

# Despacio que llevo prisa

Vera Sánchez, Alexis

2014

---

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/1880>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## Despacio que llevo prisa

Por Alexis Vera

7 oct. 14

Pareciera que tenemos que demostrar que nuestra existencia vale la pena... Esta frase se la escuché a un amigo, filósofo de alto calibre, en un congreso aquí en la Ibero y me dejó reflexionando: ¿por qué nuestro día se llena de tantas actividades? ¿Por qué no paramos ni tantito en la jornada? ¿Por qué ya no tenemos tiempo para los demás? ¿Por qué tanta sed de logro? ¿Es bueno? ¿Para quién?

Ya no nos detenemos a pensar; todo se debe hacer en el acto, veloz y eficazmente, sin desperdicio... Y no hablo aquí sólo de situaciones laborales, también me refiero a la vida cotidiana personal, pero cierto es que en el trabajo este fenómeno tiende a expresarse con más gravedad. Vivimos en la cultura de la inmediatez; nos hemos acostumbrado a que las cosas se deben resolver en el corto plazo o no sirven. Todos nos dicen que la vida es aquí y ahora, el mañana no existe, y en parte por eso nos vemos presionados a hacer que todo suceda ya. No hay tiempo para pensar, ni siquiera para disfrutar; la cosa es hacer algo, sin importar si está bien o mal, qué más da, el chiste es actuar, que se vea que estamos haciendo algo porque quien se pone a pensar no sirve, es un aburrido. Primero haz y después piensa; pareciera que esta es la comanda. "Just do it" (sólo hazlo), dice Nike. "Better done than perfect" (mejor hecho que perfecto), dice el fundador de Facebook. Algo hay de sabiduría en estas frases y reconozco que sirven para equilibrar, sin embargo, ¿a dónde nos ha llevado la exageración de todo esto? A la cultura de la inmediatez; del hacer sin disfrutar; del hacer sin sentido; a la tiranía de los resultados de corto plazo.

Alejandro Jodorowsky, escritor y cineasta, dice que el mejor camino no es el más corto sino el más bello. David Brendel, coach ejecutivo, recientemente publicó un artículo en Harvard Business Review donde defiende la tesis de que filosofar te hace un mejor líder, incluso para las empresas del exigente y cortoplacista mundo corporativo actual. Brendel sostiene que la autoreflexión es un ejercicio fundamental para afrontar los retos personales y que la filosofía ayuda significativamente en esta tarea. De hecho existe actualmente un creciente movimiento internacional de consejería filosófica (philosophical counseling) que busca ayudar a personas en sus procesos de autoreflexión con el objeto de clarificar valores y metas personales. De acuerdo con estudios recientemente publicados por BMC Neuroscience (una publicación científica), el ejercicio de la autoreflexión activa una parte del cerebro (el cortex del cíngulo anterior) que nos ayuda a detectar discrepancias entre nuestro estado actual y nuestro estado deseado; también nos ayuda a "mediar la integración y evaluación de información emocional, motivacional y cognitiva", es decir, integra procesos mentales que nos ayudan a tener éxito en los retos que afrontamos cotidianamente porque nos permite identificar lo que nos falta para lograr los objetivos trazados y vivir en congruencia con nuestros valores personales. Esto, a su vez, nos faculta para diseñar planes de acción más efectivos.

Así pues, detenernos a pensar no es una pérdida de tiempo. Al contrario, la buena autoreflexión aumenta significativamente las probabilidades de que, al final, no tengamos que repetir o corregir actividades y, por lo tanto, desperdiciar tiempo. Peor aún, quien no reflexiona tiene más riesgo de verse haciendo mucho y llegar al destino equivocado. Podemos deducir entonces que uno de los peores enemigos del logro es el activismo porque no nos permite encontrar tiempo para autoreflexionar. En mi

experiencia como coach y capacitador en habilidades de liderazgo he podido comprobar que una de las máximas del pensamiento filosófico clásico, “conócete a ti mismo”, de Sócrates, está vigente hoy porque el autoconocimiento (que en buena medida se obtiene con la autoreflexión) es necesario para relacionarnos mejor con los demás, lo que a su vez facilita el logro de nuestras metas.

La espiritualidad jesuita, que claramente ejerce el Papa Francisco, también tiene uno de sus pilares en la reflexión de lo vivido. Experimentar, reflexionar y actuar; revisar cómo me ha ido en el día, ¿qué me gustó? ¿qué no me gustó? ¿qué quiero hacer? San Ignacio lo llamaba examen de conciencia y para Aristóteles este ejercicio era fundamental porque una vida no reflexionada no merecía la pena ser vivida. Así que, cuando sientas que no tienes tiempo para reflexionar, dite a ti mismo: despacio que llevo prisa. @veraalexis