sigue siendo la misma, pero la vida que la llenaba comienza a retirarse.

El día de la partida parece marcar el final, aunque el cierre había comenzado mucho antes. Cada objeto retirado, cada visita menos frecuente y cada costumbre interrumpida modificaron la relación con la casa. La mudanza vuelve visible un movimiento que llevaba tiempo ocurriendo bajo la apariencia de continuidad.

Al regresar años más tarde, buscamos aquello que conocíamos. Reconocemos una ventana, la forma de un pasillo o la vista desde un punto determinado. Otros elementos resultan extraños. Nuevas personas han organizado el espacio de acuerdo con sus necesidades, y el lugar que conservábamos dentro de nosotros ya no puede encontrarse completamente afuera.

Las personas también comienzan a convertirse en recuerdo mientras todavía están cerca. Un padre que envejece continúa siendo la misma persona, aunque ya no pueda realizar actividades que formaban parte de la relación. El hijo conversa con quien tiene delante mientras recuerda al hombre que caminaba de otra manera y ocupaba otro lugar dentro de la familia.

Ambas imágenes conviven. La persona presente no reemplaza por completo a quien fue, y el recuerdo no debería impedir reconocerla en su condición actual. La relación necesita adaptarse a pérdidas que ocurren antes de una ausencia definitiva. Algunas capacidades desaparecen, ciertas conversaciones cambian y los papeles sostenidos durante décadas comienzan a invertirse.

También nosotros dejamos atrás versiones propias sin identificar el momento exacto. Una actividad que parecía central pierde importancia, el cuerpo modifica sus posibilidades o un interés deja de ocupar los días. Seguimos considerándonos vinculados a esa forma durante un tiempo, aunque ya no aparezca en nuestras acciones.

Los objetos mantienen una cercanía material con la persona que fuimos. Una prenda, una herramienta o un libro pueden devolver movimientos, espacios y preocupaciones que habían dejado de estar presentes. No recuperamos la vida anterior, pero durante unos momentos volvemos a sentir su proximidad.

La música, los olores y ciertos cambios de luz producen regresos semejantes. Una canción escuchada casualmente devuelve una habitación, un trayecto o la presencia de personas que entonces formaban parte de los días. La memoria aparece antes de que logremos buscarla.

Estos recuerdos no pertenecen únicamente a momentos felices. Podemos sentir cercanía hacia etapas que también contenían dificultades. Lo que regresa es la manera en que el mundo se sentía entonces, aquello que todavía esperábamos y las personas que aún estaban disponibles.

Una fotografía familiar muestra a varias personas reunidas. Algunas ya no están, otras se alejaron y quienes continúan presentes han cambiado. En el instante de la imagen, nadie parece advertir esa transformación futura. Miran hacia la cámara desde una vida que todavía conserva su forma. Quien observa años después reconoce algo que la fotografía no muestra: aquello ya estaba comenzando a pasar.

Mientras una escena ocurre no sabemos si será conservada. Tampoco podemos determinar qué parte de nuestros días está formando ahora una memoria futura. La atención se dirige hacia preocupaciones inmediatas y deja fuera innumerables detalles. Algunas experiencias desaparecerán; otras regresarán cuando una circunstancia inesperada las convoque.

La vida avanza entre transformaciones reconocidas y otras que solo se revelan después. Personas, lugares y costumbres comienzan a alejarse mientras todavía forman parte de los días. Seguimos relacionándonos con ellos desde la continuidad habitual, sin saber qué gesto será el último ni qué escena regresará años más tarde.

Aquello que ya estaba convirtiéndose en recuerdo no era menos presente por estar cambiando. Las conversaciones, los recorridos y los momentos comunes estaban ocurriendo plenamente, aunque no supiéramos que algún día intentaríamos volver a ellos. Vivimos dentro de esas escenas antes de aprender a recordarlas.

Para continuar

Estas reflexiones se desarrollan en los dos libros que componen el Movimiento III — El tiempo y la vida ordinaria:

Los años quietos

La vida mientras el tiempo pasa.

Las horas comunes

La vida que ocurre mientras nada parece pasar.

Conoce la biblioteca completa en abel.cl/biblioteca

Movimiento IV — La vida organizada

La vida cotidiana necesita alguna forma de organización para sostenerse. Cada día reúne tareas, compromisos y decisiones que deben encontrar un lugar dentro de un tiempo limitado. Recordamos citas, distribuimos gastos y coordinamos nuestros movimientos con los de otras personas. Sin ese orden, muchas acciones sencillas resultarían difíciles de mantener.

Con los años desarrollamos maneras de anticipar lo necesario. Utilizamos calendarios, listas, recordatorios y rutinas que disminuyen el esfuerzo de decidir una y otra vez. Sabemos qué debe hacerse al comienzo del día, qué asuntos pueden esperar y cuáles requieren atención inmediata. Cuando todo funciona, la organización desaparece detrás de sus resultados y la vida parece avanzar con naturalidad.

Su presencia se vuelve visible cuando algo altera la continuidad. Una enfermedad, una obligación inesperada o la ausencia de alguien obliga a redistribuir tiempos y responsabilidades. Las tareas que parecían sencillas revelan las condiciones de las que dependían. Lo que una persona realizaba debe ser asumido por otra y cada decisión comienza a exigir una atención que antes no necesitaba.

Quien organiza no ejecuta únicamente acciones concretas. También recuerda, anticipa y comprueba. Incluso durante el descanso puede pensar en aquello que todavía falta. Una parte de la vida continúa funcionando como un espacio de vigilancia donde cada asunto pendiente conserva la posibilidad de ser olvidado.

La sensación de que siempre queda algo por hacer no proviene necesariamente de una mala organización. Muchas tareas nunca concluyen de manera definitiva. La casa vuelve a necesitar cuidado,

los alimentos deben reponerse y cada semana trae nuevas obligaciones. Terminar una acción produce un alivio breve antes de que otra ocupe su lugar.

Las herramientas de organización ayudan a sostener esa continuidad, pero también pueden convertir la vida en una sucesión de asuntos que deben resolverse. El día se divide en bloques, las actividades se miden por su utilidad y hasta el descanso puede adquirir la forma de una tarea necesaria para volver a rendir.

Ningún sistema consigue anticipar por completo lo que ocurrirá. Las personas enferman, los objetos fallan y algunas decisiones abren dificultades que no estaban previstas. La organización no elimina esa incertidumbre; ofrece una base desde la cual responder cuando algo cambia.

Las reflexiones de este movimiento se aproximan a la sensación de que siempre queda algo pendiente, a los sistemas cotidianos mediante los cuales administramos los días y a los límites que aparecen cuando intentamos organizar una vida expuesta al cambio. El orden permite sostener la existencia, aunque nunca pueda contener todo aquello que seguirá ocurriendo dentro de ella.

10. La sensación de que siempre queda algo pendiente

Al finalizar una jornada, resulta frecuente recordar primero aquello que no alcanzamos a realizar. Las tareas terminadas pierden presencia apenas quedan resueltas, mientras los asuntos pendientes continúan reclamando atención. Podemos haber trabajado durante horas, respondido numerosos mensajes y solucionado dificultades imprevistas, pero al detenernos aparece la sensación de que el día quedó incompleto.

Esta impresión no siempre se relaciona con un incumplimiento real. Algunas obligaciones fueron atendidas dentro de los plazos y otras podían esperar. A pesar de ello, queda una inquietud difícil de atribuir a una tarea específica. La jornada termina, pero la atención continúa recorriendo lo que deberá hacerse al día siguiente y aquello que podría complicarse si no lo atendemos pronto.

Las comunicaciones digitales han debilitado varios de los límites que antes señalaban el término de una actividad. Los mensajes llegan a cualquier hora, los documentos pueden revisarse desde distintos lugares y una tarea puede retomarse durante la noche. No siempre existe una exigencia explícita de responder inmediatamente. La posibilidad de hacerlo es suficiente para mantener abierta la obligación.

Un mensaje no leído conserva una pequeña demanda. Una notificación anuncia que alguien espera algo, aunque todavía no sepamos qué es. Incluso cuando decidimos no responder, una parte de la atención registra su existencia y anticipa el momento en que deberá hacerlo. El trabajo puede haber terminado formalmente, pero sigue disponible dentro del espacio donde intentamos descansar.

Esta continuidad se extiende más allá del ámbito laboral. Las cuentas, las compras, los controles médicos, las reparaciones y los asuntos familiares forman una corriente paralela de obligaciones. Cada una puede parecer menor al ser observada por separado. Reunidas, producen una lista que rara vez queda completamente vacía.

Algunas tareas reaparecen porque pertenecen al mantenimiento de la vida. La ropa vuelve a necesitar cuidado, la casa se desordena y los alimentos deben reponerse. Terminar no significa concluir definitivamente, sino restablecer durante un tiempo una condición que volverá a modificarse. La repetición puede hacer que el esfuerzo parezca insuficiente, porque sus resultados comienzan a desaparecer desde el momento en que se producen.

Otras obligaciones se acumulan porque no tienen una fecha precisa. Ordenar documentos, revisar objetos guardados o retomar un proyecto personal puede postergarse sin provocar una consecuencia inmediata. Su flexibilidad permite dar prioridad a lo urgente, pero también las convierte en una presencia prolongada. Continúan esperando y regresan cada vez que pensamos en aquello que todavía no hemos hecho.

Las tareas postergadas ocupan un lugar dentro de la atención. Podemos no estar realizándolas y dedicar energía a recordarlas, evitarlas o sentir culpa por su demora. Lo pendiente no necesita estar siendo atendido para intervenir en el día.

Las listas intentan aliviar esa carga. Al registrar una obligación dejamos de depender únicamente de la memoria y reducimos el temor a olvidarla. También volvemos visible una cantidad de tareas que antes se encontraba dispersa. La herramienta libera a la memoria, pero presenta ante nosotros la extensión de lo que espera.

Al tachar una tarea sentimos un alivio breve. El asunto deja de reclamar atención y aparece la evidencia de que hemos avanzado. La lista, no obstante, continúa recibiendo nuevas entradas. Cada acción terminada convive con otras que todavía no comienzan y el progreso no conduce necesariamente a un estado final.

Esta continuidad modifica la relación con el descanso. Detenerse puede sentirse menos como una parte natural del día y más como una interrupción permitida mientras queden recursos para retomar las obligaciones. Incluso en momentos libres aparece la pregunta por aquello que podríamos adelantar. Ordenar algo o responder un mensaje parece una forma razonable de aprovechar el tiempo.

La acción elegida puede requerir pocos minutos, pero vuelve a abrir el campo de las tareas. Al responder un mensaje aparece otro asunto; al revisar una cuenta recordamos un pago, y al ordenar un espacio encontramos algo que necesita atención. Lo que comenzaba como una actividad breve introduce nuevamente la sensación de que todavía falta demasiado.

El cuidado personal también puede incorporarse a la lista. Dormir mejor, caminar o reservar tiempo para una actividad agradable se transforman en objetivos que deben cumplirse. Si no los realizamos, se suman a aquello que sentimos haber descuidado. No solo debemos trabajar y responder a otros; también deberíamos cuidar la salud, mantener vínculos y disponer de tiempo para nosotros mismos.

La sensación de estar atrasados nace en parte de la imposibilidad de atender simultáneamente todo lo que consideramos importante. Mientras trabajamos puede inquietarnos no dedicar suficiente tiempo a la familia. Cuando estamos con otras personas recordamos una obligación laboral. Si descansamos, pensamos en algo que podríamos estar resolviendo. La atención se desplaza hacia el lugar donde no estamos y convierte cada elección en una forma de abandono.

No existe una decisión capaz de evitar completamente esta experiencia. Elegir una actividad implica dejar otras para después. Incluso una prioridad clara produce asuntos desplazados. La organización puede determinar qué debe ocupar primero el tiempo, pero no elimina la existencia de aquello que tendrá que esperar.

La experiencia de atraso puede continuar, aunque las circunstancias mejoren. Durante meses, la atención se acostumbró a anticipar problemas y convivir con asuntos acumulados. Al recuperar cierta estabilidad, la persona observa todo lo postergado y trata de

ponerse al día, sin advertir que algunas tareas perdieron importancia o pertenecían a una situación que ya cambió.

Ponerse al día promete un momento en que la cantidad de obligaciones volverá a ser manejable. Trabajamos con intensidad para llegar hasta allí y experimentamos alivio cuando la lista disminuye. Pronto la vida vuelve a producir asuntos que requieren atención.

La dificultad no se encuentra únicamente en que aparezcan nuevas tareas. También cambia nuestra medida de lo suficiente. Al volvernos más eficientes podemos asumir responsabilidades adicionales. El tiempo liberado encuentra rápidamente otra función. Hacemos más, pero seguimos situados frente a todo lo que todavía podría hacerse.

La sensación de atraso puede extenderse a la vida misma. Sentimos que deberíamos haber alcanzado mayor estabilidad, completado ciertos proyectos o resuelto aspectos personales que siguen abiertos. La edad se compara con un calendario imaginado y cada año parece confirmar que algunas cosas debieron ocurrir antes.

Ese calendario se forma mediante expectativas familiares, modelos sociales y experiencias observadas en otras personas. Cuando la vida sigue otro ritmo, la diferencia puede sentirse como un retraso, aunque no exista un recorrido único respecto del cual medirla.

Lo concluido pierde visibilidad porque ya pertenece al funcionamiento normal. La casa está habitable, las cuentas fueron atendidas y alguien recibió el cuidado que necesitaba. Como el resultado ya existe, el trabajo que lo produjo deja de reclamar atención. Lo que falta continúa destacándose porque interrumpe la imagen de un orden completo.

Esa imagen nunca llega a corresponderse por entero con la vida. Resolver una etapa abre nuevas necesidades y cada vínculo trae responsabilidades que cambian con el tiempo. El orden cotidiano no es un estado definitivo, sino una reorganización continua frente a circunstancias que siguen moviéndose.

Al finalizar el día, algunos asuntos seguirán esperando. Entre ellos habrá obligaciones necesarias, expectativas que podrían revisarse y tareas que terminarán perdiendo su lugar. Su presencia no contiene por sí sola la medida de la jornada.

Junto a lo pendiente se encuentran las acciones realizadas, las personas acompañadas y las innumerables formas de mantenimiento que hicieron posible llegar hasta aquí. Gran parte de ese trabajo ya no se ve porque cumplió su función. La atención vuelve hacia lo que falta, mientras la vida continúa apoyándose silenciosamente en todo aquello que hemos terminado.

11. El orden silencioso de los días

Antes de que comience una jornada, una parte de ella ya ha sido organizada. Existen horarios, compromisos y tareas que determinan dónde debemos estar y qué asuntos requerirán nuestra atención. Algunas actividades fueron decididas por nosotros; otras provienen del trabajo, la familia o instituciones cuyos tiempos debemos respetar. El día se abre dentro de una estructura que comenzó a formarse antes de que despertáramos.

Revisar el calendario permite anticipar ese recorrido. Una fecha contiene una reunión, una consulta, un vencimiento o un encuentro. Cada anotación ocupa poco espacio, aunque representa desplazamientos, preparación y consecuencias que no aparecen dentro del recuadro. El calendario reduce la complejidad de la vida a señales manejables y permite mirar varias semanas sin tener que experimentar todavía lo que contienen.

Aquello que ha sido registrado parece encontrarse bajo control y ya no necesita ser sostenido únicamente por la memoria. Podemos distribuir las acciones, evitar coincidencias y reservar tiempo para lo que consideramos importante. La organización ofrece una forma visible a días que de otro modo llegarían como una sucesión de demandas.

La jornada real nunca coincide completamente con su representación. Una conversación se prolonga, el traslado requiere más tiempo o una persona necesita algo que no estaba previsto. También cambia nuestra disposición. Una tarea asignada para cierta hora puede encontrarnos cansados o incapaces de concentrarnos de la manera esperada. El calendario conserva su orden mientras la experiencia introduce variaciones.

Administrar el día consiste en responder a esa diferencia. Movemos actividades, postergamos asuntos y ajustamos prioridades para conservar aquello que todavía puede realizarse. Una demora desplaza otra tarea, cambia una hora de salida y reduce el espacio disponible al final de la jornada.

Con los años desarrollamos habilidades para realizar estos ajustes. Calculamos tiempos, anticipamos dificultades y dejamos márgenes cuando sabemos que una actividad suele extenderse. Gran parte de este aprendizaje se vuelve automático. No pensamos cada mañana cómo debe sostenerse la vida; utilizamos rutinas formadas mediante repeticiones anteriores.

Las rutinas disminuyen la cantidad de decisiones necesarias. Establecen un orden para despertar, preparar la casa, trasladarse y comenzar a trabajar. Mientras funcionan, permiten que la atención se dirija hacia otras cosas. El cuerpo reconoce los movimientos y los realiza sin requerir una deliberación constante.

Esta automatización suele interpretarse como monotonía, pero también constituye una forma de apoyo. Si tuviéramos que decidir cada detalle nuevamente, las acciones más sencillas consumirían buena parte de la energía disponible. La repetición crea caminos que facilitan el tránsito por los días.

Una casa ofrece innumerables ejemplos de estas organizaciones silenciosas. Los objetos ocupan lugares determinados, las compras siguen una frecuencia y las tareas se distribuyen de acuerdo con hábitos que no siempre fueron formulados. Alguien sabe cuándo falta un producto, cuándo debe pagarse una cuenta y qué actividad necesita realizarse antes de otra.

Parte de este trabajo resulta difícil de observar porque no produce un objeto duradero. Consiste en recordar, prever y coordinar. Quien lo realiza mantiene abiertas numerosas líneas de atención y actúa antes de que aparezca el problema. Si todo resulta bien, los demás encuentran lo necesario y la vida continúa sin interrupciones. La ausencia de dificultades oculta el esfuerzo que permitió evitarlas.

Cuando esa persona deja de hacerlo, la organización se vuelve visible. Las fechas se olvidan, faltan cosas y las tareas comienzan a interferirse. El grupo descubre que una parte de su continuidad dependía de alguien que realizaba acciones y, al mismo tiempo, pensaba constantemente en aquello que debía ocurrir después.

En muchas familias, una persona asume la mayor parte de esa coordinación, aunque las tareas visibles se comparten. Recuerda consultas, actividades, celebraciones y necesidades de otros integrantes. Su jornada no contiene únicamente lo que debe hacer, sino aquello que debe asegurarse de que alguien haga.

Esta atención anticipatoria acompaña incluso los momentos en que ninguna acción concreta está siendo realizada. Mientras conversa, descansa o trabaja en otra cosa, una parte continúa revisando lo que falta. El cansancio proviene tanto de las tareas como de la necesidad de sostenerlas mentalmente.

Las herramientas de organización intentan trasladar parte de esa carga hacia un sistema externo. Una lista, una aplicación o una agenda conserva información y permite recuperarla cuando sea necesaria. La persona ya no necesita recordar cada asunto en todo momento.

Para cumplir esa función, el sistema debe ser alimentado y revisado. Las tareas necesitan registrarse, clasificarse y actualizarse. Cuando deja de mantenerse, se llena de asuntos antiguos, recordatorios ignorados y proyectos que no avanzaron. En lugar de producir tranquilidad, puede convertirse en otra representación de aquello que no estamos cumpliendo.

Muchas personas comienzan entonces un método diferente. Durante los primeros días, todo parece encontrar su lugar. Después llegan jornadas difíciles, no se registran algunos asuntos y la estructura vuelve a separarse de la vida real. Esto no demuestra necesariamente falta de disciplina. Puede señalar que ningún sistema resulta adecuado para todas las etapas.

También esperamos que la herramienta resuelva dificultades que no pertenecen al orden. Podemos trasladar una tarea muchas veces porque no deseamos realizarla, no sabemos cómo comenzarla o

tememos aquello que ocurrirá después. El calendario encuentra un espacio, pero la experiencia continúa resistiéndose. Cada postergación parece un problema de planificación, aunque la dificultad se encuentre en otro lugar.

Las prioridades enfrentan un límite semejante. Determinar qué importa no produce automáticamente el tiempo, la energía o los recursos para atenderlo. Podemos reconocer el valor de descansar, cuidar un vínculo o realizar un proyecto personal y continuar dedicando la mayor parte del día a obligaciones imposterables.

En la práctica, lo urgente suele desplazar a lo importante porque hace visibles sus consecuencias. Una tarea laboral tiene un plazo, una cuenta vence y una dificultad doméstica interrumpe el funcionamiento. Los vínculos, la salud y los proyectos de largo plazo pueden tolerar numerosas postergaciones antes de mostrar un efecto inmediato.

La distribución del tiempo no siempre expresa libremente nuestros valores. También muestra obligaciones, dependencias y condiciones materiales. Una persona puede dedicar pocas horas a aquello que más le importa porque necesita sostener la vida que lo hace posible.

El cuerpo introduce otro límite. Podemos organizar una jornada con precisión y descubrir que la energía disminuye antes de cumplirla. Una enfermedad, el envejecimiento o el cansancio acumulado modifican la capacidad de mantener ritmos que antes resultaban habituales. La estructura continúa esperando la misma respuesta mientras la experiencia corporal necesita otro orden.

La vida administrada se mueve entre la necesidad de organizar y la imposibilidad de anticiparlo todo. Requiere estructuras suficientemente firmes para sostener las responsabilidades y suficientemente abiertas para adaptarse a una realidad cambiante. Ese equilibrio no queda establecido de una vez.

Al final de un día, el calendario muestra actividades realizadas y otras que fueron trasladadas. No registra la forma en que llegamos a cada una, las preocupaciones que acompañaron los movimientos ni

los encuentros que modificaron su sentido. La estructura conserva el recorrido previsto; nosotros atravesamos una jornada más amplia, formada también por aquello que no podía ser administrado.

12. Lo que ningún orden puede resolver

Organizar ofrece una sensación de continuidad. Cuando las tareas tienen un lugar, los compromisos están registrados y los recursos han sido distribuidos, el futuro inmediato parece adquirir una forma manejable. No sabemos exactamente qué ocurrirá, pero disponemos de una estructura para recibirlo.

Buena parte de la vida cotidiana depende de esa confianza. Preparamos una jornada, reservamos una hora y hacemos planes con personas que suponemos disponibles. Cada una de estas acciones se apoya en una expectativa de continuidad. Sin ella, resultaría difícil comprometerse con algo más allá del momento presente.

La mayoría de las veces, la realidad responde suficientemente a esa expectativa. Los días llegan, las personas asisten y las actividades ocurren dentro de márgenes reconocibles. Los pequeños cambios pueden incorporarse mediante ajustes. Movemos una tarea, modificamos una hora y recuperamos el orden sin que la estructura general se altere.

Esta capacidad fortalece la impresión de que, con una preparación adecuada, podemos mantener la vida bajo control. Aprendemos de los errores, anticipamos riesgos y desarrollamos sistemas más precisos. Cada dificultad superada ofrece información para evitar que vuelva a ocurrir.

No todos los acontecimientos se dejan reducir a una experiencia anterior. Una noticia médica, una pérdida inesperada o el término de una relación pueden modificar en pocas horas la estructura que parecía estable. Los compromisos continúan anotados y los planes siguen ocupando fechas futuras, aunque la vida desde la cual fueron organizados ya no sea la misma.

En esos momentos, el calendario adquiere una extraña distancia. Muestra actividades decididas por una persona que todavía no conocía lo ocurrido. Una reunión, un viaje o una celebración aparecen escritos desde una continuidad que ha quedado interrumpida. Mirar esas fechas permite reconocer cuánto confiábamos en que el futuro conservaría la forma conocida.

La primera respuesta suele consistir en reorganizar lo inmediato. Cancelamos compromisos, avisamos a otras personas y distribuimos responsabilidades. La acción ofrece una dirección cuando todavía no alcanzamos a comprender el acontecimiento. Resolver llamadas o trámites puede producir durante unas horas la sensación de estar haciendo algo dentro de una situación que supera nuestra capacidad de intervenir.

Esa organización es necesaria. Incluso en medio de una pérdida existen decisiones prácticas y asuntos que requieren atención. La vida material continúa y necesita ser sostenida. Ninguna coordinación, no obstante, alcanza el lugar donde el acontecimiento ha modificado la experiencia. Podemos ordenar las consecuencias visibles sin resolver aquello que comenzó a ocurrir dentro de nosotros.

La enfermedad muestra con claridad este límite. Una persona puede organizar controles, registrar medicamentos y seguir cada indicación disponible. Estas acciones permiten participar activamente en el cuidado y pueden modificar de manera decisiva la evolución. No eliminan toda incertidumbre.

Entre una consulta y otra queda un espacio que ningún calendario consigue ordenar. La persona espera, interpreta sensaciones y trata de continuar con sus días sin saber qué mostrarán los próximos resultados. Puede cumplir cada indicación y continuar expuesta a algo que no depende completamente de su conducta.

Frente a esa incertidumbre, aparece con frecuencia una revisión de lo realizado. Nos preguntamos si podríamos haber advertido antes una señal, tomado otra decisión o evitado alguna circunstancia. Buscar una causa permite convertir lo ocurrido en una secuencia

comprensible. Si identificamos el error, imaginamos que el acontecimiento habría podido ser controlado.

En ocasiones esa revisión entrega información útil. En otras, la búsqueda continúa más allá de lo que podemos conocer. La mente reconstruye escenas y atribuye un peso definitivo a elecciones tomadas sin disponer de la información actual. La incertidumbre se transforma en culpa porque la culpa ofrece una causa, aunque no pueda cambiar lo ocurrido.

La pérdida introduce otra forma de desorden. Una persona ocupaba un lugar dentro de los días y formaba parte del futuro imaginado. Su ausencia no elimina únicamente una presencia; modifica la estructura dentro de la cual los demás organizaban su vida. Los planes deben rehacerse, las funciones se distribuyen y algunas posibilidades dejan de existir.

Durante las primeras semanas puede haber numerosas tareas. Después esa actividad disminuye. La vida exterior recupera gradualmente su ritmo, pero el orden anterior no puede restablecerse porque dependía de alguien que ya no está.

Las relaciones contienen incertidumbres menos definitivas, aunque igualmente difíciles de administrar. Podemos acordar horarios, distribuir tareas y establecer proyectos comunes. Ninguna planificación garantiza que dos personas continuarán sintiendo o necesitando de la misma manera. Cada una cambia dentro de la relación y puede llegar a un lugar que la otra no anticipó.

Cuando aparece una distancia, intentamos comprenderla y encontrar acciones que permitan recuperar la cercanía. Conversamos, modificamos conductas y reservamos tiempo. Estos movimientos pueden transformar el vínculo, pero no ofrecen control sobre la experiencia del otro. El afecto no puede organizarse como resultado de un procedimiento correctamente realizado.

Aceptar ese límite no vuelve inútil el cuidado. Significa reconocer que una relación pertenece a más de una voluntad. Cada persona participa desde una experiencia que conserva su propia dirección. El

orden compartido necesita ser construido, pero nunca puede convertir al otro en una parte previsible de nuestro sistema.

La preocupación intenta anticipar aquello que podría ocurrir. Recorre posibilidades, imagina dificultades y prepara respuestas. A veces permite reconocer un riesgo real y actuar. Otras veces mantiene a la persona en un futuro que todavía no existe, tratando de resolver acontecimientos que pueden no llegar.

Muchas situaciones no ofrecen información suficiente para actuar. Esperamos una respuesta, una decisión ajena o un acontecimiento que determinará los pasos siguientes. Durante esa espera, ninguna organización puede completar el espacio abierto. Solo es posible continuar con las tareas disponibles mientras una parte de la vida queda suspendida.

La incertidumbre no aparece únicamente en acontecimientos dolorosos. También acompaña los comienzos. Iniciar un proyecto, establecer una relación o trasladarse a otro lugar exige actuar sin conocer el resultado. Podemos investigar, preparar y reducir algunos riesgos, aunque llega un momento en que la decisión entra en un futuro sin garantías.

Toda elección contiene posibilidades que no serán vividas. Al tomar una dirección dejamos otras fuera y aceptamos consecuencias que solo conoceremos con el tiempo. Si esperaríamos eliminar completamente la incertidumbre, muchas decisiones nunca llegarían a realizarse. La vida avanza porque actuamos con información incompleta.

La organización puede preparar el terreno, reunir antecedentes y ofrecer recursos para responder. No puede vivir anticipadamente cada alternativa. Su función termina en el borde donde comienza aquello que solo la experiencia podrá mostrar.

Reconocer ese borde no significa abandonar la planificación ni actuar sin cuidado. Permite distinguir entre aquello sobre lo que podemos intervenir y lo que seguirá expuesto a circunstancias más amplias. Esta distinción no siempre resulta clara y debe revisarse frente a cada situación.

Las acciones comunes pueden sostenernos durante periodos en que el futuro ha perdido su forma. Preparar una comida, cumplir una tarea o mantener un horario ofrece cierta continuidad mientras la experiencia intenta incorporar aquello que cambió. El orden recupera entonces una función más modesta: sostener el presente sin prometer que podrá controlar lo que viene.

Nunca terminamos de llegar al punto donde todo queda resuelto. Cada estabilidad contiene posibilidades de cambio y cada respuesta abre nuevas preguntas. Los límites del orden no representan su fracaso. Muestran la diferencia entre administrar las condiciones de la vida y controlar la vida misma.

Para continuar

Estas reflexiones se desarrollan en los dos libros que componen el Movimiento IV — La existencia organizada:

La vida administrada

Cómo aprendimos a organizar la existencia.

Nunca terminamos de llegar

La aceleración silenciosa de la vida moderna.

Conoce la biblioteca completa en abel.cl/biblioteca

Movimiento V — La atención y el trabajo

La atención acompaña cada actividad y determina qué parte de la experiencia alcanza a ocupar el primer plano. Mientras leemos, trabajamos o conversamos, innumerables estímulos quedan fuera para que algo pueda adquirir continuidad. Percibimos aquello hacia donde la atención se dirige, pero no siempre advertimos todo lo que deja atrás.

Durante una jornada, ese movimiento se repite innumerables veces. Pasamos de una tarea a otra, respondemos una pregunta, recordamos algo pendiente y regresamos a lo que estábamos haciendo. Algunas transiciones permiten atender una realidad cambiante; otras ocurren antes de que hayamos decidido abandonar la actividad inicial.

La vida contemporánea ha multiplicado las demandas capaces de alcanzarnos en cualquier momento. Las pantallas reúnen el trabajo, las conversaciones, la información y el entretenimiento. Cada función se encuentra a pocos movimientos de las demás, sin una separación material que indique cuándo hemos dejado un ámbito para entrar en otro.

Una interrupción puede parecer breve, pero la atención necesita reconstruir el contexto y recuperar aquello que comenzaba a organizarse. Parte del cansancio al finalizar el día proviene de estas transiciones repetidas y no únicamente de la cantidad de trabajo realizado.

La actividad laboral ocupa una parte extensa de esa experiencia. Desde el comienzo de la vida adulta, el trabajo organiza horarios, desplazamientos, vínculos y posibilidades materiales. Determina a qué

hora despertamos, cuánto tiempo queda disponible y qué energía llevamos de regreso a otros espacios.

Con los años, el trabajo deja marcas que no se reducen al oficio realizado. El cuerpo aprende posturas y ritmos; la atención se acostumbra a determinados problemas, y la identidad puede organizarse alrededor de una función. Al presentarnos ante otros, muchas veces terminamos hablando de aquello que hacemos.

Las reflexiones de este movimiento se aproximan al lugar hacia donde se dirige nuestra atención, a las pantallas que continúan encendidas durante el trabajo y el descanso, y a las décadas organizadas alrededor de una actividad laboral. El recorrido observa aquello que ocupa nuestras horas y la forma en que esa atención termina participando en la vida que construimos.

13. El lugar hacia donde se dirige nuestra atención

Mientras conversamos con alguien, una parte de la experiencia se reúne alrededor de sus palabras, sus gestos y aquello que intenta comunicar. Escuchamos, interpretamos y preparamos una respuesta. Durante unos momentos, la conversación parece ocupar el espacio disponible. Un sonido anuncia la llegada de un mensaje y la atención se desplaza antes de que hayamos decidido hacerlo.

El movimiento puede durar pocos segundos. Miramos la pantalla, reconocemos un nombre y regresamos a la persona que está frente a nosotros. La conversación no se interrumpió completamente y todavía sabemos de qué estaba hablando. Algo cambió durante ese intervalo: apareció otra situación y una parte de la atención quedó vinculada a ella.

Esta experiencia se repite bajo formas tan habituales que rara vez la consideramos una interrupción. Consultar la hora conduce a una notificación, buscar un dato abre otros contenidos y responder una pregunta permite advertir mensajes anteriores. Cada movimiento parece pequeño y justificado por una necesidad concreta. Al reunirse, transforman la manera en que atravesamos una actividad.

La atención nunca ha sido una presencia inmóvil. Durante una lectura recordamos un asunto pendiente; mientras trabajamos escuchamos una conversación cercana, y en medio de una comida pensamos en lo que ocurrirá después. La vida interior siempre se ha desplazado entre el entorno, los pensamientos y las sensaciones del cuerpo.

La diferencia contemporánea se encuentra en la cantidad de estímulos disponibles y en la facilidad con que pueden alcanzarnos. El trabajo, la familia, las noticias y el entretenimiento se reúnen dentro

de dispositivos que llevamos con nosotros. Cada ámbito puede presentarse en cualquier momento y reclamar una respuesta antes de que la actividad anterior haya terminado.

Una señal no contiene únicamente información. Introduce la presencia de alguien, una novedad o una tarea posible. Aunque decidamos ignorarla, necesitamos realizar ese pequeño acto de exclusión. La atención registra la señal, evalúa su importancia y vuelve hacia lo que estaba haciendo.

Durante una jornada laboral, estos desplazamientos pueden suceder de manera continua. Una persona comienza a preparar un documento, recibe una consulta y descubre otro asunto que debe resolver. Cada actividad conduce hacia la siguiente antes de que la anterior alcance una conclusión. Al final de varias horas ha trabajado intensamente, pero mantiene abiertas numerosas tareas.

Retomar exige un esfuerzo que no siempre se reconoce. Debemos recordar qué intentábamos hacer, dónde apareció la dificultad y cuál era el paso siguiente. Cuando las transiciones se repiten, una parte considerable de la energía se utiliza en regresar.

La tarea puede extenderse y producir la impresión de que nuestra capacidad ha disminuido. Aquello que antes realizábamos en una hora ahora ocupa gran parte de la mañana. Atribuimos la demora a una falta de concentración personal, aunque el entorno haya solicitado numerosos cambios de dirección.

En muchos espacios, estar disponible forma parte del trabajo. Los compañeros necesitan respuestas y algunos problemas no pueden esperar a que terminemos otra actividad. La interrupción no constituye siempre una distracción evitable. Puede ser la tarea principal de quien debe coordinar o atender situaciones a medida que aparecen.

Esa disponibilidad tiene un costo difícil de medir. La persona cumple con quienes la necesitan, pero sus propias tareas quedan desplazadas hacia momentos de menor actividad. Llega antes o extiende la jornada. Solo entonces consigue la continuidad que el horario habitual no le ofrecía.

La fragmentación también acompaña las tareas domésticas. Alguien comienza a ordenar una habitación, recuerda que debe iniciar otra actividad y se desplaza hacia ella. En el camino encuentra algo que requiere atención, recibe una llamada y deja varios movimientos abiertos. Cada acción tenía sentido en el momento de comenzar, aunque ninguna consiga establecer una secuencia completa.

En una casa compartida, las necesidades de otras personas intervienen constantemente. Un niño pregunta, alguien busca un objeto o una tarea requiere una decisión. La persona responde y vuelve a lo que estaba haciendo, a veces sin recordar de inmediato dónde quedó. Este movimiento forma parte del cuidado y no puede eliminarse sin afectar a quienes dependen de esa disponibilidad.

Cuando se prolonga durante años, la atención puede acostumbrarse a permanecer abierta a múltiples demandas. Incluso en momentos sin interrupciones anticipa que algo ocurrirá. La persona revisa, escucha y mantiene una parte de sí preparada para responder. La calma conserva la posibilidad de ser interrumpida.

También las preocupaciones dirigen la atención hacia lugares que no están presentes. Alguien puede encontrarse frente a una tarea mientras piensa en una conversación, una cuenta o un problema familiar. No necesita mirar una pantalla para perder continuidad. La atención se desplaza hacia aquello que considera urgente y vuelve después con parte de sus recursos todavía comprometida.

Una persona preocupada por alguien puede observar el teléfono con frecuencia, aunque no reciba mensajes. Espera una noticia y cualquier sonido adquiere importancia. Desde fuera parece distraída; interiormente se encuentra concentrada en una ausencia.

En otros momentos, la dificultad aparece porque ninguna actividad logra retenernos. Pasamos de una cosa a otra buscando una experiencia que nos sostenga, pero abandonamos cada una antes de que se desarrolle. Apenas disminuye la intensidad aparece el impulso de buscar algo diferente.

Las actividades prolongadas contienen periodos en que poco parece ocurrir. Una lectura avanza lentamente, una conversación

atraviesa silencios y un trabajo exige repetir acciones antes de mostrar resultados. Para continuar necesitamos permanecer durante momentos sin novedad. Si la atención se acostumbró a una renovación constante, esos intervalos pueden sentirse innecesariamente extensos.

El impulso de interrumpir aparece antes de que decidamos hacerlo. Mirar algo durante unos segundos promete alivio frente a la lentitud. Al regresar, la actividad inicial debe reconstruir el interés que había comenzado a formarse. La interrupción responde a la dificultad y al mismo tiempo la fortalece.

Esta relación se extiende a los vínculos. Escuchar a otra persona exige seguir un relato cuyo ritmo no controlamos. Si la atención se desplaza hacia la preparación de nuestra respuesta o hacia otro estímulo, la conversación continúa sin ser recibida completamente.

Quien habla percibe esa ausencia parcial. Observa una mirada que se desvía o una pregunta sobre algo que acaba de explicar. No necesita existir una intención de desinterés. El efecto puede sentirse como una disminución de su presencia dentro del encuentro.

La atención compartida construye una parte de la cercanía. Mirar algo juntos, escuchar sin apresurar la respuesta o sostener una actividad común produce un tiempo que no pertenece enteramente a ninguna de las personas por separado. Cuando esa continuidad se interrumpe con frecuencia, el encuentro conserva sus palabras, pero pierde parte de la experiencia de haber estado juntos.

No toda interrupción empobrece la vida. Una llamada puede abrir un encuentro importante y cambiar de tarea puede aliviar una concentración agotada. La flexibilidad permite responder a una realidad diversa. La dificultad surge cuando el desplazamiento deja de relacionarse con la situación y se convierte en la forma predominante de atravesar cualquier experiencia.

Al final de una jornada resulta difícil reconstruir todos sus movimientos. Recordamos algunas tareas y conversaciones, pero no cada momento en que abandonamos algo brevemente. Esas

transiciones parecían demasiado pequeñas para ser registradas. Reunidas, ocuparon una parte considerable del tiempo.

El día pudo estar lleno y, al recordarlo, no ofrecer un lugar central. Estuvimos presentes en numerosos espacios sin permanecer completamente en ninguno. Mientras la atención cambiaba de dirección, la vida continuó ocurriendo alrededor de aquello que en cada momento consiguió ocuparla.

14. Cuando el día continúa en la pantalla

Al terminar la jornada laboral, muchas personas cierran un documento, apagan un equipo o abandonan el lugar donde trabajaron durante el día. El horario indica que una parte de las obligaciones ha concluido y el cuerpo comienza el regreso hacia otros espacios. Los mensajes y las tareas, no obstante, continúan disponibles dentro de un dispositivo que las acompaña.

Durante el trayecto puede llegar una consulta breve. Responder toma pocos minutos y evita que el asunto quede pendiente hasta la mañana siguiente. La acción parece menor, pero vuelve a abrir una situación que ya había comenzado a cerrarse. La atención regresa al trabajo, recuerda el contexto y anticipa una nueva respuesta.

Una vez en casa, el mensaje puede continuar mediante una confirmación o la aparición de otro asunto. La jornada no se reanuda por completo, pero tampoco termina. Queda distribuida en pequeñas intervenciones que atraviesan la comida, una conversación o el tiempo destinado al descanso.

Esta extensión no siempre proviene de una exigencia directa. En muchos casos nadie ha solicitado una respuesta inmediata. La persona contesta porque puede hacerlo, porque prefiere resolver cuanto antes o porque sabe que alguien espera. La disponibilidad técnica se convierte gradualmente en una expectativa, incluso cuando nunca ha sido formulada.

Quien responde con rapidez establece una forma de relación que los demás aprenden a reconocer. Los mensajes comienzan a llegar fuera del horario porque existe la experiencia de haber recibido respuesta anteriormente. La persona continúa atendiendo para no alterar esa imagen de compromiso. Con el tiempo, una práctica ocasional adquiere la estabilidad de una obligación.

Las pantallas permiten que espacios antes separados se encuentren dentro del mismo momento. El trabajo entra en la casa, la familia aparece durante la jornada y las noticias acompañan actividades que no estaban relacionadas con ellas. Esta integración resuelve dificultades reales: podemos atender una urgencia, mantener contacto con alguien distante o realizar un trámite sin trasladarnos.

Cada posibilidad reduce una frontera y abre otra forma de continuidad. Ya no necesitamos estar en un lugar determinado para participar. Podemos hacerlo desde cualquier espacio donde exista conexión y llevar con nosotros conversaciones que antes terminaban al alejarnos. La distancia física deja de señalar con claridad cuándo una actividad ha quedado atrás.

El cuerpo puede encontrarse junto a otras personas mientras la atención participa en un espacio diferente. Mira una fotografía, responde un mensaje o sigue un acontecimiento que ocurre lejos. Durante esos minutos, la habitación pierde intensidad. Quienes están cerca esperan, continúan hablando o dirigen también su atención hacia sus propias pantallas.

Una familia puede compartir un espacio mientras cada integrante recorre contenidos distintos. Están juntos y separados a la vez. Pueden mostrarse algo, comentar una noticia o iniciar una conversación a partir de lo que ven. También pueden pasar largos periodos sin participar en una experiencia común.

La pantalla no elimina necesariamente la cercanía. Permite mantener vínculos que la distancia geográfica habría debilitado, compartir imágenes y acompañar momentos a los que no podríamos asistir. Una conversación en video reúne a personas separadas por miles de kilómetros y conserva una continuidad familiar que antes dependía de contactos ocasionales.

Esa cercanía tiene una forma particular. La persona aparece dentro de un marco, la comunicación depende de una conexión y el encuentro termina al tocar una superficie. Podemos ver una habitación lejana y participar durante unos minutos en otra vida. Después regresamos inmediatamente al espacio donde nos

encontrábamos, sin el tiempo de transición que acompañaría un encuentro físico.

Las conversaciones escritas tampoco necesitan concluir de manera clara. Se interrumpen cuando alguien deja de responder y pueden continuar horas más tarde. Durante ese intervalo permanecen abiertas. Quien envió el último mensaje puede revisar si fue recibido, imaginar por qué todavía no existe respuesta o preguntarse qué significó el silencio.

La plataforma añade señales que antes no estaban disponibles. Indica si alguien está conectado o si leyó el mensaje. Estos datos parecen reducir la incertidumbre, pero abren nuevas interpretaciones. Saber que una persona leyó y no respondió no explica qué estaba haciendo, qué sintió ni por qué decidió esperar.

La cercanía digital produce nuevas formas de distancia. Podemos acceder a señales de la presencia ajena sin compartir realmente su situación. Vemos que alguien está disponible y suponemos que también debería estarlo para nosotros. La conexión técnica se confunde con una disposición emocional que no siempre existe.

Las pantallas reúnen estas relaciones con el trabajo, la información y el entretenimiento. Respondemos un mensaje íntimo, revisamos una noticia y regresamos a una tarea sin cambiar de objeto ni de postura. Cada espacio posee un tono diferente, pero todos llegan a través de la misma superficie.

Después de una jornada exigente buscamos descanso en ese mismo lugar. Cambiamos de aplicación, dejamos los asuntos laborales y entramos en contenidos elegidos por interés. La actividad es distinta y puede ofrecer placer o compañía. Incluso entonces, la atención sigue respondiendo a estímulos que se renuevan antes de agotarse.

No existe una última página ni un punto natural de término. Cada contenido conduce hacia otro y la decisión de detenerse debe surgir dentro del mismo movimiento que invita a continuar. Podemos mirar la hora y descubrir que pasó más tiempo del que habíamos percibido.

La noche vuelve más visible esta continuidad. Después de apagar las luces, la pantalla conserva una fuente de actividad junto a la cama. Permite revisar un último mensaje, mirar la hora o distraerse antes de dormir. Cada acción abre la posibilidad de otra y retrasa el momento en que el día queda finalmente sin estímulos externos.

A veces no buscamos información ni entretenimiento. Evitamos el silencio que aparece al cerrar la jornada. Durante el día, las tareas mantuvieron ocupada la atención. Al acostarnos regresan pensamientos y preocupaciones que no encontraron espacio. La pantalla ofrece una transición donde podemos postergar ese encuentro.

Al despertar, el dispositivo suele ser uno de los primeros objetos hacia los que dirigimos la mirada. Antes de abandonar la cama conocemos mensajes, noticias y tareas que esperan. El día comienza dentro de situaciones que ya estaban activas.

La continuidad digital atraviesa así la frontera entre una jornada y la siguiente. Nada parece haberse detenido mientras dormíamos. Los mensajes esperan, los contenidos se renuevan y las conversaciones retoman el lugar donde quedaron.

Las pantallas forman parte real de los vínculos, el trabajo y el descanso. La dificultad no se encuentra únicamente en su presencia, sino en la manera en que superponen experiencias que antes disponían de transiciones más claras. El trabajo acompaña la intimidad, la vida pública entra en la casa y el entretenimiento se extiende hasta el momento de dormir.

Al apagar la pantalla, los mensajes continúan allí y las tareas volverán cuando miremos nuevamente. Durante ese intervalo, la experiencia recupera el espacio inmediato: la habitación, el cuerpo y el silencio que la luz mantenía detrás de todo lo demás.

15. Los años entregados al trabajo

El trabajo comienza a ocupar un lugar en la vida mucho antes de que podamos observar toda su extensión. Al principio suele aparecer como una entrada al mundo adulto, una forma de independencia o el comienzo de una trayectoria que todavía parece abierta. Aprendemos horarios, funciones y maneras de relacionarnos dentro de un espacio donde nuestra presencia adquiere una utilidad reconocible.

Los primeros días exigen atención. Debemos recordar procedimientos, comprender expectativas y distinguir aquello que puede preguntarse de lo que se supone que ya deberíamos saber. Observamos cómo actúan quienes llevan más tiempo y buscamos una forma de participar sin quedar demasiado expuestos. Cada tarea contiene una dificultad que más adelante podrá parecer sencilla.

Con los meses, la actividad pierde parte de su extrañeza. El cuerpo reconoce los movimientos, la atención anticipa problemas y muchas decisiones dejan de requerir una reflexión consciente. La persona que necesitaba orientación comienza a responder preguntas de quienes llegan después. Sin que exista un momento preciso, el trabajo se incorpora a su manera de estar.

También organiza el tiempo situado fuera de él. La hora de levantarse depende de la jornada, las comidas se ajustan a pausas disponibles y el descanso se distribuye alrededor de los días laborales. Una invitación se acepta o se rechaza según el horario y el momento de dormir se calcula a partir de la mañana siguiente. El trabajo no ocupa únicamente las horas contratadas; determina parte de la forma que adquieren las demás.

Esta alternancia se repite durante años. Las jornadas se agrupan en semanas y los años comienzan a contarse mediante vacaciones, cambios de función o proyectos concluidos. La extensión completa

rara vez se siente mientras está siendo vivida. Cada etapa concentra la atención en problemas inmediatos y deja las décadas fuera del campo visible.

Al comenzar una trayectoria, quienes llevan veinte o treinta años en la misma actividad parecen pertenecer a un futuro lejano. Conocen procesos, recuerdan cambios y hablan de personas que ya no están. El recién llegado escucha esas historias desde una vida laboral que apenas empieza. Más adelante descubre que ocupa el lugar desde el cual se narran épocas anteriores.

El tiempo se hace visible en los compañeros que se retiran, en las herramientas reemplazadas y en las generaciones que ingresan con otros conocimientos. Procedimientos que alguna vez parecieron modernos se vuelven antiguos. La experiencia acumulada continúa siendo útil, pero debe relacionarse con nuevas formas de realizar el trabajo.

La actividad laboral ofrece reconocimiento cuando nuestras capacidades encuentran una necesidad. Resolver un problema, producir algo o ayudar a otros permite sentir que la presencia tiene un efecto. Esa utilidad puede entregar satisfacción y construir una imagen de nosotros mismos. Sabemos qué hacemos, qué aportamos y por qué alguien espera que estemos allí.

Con los años, esta forma de reconocimiento adquiere profundidad. Los demás recurren a nuestra experiencia y nos asignan responsabilidades. La identidad laboral se vuelve una parte estable de la manera en que nos presentamos. Al conocer a alguien, hablamos del trabajo porque permite explicar rápidamente una dimensión importante de la vida.

No todas las jornadas dejan una marca reconocible. Muchas transcurren dentro de una repetición que apenas se diferencia de la semana anterior. Se cumplen tareas, se responden solicitudes y se regresa a casa. Cada una utiliza horas que no podrán ser vividas nuevamente y participa en la formación de una vida cuya extensión solo será visible después.

Hablar de años entregados al trabajo puede hacer pensar en una pérdida completa. Para muchas personas, esas horas permitieron sostener una familia, construir seguridad y participar en proyectos significativos. Allí se formaron amistades, se atravesaron dificultades y se desarrollaron capacidades. El trabajo no se encuentra fuera de la vida; constituye una parte real de ella.

A la vez, cada hora dedicada a una actividad deja otras posibilidades sin realizar. Los hijos crecen durante las jornadas laborales, los padres envejecen y algunas relaciones reciben el tiempo que queda después de atender las obligaciones. No siempre existe una elección libre entre trabajar y acompañar. La necesidad económica establece condiciones que deben ser aceptadas incluso cuando su costo resulta visible.

Una persona puede saber que está perdiendo momentos importantes y continuar saliendo cada mañana porque de su ingreso depende la vida que intenta proteger. El trabajo que la aleja de quienes quiere también permite sostener su casa, educación y cuidado. Ambas realidades conviven sin resolverse bajo una interpretación única.

El cuerpo registra la trayectoria de una manera distinta del calendario. Las posturas repetidas, los turnos, el esfuerzo físico o las horas frente a una pantalla producen efectos que se acumulan. Al comienzo, el descanso permite recuperar la energía con rapidez. Más adelante, algunas molestias continúan de un día a otro y modifican la forma de realizar tareas conocidas.

El cansancio tampoco proviene únicamente del esfuerzo físico. La atención constante, la responsabilidad por otras personas y la necesidad de responder a situaciones difíciles se acumulan. Una jornada puede transcurrir sentado y dejar un agotamiento que ocupa el resto del día. El cuerpo salió del trabajo, pero la experiencia continúa procesando aquello que ocurrió.

Las relaciones laborales forman otra parte de esos años. Convivimos con personas que no elegimos, aprendemos sus gestos y participamos en momentos importantes de sus vidas. Los

compañeros conocen una versión de nosotros que la familia no siempre ve. Han presenciado nuestra manera de actuar bajo presión, los errores, los aprendizajes y los cambios ocurridos durante una etapa extensa.

Cuando alguien deja un empleo, descubre qué parte de esas relaciones dependía del espacio compartido. Durante las primeras semanas puede haber mensajes y promesas de encuentro. Luego los ritmos se separan. El afecto anterior no era falso, pero la cercanía estaba sostenida por horarios, problemas y experiencias comunes.

La jubilación vuelve visible la extensión completa. Una fecha determina el final de la actividad que organizó los días durante décadas. Antes de llegar puede ser imaginada como descanso, libertad o recompensa. También puede despertar inquietud ante una vida que dejará de recibir su forma principal.

Al día siguiente, la hora habitual puede encontrar a la persona despierta sin necesidad de levantarse. El tiempo que esperaba recuperar aparece disponible, pero todavía conserva la estructura anterior. Durante semanas, el cuerpo anticipa movimientos que ya no debe realizar. La libertad necesita ser aprendida porque llega después de una vida organizada por obligaciones.

Para algunas personas, esa apertura resulta reparadora. Recuperan vínculos y encuentran intereses que no disponían de espacio. Para otras, la ausencia de función produce una pérdida de orientación. Ya no existe un lugar donde su experiencia sea requerida ni un grupo que reconozca diariamente aquello que puede aportar.

El trabajo no termina enteramente cuando desaparece el empleo. Continúa en los ritmos del cuerpo, en la manera de valorar el tiempo y en la identidad construida durante años. Algunas de esas formas se debilitan; otras acompañan el resto de la vida.

Una trayectoria rara vez ofrece una interpretación única. Puede haber entregado estabilidad y producido cansancio, permitido una vida y limitado otras. Las satisfacciones no eliminan las renunciaciones, y el desgaste no vuelve insignificante todo lo construido.

Durante esas décadas, la vida no estuvo esperando en otro lugar. Ocurrió dentro y alrededor del trabajo, en los vínculos que permitió, en las ausencias que produjo y en los días que organizó. Cuando la actividad termina, queda una historia difícil de reducir a satisfacción o pérdida, formada por todo aquello que fue sostenido y por el tiempo que ya no volverá a adquirir la misma forma.

Para continuar

Estas reflexiones se desarrollan en los dos libros que componen el Movimiento V — La atención y el trabajo:

Las pantallas encendidas

La nueva geografía de la atención humana.

Trabajar durante décadas

La parte de la vida que ocupa más tiempo.

Conoce la biblioteca completa en abel.cl/biblioteca

Movimiento VI — Los espacios y la estructura

La experiencia humana nunca ocurre en un espacio vacío. Desde que comienza el día nos movemos dentro de habitaciones, calles, edificios y sistemas que orientan gran parte de nuestras acciones. Abrimos puertas, seguimos recorridos y respondemos a reglas cuya presencia resulta tan habitual que rara vez necesitamos observarlas. El entorno parece limitarse a contener la vida, aunque también participa en la forma que ella adquiere.

Una casa no es únicamente la construcción que habitamos. Su distribución establece distancias, reúne actividades y crea lugares asociados al descanso, el trabajo o la convivencia. Con el tiempo, cada habitación incorpora rutinas, conversaciones y recuerdos. Los objetos encuentran posiciones conocidas y el cuerpo aprende a desplazarse sin prestar atención a cada movimiento.

Las cosas que reunimos participan en esa continuidad. Algunas fueron elegidas por necesidad; otras llegaron como regalos o quedaron después de que alguien se marchara. Guardamos lo que podría servir, aquello que conserva una memoria y lo que todavía no estamos preparados para abandonar. La casa comienza a contener distintas etapas de quienes la habitan.

La ciudad extiende esta relación más allá del espacio íntimo. Caminamos por calles trazadas antes de nuestro nacimiento y utilizamos edificios, servicios y medios de transporte diseñados por personas que desconocemos. Cada recorrido está condicionado por distancias, accesos y decisiones urbanas que intervienen en aquello que podemos hacer.

No todos los habitantes experimentan la misma ciudad. La edad, la movilidad y los recursos disponibles modifican los lugares a los que resulta posible llegar. También los recuerdos construyen ciudades diferentes. Una calle puede ser solo un lugar de tránsito para alguien y contener una parte central de la historia de otra persona.

Dentro de esos espacios funcionan estructuras menos visibles. El agua llega, la electricidad se mantiene y las comunicaciones conectan lugares distantes. Utilizamos estos servicios sin comprender todos los procesos que los hacen posibles. Su regularidad permite incorporarlos a la vida como condiciones naturales.

La estructura aparece con mayor claridad cuando deja de funcionar. Una interrupción modifica actividades y revela una red de dependencias que se encontraba oculta bajo la continuidad. Lo cotidiano estaba sostenido por sistemas, recursos y personas cuya presencia apenas advertíamos.

Las reflexiones de este movimiento se aproximan a las ciudades que continúan dentro de nosotros, a los objetos que conservan rastros de otras etapas y a las estructuras que organizan silenciosamente nuestras posibilidades. Dentro de esos espacios transcurre una existencia que nunca se forma enteramente por sí sola.

16. Las ciudades que continúan dentro de nosotros

La ciudad donde transcurren los primeros años se incorpora a la experiencia antes de que podamos observarla como una forma particular de habitar. Sus calles, distancias y sonidos parecen pertenecer al mundo mismo. Aprendemos a orientarnos mediante edificios, esquinas y recorridos cuyo significado no necesita ser explicado. El cuerpo reconoce el entorno antes de que llegemos a compararlo con otros lugares.

Una calle puede señalar la cercanía de la casa, una plaza convertirse en el límite permitido durante la infancia y una avenida representar una distancia que entonces parecía difícil de atravesar. Estas referencias organizan el espacio y también una parte de la vida. En ellas ocurren los encuentros, las esperas y los desplazamientos que más tarde quedarán reunidos bajo el nombre de una época.

Durante los primeros años no conocemos la ciudad como una totalidad. Habitamos zonas reducidas, vinculadas a la familia, la escuela y las actividades cotidianas. El resto existe como un territorio mencionado por los adultos o atravesado en ocasiones especiales. La ciudad personal se forma con fragmentos y crece a medida que aumenta nuestra capacidad de movernos dentro de ella.

Caminar solos por primera vez amplía esa experiencia. Un trayecto que antes dependía de otra persona comienza a ser realizado mediante decisiones propias. Aprendemos dónde cruzar, qué lugares evitar y cuánto tarda el cuerpo en llegar. La autonomía adquiere una dimensión espacial: la vida se vuelve más extensa cuando podemos recorrerla sin compañía.

Con el tiempo, algunos desplazamientos pierden su novedad y se convierten en parte de la rutina. Vamos al trabajo, realizamos

compras y regresamos por caminos conocidos. La atención deja de registrar cada edificio porque el cuerpo ya sabe orientarse. La ciudad se vuelve un fondo estable sobre el cual ocurren las preocupaciones y actividades del día.

Esta familiaridad no significa que el entorno haya dejado de influir. La amplitud de las calles, la presencia de árboles, el ruido y la distancia entre los lugares participan en nuestro estado sin convertirse siempre en pensamientos. Una jornada comienza de manera distinta según debamos caminar, conducir o esperar un transporte.

Quien ha vivido durante años en un lugar aprende ritmos que parecen naturales. Sabe cuándo se llenan ciertas calles, a qué hora cierran los comercios y cómo cambia el movimiento durante las estaciones. También reconoce señales menores: el sonido de una actividad cercana, la dirección de la luz o la forma en que el aire anuncia la lluvia.

Al trasladarse a otra ciudad, esos conocimientos dejan de funcionar. Las distancias cambian, los nombres carecen de referencias y las personas parecen moverse de acuerdo con reglas que todavía no comprendemos. Acciones sencillas vuelven a requerir atención. Debemos aprender recorridos y construir una relación con espacios que aún no contienen recuerdos.

Durante un tiempo, la ciudad anterior continúa siendo la medida. Comparamos el tamaño, el clima, los horarios y la manera de relacionarse de sus habitantes. Lo nuevo es observado desde hábitos formados en otro lugar. Aquello que siempre parecía natural comienza a revelarse como una forma particular de organización.

La comparación disminuye cuando el nuevo entorno adquiere familiaridad. Algunas calles comienzan a relacionarse con personas y acontecimientos; ciertos comercios se integran a la rutina, y el cuerpo aprende los tiempos necesarios para llegar. La ciudad deja de ser únicamente el lugar al que nos trasladamos y comienza a contener una parte de la vida actual.

Eso no elimina la presencia de la anterior. Sus referencias continúan activas en la memoria y pueden aparecer frente a una luz,

un olor o una forma de construir. Una esquina desconocida recuerda otra recorrida años atrás. Durante unos segundos, dos ciudades se superponen: la que tenemos delante y aquella que continúa dentro de nosotros.

Cuando regresamos después de mucho tiempo, intentamos repetir los recorridos conocidos. Algunos edificios siguen allí, otros tienen usos diferentes y ciertas calles parecen más estrechas de lo que recordábamos. El lugar real no coincide por completo con el que habíamos conservado.

La diferencia puede producir extrañeza. Caminamos por un espacio conocido y al mismo tiempo sentimos que ya no nos pertenece. Los habitantes actuales utilizan las calles sin conocer aquello que buscamos en ellas. Para ellos, el comercio nuevo es una referencia cotidiana; para nosotros, ocupa el lugar de algo que todavía vemos en la memoria.

La ciudad no detuvo su transformación cuando nos marchamos. Continuó recibiendo personas, modificando recorridos y reemplazando construcciones. El lugar recordado quedó separado del territorio actual y sobrevivió dentro de quienes lo conocieron. Regresar permite comprobar que ambos pertenecen a tiempos diferentes.

Incluso quienes nunca se marchan experimentan esa separación. Ven desaparecer edificios, cambiar barrios y trasladarse actividades que formaban parte de sus hábitos. Como la transformación ocurre frente a ellos, puede incorporarse gradualmente. Una fotografía antigua revela después cuánto se modificó el paisaje durante los años en que parecía seguir siendo el mismo.

El cierre de un comercio conocido puede despertar una reacción mayor que la importancia práctica del lugar. No se pierde únicamente un servicio. Desaparece una referencia vinculada a recorridos, personas y etapas. La fachada nueva ocupa el mismo espacio físico, pero no contiene todavía ninguna de esas asociaciones.

Cada persona habita una ciudad propia dentro de la ciudad compartida. Una plaza puede contener juegos infantiles, encuentros

de juventud o pausas durante una jornada laboral. Quien la atraviesa por primera vez solo ve el espacio actual.

La edad, la movilidad y los recursos también producen experiencias distintas. Algunos habitantes se desplazan con facilidad; otros organizan cada recorrido según el costo, el tiempo o la seguridad. Un lugar cercano puede resultar inaccesible si las conexiones o las condiciones no permiten llegar.

Aun dentro de esas diferencias, una calle puede ser querida porque allí se encuentran historias, rostros y formas de vida reconocibles. El afecto por un lugar no exige ignorar sus dificultades. Puede nacer de haber aprendido a vivir dentro de ellas junto a otros.

La identidad urbana se forma mediante esa relación. Decir que pertenecemos a una ciudad expresa más que una ubicación. Puede señalar una manera de hablar, un ritmo, una memoria compartida y cierta forma de interpretar otros lugares. Después de marcharnos, continuamos respondiendo desde aprendizajes adquiridos allí.

Los sonidos, los olores y el clima conservan una parte de esa memoria. Una mañana fría puede devolver el camino hacia la escuela; una campana o el paso de un tren, una época completa. La ciudad se incorporó a los sentidos y el cuerpo la reconoce antes de que podamos situarla.

A lo largo de una vida podemos habitar varios lugares y conservar algo de cada uno. Una ciudad entrega una etapa, otra modifica nuestros hábitos y una tercera ofrece la posibilidad de comenzar de manera diferente. Ninguna reemplaza por completo a las anteriores.

Las ciudades continúan dentro de nosotros como una red de sensaciones, trayectos y presencias. Cambian mientras las recordamos y regresan en momentos que no habíamos previsto. Cada nuevo lugar entra en relación con ellas y, con el tiempo, también comienza a incorporarse al cuerpo. Sus calles perderán novedad, sus sonidos acompañarán los días y una parte de nuestra vida quedará unida a ellos antes de que sepamos que algún día intentaremos recordarlos.

17. Las cosas que fuimos dejando a nuestro alrededor

Los objetos llegan a nuestra vida de maneras diferentes. Algunos responden a una necesidad inmediata, otros acompañan un interés y muchos aparecen mediante regalos, herencias o decisiones que parecían menores cuando fueron tomadas. Los utilizamos, les asignamos un lugar y continuamos con nuestras actividades. Con el tiempo, dejan de ser incorporaciones recientes y pasan a formar parte del entorno habitual.

Una casa reúne estas llegadas sin conservar siempre la historia de cada una. Los muebles, libros, utensilios, prendas y documentos se distribuyen entre habitaciones, estantes y cajones. La cercanía cotidiana los vuelve poco visibles. Sabemos que están allí, aunque no recordemos cuándo llegaron ni por qué decidimos conservarlos.

Mientras un objeto cumple una función, su presencia resulta sencilla. Una herramienta permite realizar una tarea, una prenda responde a una necesidad y un documento conserva información importante. La relación comienza a cambiar cuando esa función desaparece. El objeto continúa ocupando su lugar, pero ya no participa de la vida de la misma manera.

No siempre advertimos esa transformación. Guardamos algo después de utilizarlo por última vez sin saber que no volveremos a necesitarlo. La acción parece formar parte de una repetición: lo dejamos donde siempre estuvo, suponiendo que habrá otra ocasión. Los años pasan y el objeto queda vinculado a una actividad que ya terminó.

Al encontrarlo más adelante, puede resultar difícil desecharlo. Reconocemos que carece de utilidad actual, pero su presencia despierta una resistencia que no se explica por el valor material. El

objeto conserva el tiempo en que lo utilizábamos, la persona que nos lo entregó o la vida que imaginábamos cuando decidimos adquirirlo.

Una caja guardada durante años puede contener papeles, fotografías y elementos que nunca fueron pensados como una colección. Cada uno entró en un momento distinto y quedó reunido con los demás porque no supimos dónde ponerlo. Al abrirla, encontramos fragmentos de etapas que la memoria ya no mantenía activas.

Un recibo recuerda una compra, una entrada devuelve una ocasión y una anotación conserva una preocupación que perdió importancia. Muchos de esos papeles no fueron guardados con intención de preservar la experiencia. Sobrevivieron porque nadie decidió retirarlos. El tiempo los convirtió en rastros antes de que adquiriéramos conciencia de su condición.

La relación entre un objeto y el recuerdo no siempre resulta evidente para otra persona. Un utensilio común puede haber pertenecido a alguien cercano y conservar la forma de sus gestos. Para quien desconoce su historia, parece reemplazable. Para quien la conoce, desecharlo puede sentirse cercano a perder nuevamente una presencia.

Las herencias reúnen esta dificultad. Después de una muerte, las pertenencias quedan sin la persona que les otorgaba continuidad. Ropa, libros, muebles y herramientas siguen ocupando espacio, aunque ya no existe quien decidía sobre ellos. Los familiares deben conservar, distribuir o abandonar objetos mientras atraviesan una ausencia que todavía no alcanza una forma estable.

Al principio, modificar ese entorno puede resultar demasiado definitivo. Mantener las cosas en sus lugares conserva durante un tiempo la apariencia de que una parte de la vida anterior continúa. Una prenda sigue colgada, los objetos permanecen sobre una mesa y la habitación mantiene el orden conocido.

Más adelante puede llegar la necesidad de ordenar. Cada objeto exige una decisión que parece superar su importancia práctica. Guardarlo implica aceptar que ocupará un lugar dentro de otra vida;

entregarlo permite que continúe siendo utilizado; desecharlo reconoce que su función terminó. Ninguna de estas acciones resuelve lo que representa.

Por esta razón, algunas pertenencias pasan a una caja, una bodega o una habitación menos utilizada. No forman parte de la vida cotidiana, pero siguen disponibles. La distancia permite no enfrentarse continuamente a ellas y, a la vez, evita perderlas.

La acumulación se produce muchas veces en estos espacios de postergación. Cada objeto aislado ocupa poco y no parece justificar una revisión. Reunidos durante años, forman una presencia que limita habitaciones y exige nuevas formas de almacenamiento. La casa comienza a organizarse alrededor de cosas que ya no participan activamente en ella.

No todo lo acumulado está ligado al recuerdo. Guardamos también por la posibilidad de necesitar. Desechar algo parece una pérdida innecesaria frente a un futuro que no conocemos. La conservación ofrece una pequeña protección contra la eventualidad de tener que conseguirlo nuevamente.

La escasez vivida en otras etapas participa en esta relación. Quien tuvo dificultades para adquirir o reemplazar objetos puede experimentar su eliminación como un riesgo. Las cosas contienen trabajo, dinero y esfuerzo. Aunque ahora sea posible conseguir otras, el cuerpo conserva la experiencia de una época en que perder algo tenía consecuencias mayores.

También adquirimos cosas para una vida que esperamos construir. Compramos materiales para aprender una actividad, libros que leeremos cuando dispongamos de tiempo o elementos destinados a un proyecto futuro. El objeto funciona como una promesa y nos acerca a una versión de nosotros mismos que todavía no existe.

Después aparecen obligaciones, cambia el interés o descubrimos que la actividad requiere condiciones que no tenemos. El objeto queda allí como testimonio de una intención que no encontró continuidad. Desprenderse de él exige reconocer que el proyecto

puede no realizarse. Mientras los materiales sigan disponibles, la posibilidad continúa abierta.

Las prendas conservan versiones anteriores del cuerpo y de la identidad. Guardamos ropa que ya no usamos porque dejó de servir, cambió nuestro gusto o pertenece a otra forma de vida. Al encontrarla recordamos ocasiones, trabajos y edades en que resultaba natural vestirla.

Las casas familiares acumulan también objetos de quienes dejaron de vivir allí. Los hijos se marchan y conservan habitaciones, cajas o muebles en el hogar de sus padres. El espacio mantiene una versión anterior de la familia. Modificarlo reconoce que una etapa terminó; conservarlo permite que la casa continúe conteniendo a quienes ya no están de la misma manera.

Cuando llega el momento de abandonar una vivienda, todo aquello que encontró un lugar durante años debe ser revisado en un periodo limitado. Las decisiones postergadas regresan juntas. Lo que parecía integrado a la casa necesita justificar su traslado hacia otro espacio.

El proceso puede producir un cansancio que supera el valor de las cosas. Cada decisión participa en el cierre de la casa y de la vida que contenía. Incluso objetos poco apreciados adquieren importancia al convertirse en parte de aquello que desaparecerá del entorno conocido.

Los objetos forman una autobiografía involuntaria. Mezclan lo importante con lo trivial, lo elegido con lo heredado y lo útil con aquello que ya no sabemos nombrar. Nada fue dispuesto para narrar una historia completa, pero la historia quedó distribuida entre las cosas.

La vida actual necesita abrirse espacio dentro de esa acumulación sin borrar todo aquello que la precedió. Algunas cosas seguirán acompañándonos y otras desaparecerán después de una decisión, una mudanza o una pérdida. Mientras continúan allí, forman el paisaje silencioso de las personas que fuimos y de las vidas que alguna vez imaginamos habitar.

18. Vivir dentro de estructuras que no vemos

Al abrir una llave esperamos que salga agua. Encendemos una luz, realizamos un pago y enviamos un mensaje sin pensar en la cantidad de procesos necesarios para que esas acciones ocurran. La respuesta se incorpora a la normalidad cotidiana. Solo cuando algo deja de funcionar comenzamos a reconocer la estructura que lo hacía posible.

Un corte de energía transforma rápidamente la experiencia de una casa. Algunos objetos pierden su utilidad, las comunicaciones dependen de la carga disponible y actividades sencillas deben realizarse de otra manera. La interrupción revela que la vida estaba organizada alrededor de un suministro cuya continuidad dábamos por asegurada.

Cuando el servicio regresa, la estructura vuelve a retirarse de nuestra atención. Las luces se encienden y las actividades continúan. No necesitamos comprender cada proceso para utilizarlo. La invisibilidad forma parte de su eficacia: un sistema funciona cuando permite realizar una acción sin obligarnos a conocer todo lo que ocurre detrás.

Esta confianza sostiene innumerables movimientos. Consumimos alimentos que atravesaron lugares desconocidos, utilizamos medios de transporte coordinados por redes extensas y habitamos construcciones sujetas a normas que nunca hemos leído por completo. Cada día depende del trabajo de personas con quienes probablemente no tendremos contacto.

La autonomía cotidiana se apoya en esa interdependencia. Podemos preparar una comida porque otros produjeron, trasladaron y distribuyeron los alimentos. Llegamos a un lugar utilizando calles y servicios construidos antes de que decidiéramos realizar el trayecto.

Incluso las acciones que sentimos enteramente propias ocurren dentro de condiciones compartidas.

Los sistemas amplían nuestras posibilidades y permiten que realicemos actividades que no podríamos sostener por nosotros mismos. No necesitamos producir nuestra energía, construir cada herramienta ni conocer personalmente a quienes intervienen en los procesos que utilizamos. La coordinación colectiva vuelve accesible una vida de enorme complejidad.

Esa misma complejidad hace difícil comprender de dónde provienen las condiciones que nos afectan. Un precio cambia, un trámite se demora o una oportunidad deja de estar disponible. Buscamos una causa y encontramos decisiones distribuidas entre instituciones, empresas y acontecimientos lejanos. Ninguna persona parece controlar el resultado completo, aunque muchas hayan participado en él.

Dentro de una institución, quien solicita una respuesta explica su situación a alguien que dispone de atribuciones definidas. Esa persona puede comprender la dificultad y no tener autorización para resolverla. Deriva la solicitud hacia otra área, exige un documento o señala un plazo establecido por el procedimiento.

Cada paso puede resultar razonable por separado. Los documentos permiten verificar y los plazos ordenan la atención. Para quien necesita una respuesta, el conjunto puede convertirse en un recorrido difícil de comprender. La experiencia concreta debe adaptarse a la forma que el sistema puede reconocer.

Una vida compleja se transforma entonces en datos, casillas y antecedentes. La persona selecciona una opción, aunque ninguna represente exactamente su situación y resume una historia dentro del espacio disponible. Aquello que no puede traducirse a esas formas queda fuera de la evaluación.

Esta reducción no nace necesariamente de una falta de interés. Los sistemas necesitan criterios comunes para responder a grandes cantidades de personas. El mismo mecanismo que permite atender de

manera ordenada puede dejar sin lugar las experiencias que se apartan de lo previsto.

Quien trabaja dentro de la estructura también enfrenta sus límites. Debe cumplir protocolos y responder por decisiones tomadas dentro de su función. Puede querer ofrecer una solución diferente y descubrir que hacerlo supera su autoridad. La persona y el cargo no coinciden completamente.

Por esta razón, dos personas pueden conversar y reconocer la dificultad, pero la respuesta depender de una estructura que ninguna controla. Quien solicita siente que no ha sido escuchado; quien atiende sabe que escuchar no modifica necesariamente aquello que puede hacer.

La vida dentro de sistemas transcurre en una tensión entre reglas compartidas y experiencias singulares. Necesitamos procedimientos que no dependan únicamente de la voluntad de quien se encuentra a cargo y también respuestas capaces de reconocer circunstancias diferentes. Ninguna estructura resuelve completamente ambas demandas.

Algo semejante ocurre en las ciudades. Las calles, horarios y servicios organizan los desplazamientos de poblaciones extensas. Una modificación destinada a mejorar el funcionamiento general puede facilitar la vida de algunos habitantes y dificultar la de otros. El efecto depende del lugar donde viven, de sus horarios, su movilidad y los recursos de que disponen.

Desde una planificación amplia, el cambio aparece como una distribución de recorridos y tiempos. Desde la experiencia individual, puede significar levantarse antes, caminar una distancia mayor o perder acceso a un lugar. Ambas perspectivas observan el mismo sistema desde escalas distintas.

Muchas condiciones se vuelven invisibles cuando se incorporan a los hábitos. Las personas aprenden qué posibilidades están a su alcance y organizan sus expectativas dentro de ellas. Una distancia, un costo o un requisito pueden excluir ciertas opciones antes de que lleguen a ser consideradas.

La elección continúa existiendo, pero ocurre dentro de un campo delimitado. Elegimos entre trabajos disponibles, viviendas accesibles y formas de traslado que la ciudad permite. Las decisiones expresan preferencias y también condiciones materiales, responsabilidades y límites construidos por estructuras más amplias.

Dos personas pueden recibir las mismas opciones formales y encontrarse frente a posibilidades diferentes. Una dispone de tiempo, redes de apoyo y recursos para asumir un riesgo; la otra necesita proteger una estabilidad mínima. La decisión visible no muestra todas las condiciones que la hicieron posible.

La tecnología introduce nuevas estructuras. Automatiza procesos, acelera respuestas y permite acceder a servicios sin desplazamientos. Una acción que antes exigía varias horas puede realizarse desde una pantalla. También traslada la relación hacia sistemas cuya lógica resulta menos visible.

Una solicitud puede ser rechazada automáticamente o una cuenta quedar bloqueada sin que exista una persona capaz de explicar de inmediato lo ocurrido. La eficiencia elimina algunos intermediarios y también el espacio donde una situación particular podía ser escuchada.

Los sistemas digitales seleccionan información y anticipan intereses a partir de acciones anteriores. Facilitan búsquedas y reducen la cantidad de decisiones frente a una oferta inmensa. Mientras utilizamos estas herramientas, recibimos una parte del mundo elegida mediante criterios que no conocemos completamente.

Aquello que vemos influye en lo que pensamos que existe. Si ciertos contenidos aparecen con frecuencia, parecen representar la conversación general; si otros quedan fuera, pueden desaparecer de nuestro campo. La selección no determina cada decisión, pero participa en el entorno desde el cual decidimos.

Vivir entre sistemas significa participar en procesos que no alcanzamos a ver completos. Utilizamos sus resultados, cumplimos sus reglas y contribuimos a su continuidad mediante acciones

cotidianas. Podemos comprender una parte, cuestionar otra y continuar dependiendo del conjunto.

Las estructuras más profundas suelen ser aquellas que dejaron de parecernos estructuras. Las vivimos como el orden natural de las cosas porque estaban presentes antes de nuestra llegada. Solo al conocer otra forma de organización advertimos que lo habitual también fue construido.

Cada mañana retomamos esa relación. Utilizamos agua, energía, transporte, dinero e información. Entramos en edificios, aceptamos procedimientos y participamos en sistemas laborales y familiares. Algunas estructuras ofrecen seguridad y continuidad; otras establecen límites difíciles de atravesar. Con frecuencia, ambas dimensiones se encuentran dentro de la misma organización.

No vivimos frente a los sistemas, sino dentro de ellos. Formamos parte de su funcionamiento mientras experimentamos sus efectos. Nuestras decisiones contribuyen a estructuras que luego organizan las posibilidades de otras personas, del mismo modo que recibimos condiciones construidas por quienes estuvieron antes.

Cuando todo funciona, la estructura vuelve a quedar fuera de la atención. Abrimos una puerta, realizamos un trámite y continuamos hacia otra actividad. La respuesta parece provenir directamente de la acción, aunque detrás intervengan procesos, personas y decisiones distribuidas en lugares que nunca veremos.

Para continuar

Estas reflexiones se desarrollan en los tres libros que componen el Movimiento VI — Los espacios y la estructura:

Las ciudades invisibles que habitamos

Vivir entre estructuras que casi nunca observamos.

Todo lo que acumulamos

Objetos, posesiones y la construcción silenciosa de una vida.

La vida entre sistemas

Lo humano dentro de lo que construimos.

Conoce la biblioteca completa en abel.cl/biblioteca

Epílogo — Después de observar

Al comenzar este recorrido, la experiencia interior parecía ofrecer el lugar más cercano desde el cual mirar la vida. Allí encontramos las formas aprendidas, el personaje cotidiano y la dificultad de reunir bajo una identidad estable todo aquello que ocurre dentro de nosotros. Lo que considerábamos una manera natural de ser comenzó a mostrar su historia y el esfuerzo necesario para conservar cierta continuidad frente a los demás.

Esa observación no condujo hacia una versión más verdadera escondida bajo las anteriores. Mostró una experiencia más amplia que cualquier forma utilizada para representarla. Los pensamientos, las emociones y los recuerdos se organizan de acuerdo con el momento, los vínculos y las condiciones que atravesamos. La sensación de ser alguien continúa presente, pero deja de parecer separada de todo aquello que contribuyó a formarla.

Al dirigir la mirada hacia otras personas, la experiencia interior encontró su dimensión compartida. Las formas aprendidas no surgieron en aislamiento y el personaje no existe sin una mirada frente a la cual presentarse. Cada identidad se construye dentro de relaciones que ofrecen reconocimiento, establecen expectativas y distribuyen lugares.

También descubrimos que la cercanía nunca elimina completamente la distancia. Podemos compartir una casa, una historia y una parte considerable de la vida sin acceder por entero a la experiencia de quien está junto a nosotros. Escuchamos palabras, interpretamos gestos y construimos imágenes que permiten sostener el vínculo, aunque siempre quede algo fuera de nuestra mirada.

Dentro de esa separación transcurren los afectos, los silencios y las conversaciones que no llegaron a ocurrir. Cada persona continúa presente mientras sostiene experiencias que los demás desconocen. Puede cuidar, trabajar y responder mientras atraviesa una dificultad para la cual todavía no encuentra palabras. La vida compartida se forma entre aquello que conseguimos mostrar y lo que sigue ocurriendo en silencio.

El tiempo apareció dentro de ese movimiento sin presentarse como un territorio separado. Estaba en el cuerpo, en los rostros conocidos y en los lugares que continuaban cambiando. Los años no avanzaban fuera de la experiencia; se incorporaban a ella mientras nuestra atención se dirigía hacia las tareas inmediatas. Cada jornada parecía conservar cierta continuidad, aunque en su interior estuvieran terminando etapas que todavía no sabíamos nombrar.

Las horas comunes mostraron entonces su profundidad. Aquello que parecía una repetición sin importancia contenía la mayor parte de la vida. Las casas se habitaban, los vínculos se formaban y el cuerpo cambiaba dentro de días que no estaban destinados a ser recordados. Solo algunas escenas regresaron después para representar periodos completos.

Frente al avance de esos días intentamos construir continuidad mediante la organización. Distribuimos horarios, establecemos prioridades y creamos sistemas capaces de sostener nuestras responsabilidades. Gran parte de lo cotidiano funciona gracias a estructuras pequeñas que permiten recordar, anticipar y coordinar.

La organización mostró su importancia y también sus límites. Las tareas terminan, pero otras ocupan su lugar. Los calendarios ordenan lo pendiente sin conducir a un momento en que nada quede abierto. Una noticia modifica los planes, una persona requiere cuidado o el cuerpo deja de responder de la manera prevista. El orden puede sostener el presente, aunque no garantice la forma que tendrá el futuro.

La atención apareció en medio de ese esfuerzo, dirigida hacia tareas, mensajes y preocupaciones que reclaman una respuesta. El

trabajo, los vínculos, la información y el entretenimiento llegaban a través de las mismas pantallas y podían entrar unos dentro de otros sin una transición clara.

Las pantallas no formaban un mundo separado. Permitían trabajar, mantener vínculos, conocer y resolver. También conservaban abiertas actividades que antes encontraban un término más visible. El trabajo entraba en la casa, la información ocupaba las pausas y el entretenimiento continuaba hasta el momento de dormir.

Dentro de esa disponibilidad, la atención cambiaba de dirección antes de que una experiencia alcanzara a desarrollarse. El día podía terminar lleno de actividad y resultar difícil de reconstruir. Habíamos participado en numerosos espacios sin permanecer por completo en ninguno.

El trabajo reunió varias de estas dimensiones. Organizó horarios, identidades, relaciones y posibilidades materiales durante décadas. Permitió sostener hogares, desarrollar capacidades y ocupar un lugar reconocido. También utilizó horas y energía que no podían ser entregadas simultáneamente a otros aspectos de la vida.

Al observar una trayectoria completa, ninguna interpretación resultaba suficiente. Los años laborales contenían satisfacción, cansancio, seguridad, renunciaciones y vínculos. La vida no había esperado fuera del trabajo; había ocurrido dentro y alrededor de él.

Los espacios y las estructuras ampliaron nuevamente la mirada. La experiencia que parecía íntima y personal siempre había ocurrido dentro de habitaciones, ciudades, instituciones y sistemas. Cada lugar orientaba movimientos, establecía distancias y ofrecía posibilidades. Los objetos reunidos alrededor conservaban decisiones, etapas y versiones anteriores de quienes los habían utilizado.

Más allá de esos espacios aparecieron las estructuras que permiten su funcionamiento. El agua, la energía, el transporte y las comunicaciones dependían de redes que permanecían fuera de la atención mientras respondían de la manera esperada. Su invisibilidad permitía realizar acciones complejas mediante gestos sencillos.

Esas estructuras ampliaban nuestras posibilidades y también establecían límites. Elegíamos dentro de condiciones construidas antes de nuestra llegada, utilizábamos categorías para ser reconocidos por instituciones y adaptábamos la vida a procedimientos que ninguna persona parecía controlar por completo. La autonomía cotidiana se encontraba sostenida por una interdependencia mucho más amplia de lo que acostumbrábamos reconocer.

Después de atravesar estas dimensiones, resulta difícil volver a pensarlas como territorios separados. La vida interior se forma dentro de vínculos; los vínculos cambian con el tiempo; el tiempo se organiza mediante tareas; las tareas dirigen la atención; el trabajo distribuye los días, y cada uno de esos movimientos ocurre dentro de espacios y sistemas compartidos.

Una preocupación personal puede alterar una conversación, modificar la forma de trabajar y cambiar la relación con una casa. Una decisión institucional puede intervenir en los horarios, los vínculos y la imagen que alguien conserva de sí mismo. Un objeto puede reunir una ciudad, una persona ausente y una etapa laboral dentro de una sola presencia material.

La experiencia humana no se encuentra reunida en un punto desde el cual sea posible observarla completa. Cambia según el lugar donde dirigimos la mirada. Al acercarnos a una parte, otras quedan temporalmente fuera. Cuando intentamos reunir las, descubrimos una trama demasiado extensa para quedar contenida en una explicación definitiva.

Observar no elimina esa complejidad. Algunas formas aprendidas continuarán actuando antes de que podamos reconocerlas. Habrá experiencias ajenas que nunca conoceremos, años que solo advertiremos al mirar hacia atrás y estructuras de las que seguiremos dependiendo sin comprender su funcionamiento.

La observación introduce una diferencia más discreta. Permite que aquello que parecía natural muestre por un momento las relaciones que lo sostienen. Una conducta revela su aprendizaje, una rutina muestra el tiempo acumulado y una acción cotidiana deja ver la

red de personas y sistemas que la hicieron posible. Nada necesita abandonar su lugar para adquirir otra profundidad.

Después, la vida recupera su movimiento. Volvemos a las tareas, las conversaciones y los espacios habituales. La atención será interrumpida, alguna obligación quedará pendiente y muchas horas transcurrirán sin ser observadas. Las personas cercanas continuarán llevando experiencias que no alcanzaremos a conocer por completo.

Este recorrido termina dentro de una vida que sigue ocurriendo antes de que logremos comprenderla. Algunas de sus formas pueden resultar ahora más visibles, aunque ninguna haya quedado resuelta. La experiencia continúa abierta, unida a otras personas, atravesada por el tiempo y sostenida por estructuras que apenas comenzamos a observar.

Sobre el autor

La Biblioteca AHEL, es una obra compuesta por catorce libros organizados en seis movimientos. Su escritura observa la experiencia humana cotidiana: la identidad, los vínculos, el tiempo, la organización, el trabajo, los espacios y las estructuras que acompañan silenciosamente la vida.

La vida mientras ocurre reúne ese recorrido en dieciocho reflexiones y propone una entrada abierta a la biblioteca. Cada libro puede leerse de manera independiente o como parte de una obra continua.

www.ahel.cl

La vida ocurre mientras intentamos
organizarla, comprenderla o alcanzar
aquello que todavía falta.

Estas dieciocho reflexiones se detienen
en la experiencia interior, los vínculos,
el tiempo, la atención, el trabajo, los espacios
y las estructuras que acompañan
silenciosamente nuestros días.

Una invitación a observar la existencia
cotidiana sin separarla de su movimiento.



Una puerta de entrada a la Biblioteca AHEL.

www.ahel.cl



Ahel