



# EL TIEMPO



Vivimos atados al reloj, cautivos del tiempo. Con frecuencia reconocemos que el tiempo es oro, que el tiempo vuela o que hay que dar tiempo al tiempo. Uno de los argumentos socialmente más utilizados, “no tengo tiempo”, es fácilmente reconocido como excusa.

Todos hemos tenido alguna vez esa sensación de no controlar el tiempo, de sentirnos controlados por él, de no saber lo que está ocurriendo y menos atender las emociones, todo aquello que nos está pasando por dentro. Percibimos el tiempo como algo escaso y planificarlo para ser flexible, descansar o hacer una pausa, resulta cada vez más complicado. Quizás puedas darte una tregua y reflexionar: **“¿Qué percepción tienes de tu tiempo? ¿Te sientes responsable o víctima de este aceleramiento? ¿Qué tendrías que cambiar para sentir el control y bajar tu estrés?”**

# VER

Nuestra sociedad promueve todo lo instantáneo. Telefonía móvil, ordenadores, red, etc., nos proporcionan el tener todo a ritmo de un clic y nos acostumbramos a que todo sea inmediato en nuestras vidas.

También quienes viven aceleradamente coinciden en reconocer que la actual “cultura del tiempo” es un foco permanente de patologías. De las diez enfermedades que más hieren y matan, casi la mitad están directamente relacionada con la gestión insana del tiempo. Los consultorios médicos están llenos de gente con dolencias producidas por el estrés: insomnio, jaquecas, hipertensión..., por mencionar sólo unos pocos trastornos.

Este estilo de vida basado en la rapidez, en la aceleración o en la velocidad comenzó con el desarrollo del capitalismo, la urgencia por producir que defiende este sistema deja poco tiempo para el control de la calidad. En la actualidad vivimos para servir a la economía, cuando debería ser a la inversa. Esta cultura del mayor beneficio en el menor tiempo posible puede llegar a minar nuestra salud mental.

La desconexión del medio natural y su tiempo, ligado a las estaciones y demás factores que escapan a nuestro control, parece un espejismo en las sociedades occidentales de hoy en día. Las ciudades se vuelven anónimas, la prisa es el motor de todas nuestras acciones y envuelve nuestra vida acelerándola, economizando cada segundo, rindiendo culto a una velocidad que no nos hace ser mejores.

Frente a esta epidemia nace la filosofía Slow. Surge en Italia en 1986 de la mano del periodista Carlo Petrini ante la protesta de la apertura de un McDonalds (establecimiento de comida rápida) en la Plaza de España en Roma. Partiendo de la reivindicación de una forma de comer, fruto de siglos de conocimiento y de la sabiduría acumulada por los diferentes pueblos, culturas y países, hoy se ha convertido en toda una filosofía. Esta nueva actitud contra la velocidad se le denomina internacionalmente como movimiento Slow. Un estilo de vida rápido equivale a atareado, controlador, agresivo, apresurado, analítico, estresado, superficial, impaciente y activo; es decir, la cantidad prima sobre la calidad. Lento es lo contrario: sereno, cuidadoso, receptivo, silencioso, intuitivo, pausado, paciente y reflexivo; en este caso, la calidad prima sobre la cantidad.

La filosofía Slow defiende la calidad de vida en su sentido amplio y pone por delante las necesidades de los seres humanos a través de un desarrollo económico respetuoso con los ritmos del hombre y de la naturaleza. A la recuperación de variedades agrícolas y ganaderas, alimentos y formas de producción tradicionales, una la defensa de la biodiversidad, el trato justo para los productores, ganaderos, agricultores y artesanos, como depositarios y garantes de ese patrimonio cultural colectivo, la educación en el gusto y los sabores, una vuelta a la vida y las relaciones lentas entre los seres humanos características de las culturas mediterráneas, la defensa de las ciudades lentas y también, por qué no, del turismo lento.

Cada vez son más las llamadas **Slow Cities** adheridas en Europa a este movimiento que proponen reducir el ruido y el tráfico, aumentar las zonas verdes y apoyar a quien vende productos artesanales.

Los seguidores de este movimiento creen que el “turbocapitalismo” ofrece un billete de ida hacia la extenuación para el planeta. Afirman que podemos vivir mejor si consumimos, fabricamos y trabajamos a un ritmo más razonable. No pretenden destruir el capitalismo, sino darle un rostro más humano.

Necesitamos saber aprovechar cada momento, porque, como dijo John Lennon, “La vida es aquello que sucede mientras planeamos el futuro”.

El *movimiento Slow* no pretende abatir los cimientos de lo construido hasta la fecha. Su intención es iluminar la posibilidad de llevar una vida más plena y desacelerada, haciendo que cada individuo pueda controlar y adueñarse de su propio periplo vital.

Esta “actitud sin prisa” no significa hacer menos o tener menos productividad. Significa trabajar y hacer las cosas con “más calidad” y “más productividad”, con mayor perfección, con atención a los detalles y con menos estrés. Significa retomar los valores de la familia, de los amigos, del tiempo libre, del placer del buen ocio y de la vida en las pequeñas comunidades. Significa retomar los valores esenciales del ser humano, de los pequeños placeres de lo cotidiano, de la simplicidad de vivir y convivir, y hasta de la religión y de la fe. Significa un ambiente de trabajo menos restrictivo, más alegre, más leve y por lo tanto, más productivo, donde los seres humanos realizan, con placer, lo que mejor saben hacer.

# JUZGAR

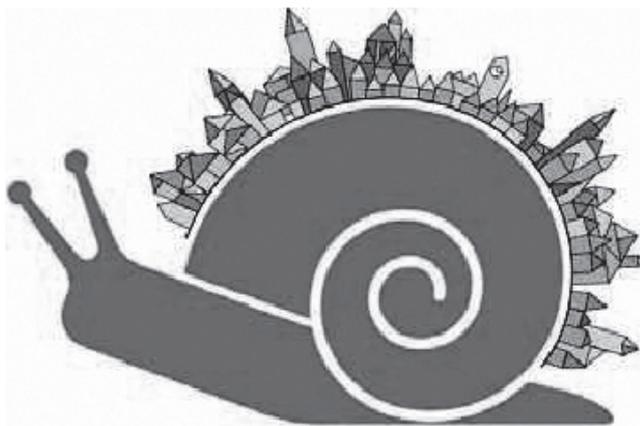
La creación, dice la Biblia, la hizo Dios en 6 días y, que después de crear al hombre y la mujer a su semejanza, les dijo: *“Sed fecundos y multiplicaos, llenad la tierra, sometedla, dominad los peces del mar, las aves del cielo y todos los animales que se mueven sobre la tierra”*. Y habiendo concluido la obra, descansó al día séptimo... *“Y bendijo Dios el día séptimo y lo consagró, porque descansó de toda la obra que Dios había hecho cuando creó”* (Gn 1y2).

Lo rodeaba gente diversa (discípulos, fariseos, escribas,...) que, como paparazzis en busca de noticias sensacionalistas, le acosaban a preguntas: *“¿Cuándo llegará el Reino de Dios?”* (Lc 17,20; Mc 13,15), *“Dinos cuando sucederá eso y cuál es la señal de tu llegada y del fin del mundo...”* (Mt 24,3) *“¿Es ahora cuando vas a restaurar la soberanía de Israel?”* (He 1,6).

En ninguna ocasión consiguieron atraparle con sus apremios y siempre respondía como un hombre tranquilo a quien no dominaban ni el reloj, ni la agenda, ni los planes. Escapaba de sus prisas y trataba de sosegar sus ansiedades, intentaba sacarles fuera del estrecho marco de sus cálculos y preocupaciones. Les habría otros caminos para la relación con el tiempo:

- Evitar inútiles suposiciones: *“El reino de Dios no vendrá de forma espectacular”* (Lc 17,31), para que no vivieran obsesionados por un futuro grandioso y extraordinario.
- Estar en contacto con el “ya” de un presente habitado y pleno: *“El reino de Dios ya está entre vosotros”* (Lc 17,31).
- Vivir alerta renunciando a saber *“cuando llegará el dueño de la casa, si al atardecer, a media noche, al canto del gallo o al amanecer”* (Mc 13,35).
- Contar para esa espera con *“La fuerza del Espíritu Santo, que vendrá sobre vosotros”* (He 1,6-7).
- Adaptarse a la lentitud sabia de los procesos de germinación (He 4,27) o de gestación (Jn 16,21), sin intentar manipularlos ni precipitarlos, como quien se fía ciegamente en el impulso de un crecimiento que está fuera del propio alcance.
- Habitar esperanzadamente el hoy, porque es la novedad del futuro lo que da vigencia al presente, lo que hace que la oscuridad del ahora pierda su categoría de absoluto.

Con un *“Señor del tiempo”* así, es posible echar a andar hacia el *“mañana”* por un camino del que desconocemos casi todo y el que sólo nos sirven de guía las huellas de quien lo recorrió en el *“ayer”* antes que nosotros y el ánimo que nos da *“hoy”* su Espíritu.



# ACTUAR: OTRO VALOR DEL TIEMPO ES POSIBLE

No podemos estirar el tiempo, pero si podemos tener espacios de tiempo de calidad:

**No vivas pendiente del calendario**, lo decisivo y determinante no es lo que hemos pasado o lo que va a ocurrir sino la forma como cada uno de nosotros se sitúa ante los hechos pasados y se plantea los acontecimientos futuros.

Interésate por los **Bancos de Tiempo**: lugares donde lo importante son las personas, entidades en las que no hay billetes ni cajeros automáticos, la moneda de cambio son las horas y el valor viene dado por las cualidades y destrezas de los que participan.

- **Disfruta de la comida sin televisión** y deja espacio para el dialogo.
- Dedicar **tiempo a pensar lo qué harás cada día**: no todo lo importante es urgente, y aquellas cosas urgentes, no necesariamente son importantes,
- No vivas por adelantado, **Cada día tiene su propio tiempo** y no debemos cargarle al otro día las tareas del anterior. Establece plazos.
- Haz **sólo una cosa cada vez**.
- **No corras**, pues el viaje más largo es el que va de la cabeza al corazón.
- **Ejercítate en la mirada**, pues es la que dará tono y calidad a tu vida. No vivas aletargado: despierta, date cuenta, admira y contempla.
- Dale **tiempo a la persona amada**, es requisito indispensable del amor.
- **Practica el silencio** interior y exterior, ausculta tu corazón y atiende a tus necesidades espirituales.
- **Vive agradecidamente** el regalo de cada momento, busca a Dios en las cosas y busca las cosas en Dios.
- **Disfruta de la fiesta**, como dice el Papa Francisco la “obsesión del beneficio económico niega al hombre el tiempo para lo verdaderamente importante”, e impide muchas veces el disfrute del descanso, precioso regalo que Dios ha hecho a la familia humana”.
- **No hagas del descanso una fiesta “del consumo y el desenfreno”**, sino un tiempo que te permita “volver la mirada hacia los que quieres”.
- **Pierde el tiempo** en el sentido más popular y vulgar, esta puede ser la mejor manera de aprovecharlo, el ocio, la compañía y el descanso forman parte consustancial del desarrollo humano.
- Aprende a cambiar el “**Levántate y anda**” por “**Siéntate y siéntete**”.

## ¿Qué otras formas se te ocurren para dar un valor diferente al tiempo?

Si quieres profundizar :

- Ver: “**Tiempos modernos**” Charles Chaplin
- Leer: “**Elogio de la lentitud**” Carl Honoré
- Webs: [movimientoslow.com](http://movimientoslow.com)
- [https://es.wikipedia.org/wiki/Movimiento\\_lento](https://es.wikipedia.org/wiki/Movimiento_lento)