

El tiempo

Castro Fernández de Lara, José Leopoldo

2019-10-17

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4467>

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

El tiempo

José Leopoldo Castro Fernández de Lara

Publicado en “E-Consulta”, 17 de octubre de 2019. Disponible en:

<https://www.e-consulta.com/opinion/2019-10-17/el-tiempo>

¿Has notado que ya no alcanza el tiempo? ¿te ha pasado que en septiembre sientes que se termina el año? ¿artículos de navidad en octubre? ¿O simplemente deseas que llegue el fin de semana y cuando finalmente llega el viernes se pasa volando y nuevamente es lunes?

El tiempo a fin de cuentas es una convención que nos es útil para ponernos de acuerdo y funcionar como grupo social (en este caso como humanidad pues la mayoría de los países utilizamos el mismo calendario y contamos 24 horas por día, aunque es interesante analizar cómo funciona en algunos países de África o en poblaciones que no han sufrido la occidentalización forzada y que se pueden encontrar en pueblos a lo largo de todo Latinoamérica). Al ponernos de acuerdo en dividir el día y al menos establecer que una parte del mismo es para dormir (en este caso es solo reconocer una necesidad biológica que todos compartimos) nos quedan varias horas para interactuar en la esfera de lo social; relacionarnos, trabajar, comer, descansar, consumir, pasar tiempo con nuestros seres queridos, etc.

El gran tema es cómo ocupamos el tiempo que nos queda “libre” después de cumplir con las necesidades biológicas y sociales impuestas (y que ocupan paradójicamente más tiempo que las primeras). En principio la mayoría de las personas duerme unas siete horas al día lo que deja unas 17 para realizar el resto de tareas. Asumiendo que se trabaje en un lugar en donde “hay hora de entrada, pero no de salida” al menos podríamos estar hablando de que se trabajan unas nueve horas al día lo cual nos deja unas ocho horas en total de las cuales hay que reducir los tiempos de traslados que en una ciudad con más de dos millones de habitantes podríamos redondear en unas dos horas (ya contando ida y vuelta más los sub-viajes para repartir hijos en escuelas, por ejemplo) quedándonos seis horas. En algún momento de la jornada hay que desayunar/comer o como le llamemos y en la modalidad que se pueda pues para entender lo que estoy planteando lo mismo sirve una torta de tamal que un menú ejecutivo que nos lleve una hora diaria.

Tenemos cinco horas entonces... equivalentes al 20% del día asumiendo que tenemos la suerte de tener un trabajo de no más de nueve horas, podemos comer y dormimos lo suficiente. En estas cinco horas el sistema nos invita a ser eficientes y ejercitarnos,

divertirnos y sobre todo pasar tiempo “de calidad” con las personas que queremos ¿ya ves la trampa?

En realidad, es injusto pedirte que tengas una vida equilibrada cuando los ritmos sociales son estos. Pedirte que hagas deporte, que estés con tus hijos o familiares y lo disfrutes mientras realizan actividades que fortalecen los vínculos, que dediques tiempo a divertirte y que decir sobre tener vida espiritual (meditación, práctica de preceptos religiosos, cultivar la vida interior, o lo que quieras poner aquí). Es injusto porque además en esta época la tecnología nos susurra al oído cual sirena una promesa de entretenimiento que se concreta en dedicar tu atención a las pantallas sean celulares, tablets, televisiones o cine y a través de ellas sumergirte en un mundo distinto de aventuras que ofrece emociones como las que tú mismo tendrías si tuvieras tiempo de tenerlas...

¿y entonces? Lo mejor sería cambiar y dejar de ser el país de personas más estresadas del mundo (ya del costo de vida o la remuneración laboral mejor ni hablamos), modificar nuestros hábitos y vivir de manera diferente, pero como esto tiene que ver con un ritmo social y siguiendo la línea del artículo sería injusto culpar al individuo entonces pensemos en la opción real que se tiene ante este panorama.

En primer lugar, debemos tener claro cuáles son nuestras prioridades. Ser conscientes de la posibilidad real que tenemos de ejercer nuestra voluntad y ponerla al servicio de la vida propia, de los seres queridos y de la comunidad. Si trabajas 11 horas diarias pudiendo trabajar ocho y además no hablas con tu familia por estar viendo la tele entonces –y sin juicio- no te digas que lo primero en tu vida es tu familia. No es así y si quieres que lo sea entonces cambia la situación. Trabaja las horas necesarias y deja las pantallas para ponerle atención a las personas.

Si quieres tener salud física utiliza tu tiempo para ejercitarte. El ejercicio en este país parece ser un lujo y no tiene que serlo. Caminar es suficiente, trotar, desplazarte en bicicleta como medio de transporte... son opciones reales que si superas el miedo que consumes cada vez que estás frente a la pantalla y ves las noticias o los programas que alimentan de manera inconsciente la violencia y el terror serían accesibles para ti.

Come con la gente que es importante y aprende a disfrutarlo. Si estás en el trabajo utiliza tu comida para hablar de cosas que te construyan; deja de quejarte de tu jefe y de tu vida. Convierte ese espacio en un momento de tranquilidad. Si comes/cenas con tu familia apaga la tele y el celular y mira a los ojos a los demás. Comparte cosas y aprende que el tiempo de calidad no existe. Existe el tiempo y en esos espacios pasan cosas. Es normal y si evitas evadirte tu vida será más rica y de paso te volverás más dueño del tiempo.