



UN ACERCAMIENTO FILOSÓFICO AL
TIEMPO Y SUS CARACTERÍSTICAS
FUNDAMENTALES: VELOCIDAD Y
LENTITUD

Néstor López Baruque



JULIO DE 2021

GRADO EN FILOSOFÍA EN LA UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

Tutor: Fernando Calderón

Resumen

El tiempo es uno de los conceptos que más ha preocupado al ser humano a lo largo de su historia. En este escrito vamos a analizar este concepto desde una perspectiva filosófica, poniendo el foco de atención en dos de sus características: la velocidad y la lentitud. La idea que motiva este trabajo hace referencia a cómo nuestro modo de vida ha cambiado en los últimos dos siglos hacia una vida acelerada en la que no hay tiempo para la reflexión, en la que no existe la pausa. Todo ocurre muy rápido sin sostén alguno, y no tenemos tiempo para reflexionar acerca de cómo queremos vivir nuestra vida.

Palabras clave

Tiempo

Lentitud

Velocidad

Aceleración

Meditación

Momento oportuno

Kairós

Agradecimientos

Agradezco a mis padres, Narciso y Consuelo y a mi hermano Mario animarme y permitirme entrar en este bonito grado y poder terminarlo con este trabajo. Doy las gracias también a Elvira que me ha acompañado a través del grado al igual que me ha soportado y animado durante toda la creación de este TFG. Mencionar también a mis amigos con los que he reflexionado siempre sobre estos temas y que han ayudado indirectamente a la creación de este trabajo.

De la misma manera no quiero perder la ocasión de expresar mi agradecimiento a mi tutor Fernando Calderón y su enorme labor en la creación de este TFG. Sus referencias, ideas y sobre todo sus correcciones elevan este trabajo hasta unos niveles de calidad que habrían sido imposibles de alcanzar sin su ayuda. Por último, hablar también de Fernando Longás y María Jesús Hermoso, profesores de filosofía de la Uva, que me han facilitado con sus ideas y conocimiento la creación de este escrito.

Índice

Introducción	página 5
1. Un acercamiento al tiempo desde la metafísica	página 7
1.1. Platón y su definición de tiempo: Cronos, Aión y Kairós	página 7
1.2. Jámblico, su estudio del símbolo y sus etapas fundamentales en relación el tiempo: catarsis, muerte y reminiscencia	página 10
1.3. El tiempo en la filosofía de Nicolás de Cusa y Spinoza	página 14
1.4. Una reflexión distinta sobre el presente desde Aristóteles, San Agustín y Heidegger	página 18
1.5. Conclusión	página 20
2. El tiempo en la sociedad neoliberal actual	página 22
2.1. Prólogo a la introducción	página 22
2.2. El nacimiento de un nuevo modo de comprender el tiempo	página 23
2.3. La interpretación del tiempo dominante en las sociedades neoliberales del siglo XXI	página 25
2.4. El trabajo y el tiempo	página 34
2.5. El tiempo y su influencia en las relaciones sociales, las redes sociales y la salud mental	página 44
2.6. Conclusión	página 54
3. La salvación de nuestro tiempo	página 56
3.1. La serenidad como disposición adecuada frente a la corriente de acontecimientos	página 56
3.1.1 La solución de Han para escapar del tiempo dominante	página 59
3.1.2 La respuesta de Thoreau a la vida acelerada de su momento y la importancia del caminar	página 63
3.2. La influencia de la tradición oriental como alternativa a la sociedad acelerada actual	página 67
3.3. La muerte: el límite implacable de nuestra existencia	página 78
3.4. Conclusión	página 82

4. Conclusión

página 85

5. Bibliografía

página 89

*“Voy a salir fuera y parar el tiempo,
voy a escribir esto como un testamento,
voy a gritar alto hasta que se agote mi aliento,
amando y sufriendo, viviendo.”*

Nach¹

*“Tiempo,
La mitad con prisa,
la otra mitad con sueño”*

Charlie²

Introducción

Bienvenido lector a un viaje a través del tiempo o, mejor dicho, a un acercamiento filosófico al tiempo y sus características fundamentales: la velocidad y la lentitud. La temática de este escrito proviene de una intuición que puede que todos hayamos sentido en algún momento: cada vez se vive más rápido. Estamos acostumbrados a que en nuestra vida diaria no haya tiempos de espera, y si los hay, nos enfadan, fluimos acompañados de la velocidad día tras día sin tiempos muertos, sin reflexión ninguna acerca de hacia dónde nos encaminamos, porque no hay momentos que se dediquen al pensamiento, todo es acción en la sociedad neoliberal del siglo XXI.

Ante esta situación, hemos dividido el trabajo en tres partes: el tiempo desde la metafísica, el tiempo en la sociedad neoliberal actual, y la salvación de nuestro tiempo. En el primer capítulo vamos a estudiar el tiempo desde una perspectiva puramente metafísica, para comprender cómo se concebía el tiempo desde la antigua Grecia hasta los filósofos más próximos a nuestro tiempo. Sobre todo, nos vamos a centrar en el *momento oportuno* o kairós, dos conceptos que en esencia representan lo mismo: el ser conscientes del momento presente. En el segundo capítulo pondremos el foco en la sociedad actual y cómo afecta la velocidad a nuestra vida cotidiana. Nos vamos a fijar en aspectos fundamentales como el trabajo, las relaciones y las redes sociales, vamos a investigar de qué modo hemos llegado a una concepción del tiempo como la actual... Por último, en el tercer capítulo el objetivo es demostrar que existen soluciones frente al estilo de vida que hemos adoptado actualmente. La meditación, el caminar, la contemplación de la naturaleza o nuestra relación con la muerte son algunos de los temas esenciales de este capítulo.

¹ Nach, 2015, Viviendo. En *A través de mí*. Universal.

² Charlie, 2015, La pletina de 60 BPMs. Baboon Estudios.

El objetivo final es conseguir demostrar que otra forma de vida es posible, ya que la relación que tenemos con la temporalidad no es la única viable para nuestra existencia. Existe un buen número de puntos de vista distintos desde los que podemos entender el tiempo, por lo que el punto de vista bajo el que nos han educado no tiene por qué ser el correcto. Vamos a intentar argumentar que el ritmo de vida que llevamos hoy en día solo es beneficioso si lo observamos desde la perspectiva de la productividad; pero lo que nos importa a nosotros es el punto de vista humano, que bajo esta interpretación dominante de la temporalidad se ve reducido y negado. Es muy difícil crecer como persona, sentirse bien o ser feliz si no tenemos tiempo para nosotros mismos y vivimos en un continuo carrusel de acontecimientos del que no podemos apearnos.

Para lograr estos objetivos hemos contado con la participación de varios filósofos a quienes une, por más que ocupen tiempos y lugares muy diversos, la temática de la temporalidad. Lo expresado en estas páginas proviene pues de una inquietud coral. Son voces que entonan juntas una misma melodía, un conocimiento y una preocupación compartidas. Creemos urgente alzar la voz y oponernos con firmeza a un estilo de vida que genera malestar, desasosiego, hastío. Y proponer una alternativa que traiga consigo, como efecto saludable, una forma de serenidad que ennoblezca nuestras vidas y las arranque por fin del furor de una existencia apresurada. Descendemos aquí al terreno de lo práctico. Nos situamos en la realidad y examinamos si es posible, todavía hoy, conceder a las actividades en que nos empleamos el *momento oportuno*, y, si acaso no hay, entre estas, algunas que exijan de la lentitud como requisito principal. Anoto esto, por último, bien consciente de que este trabajo traiciona sin querer el ideal perseguido: he escrito rápido y apresuradamente lo que exigía ser rumiado y consignado en el papel solo lenta y parsimoniosamente. Por desgracia, los plazos del sistema educativo en general no se caracterizan por su adecuación a un tiempo tranquilo y sosegado. Aquí también la prisa extiende sus efectos nocivos. No hay, en efecto, tiempo suficiente para aprender, asimilar y ejercitarse en el uso de los conceptos. No obstante, espero que tú, lector, disfrutes de la lectura de este texto al menos una décima parte de lo que yo he disfrutado leyendo a todos los filósofos que en él aparecen.

Néstor López Baruque, en Valladolid a 9 de julio de 2021.

1. Un acercamiento al tiempo desde la metafísica

El objetivo de este capítulo es hacer una investigación acerca del tiempo desde una perspectiva metafísica. No obstante, no vamos a orientar este estudio desde una ordenación histórica, sino que vamos a evaluar el tiempo desde diferentes puntos de vista que han desarrollado algunos filósofos que nos parecen relevantes para nuestra investigación, con el objetivo de encontrar una postura que nos parezca adecuada para enfrentarnos a la realidad en la que nos encontramos, si es que acaso es posible encontrar algo así.

El texto del que vamos a partir para esta reflexión pertenece al *De Mysteriis*, un libro escrito por Jámblico en el siglo III d. C. Concretamente nos vamos a fijar en un pasaje del libro octavo en el que Jámblico nos está hablando sobre cómo conciben el mundo los sabios egipcios:

Incluso recomiendan elevarse mediante la teúrgia hierática a las regiones más elevadas, más universales, por encima de la fatalidad, hasta la divinidad y el demiurgo, sin servirse de la materia ni asumir además otra ayuda distinta que la observación del *momento oportuno*.³

Como vamos a ver, este *momento oportuno* es primordial para Jámblico, ya que es una de las piezas fundamentales que nos permiten acercarnos a la comprensión divina. Sin embargo, antes de profundizar en la filosofía de este autor, vamos a estudiar las influencias platónicas que llevan a Jámblico a comprender el tiempo de esta manera, por lo que nos proponemos acercarnos al *Timeo* platónico, donde encontramos la primera definición del tiempo en la filosofía occidental.

1.1. Platón y su definición del tiempo: Cronos, Aión y Kairós.

Para esta reflexión vamos a seguir tanto las ideas que encontramos en el libro *Kairós*, escrito por Giacomo Marramao, como un artículo titulado *Los pliegues del tiempo: Kronos, Aión y Kairós*, publicado por Amanda Nuñez.

La primera definición del tiempo en la filosofía platónica la encontramos en el *Timeo* 37d, específicamente en el siguiente texto:

³ Jámblico, *Sobre los misterios egipcios*, Madrid, Gredos, 1997, p. 208. (cursiva nuestra).

Pero dado que la naturaleza del mundo ideal es sempiterna y esta cualidad no se le puede otorgar completamente a lo generado, [el demiurgo] procuró realizar una cierta imagen móvil de la eternidad y, al ordenar el cielo, hizo de la eternidad que permanece siempre en un punto una imagen eterna que marchaba según el número, eso que llamamos tiempo.⁴

Como podemos observar en este fragmento encontramos la diferenciación tan común en Platón entre el mundo de las ideas, que se plantea como eterno, y el mundo sensible al que no se le puede otorgar esa característica de eterno, ya que está sometido a la corruptibilidad de lo finito y terreno. Así las cosas, el tiempo lo podemos definir como una imagen móvil de la eternidad. No obstante, según Giacomo Marramao esta es una definición que pierde la complejidad en base a la traducción, porque lo que realmente plantea Platón con esta definición es una unión entre los dos nombres del tiempo, Cronos y Aión. Por tanto, podemos planear la definición de la siguiente manera: “Cronos es la imagen móvil de Aión.”⁵

Pero ¿de dónde parten estos dos nombres?, ¿Qué representan? Cronos y Aión son dos dioses de la antigua Grecia. Estos dioses representan unos ideales que desde nuestra época en pleno siglo XXI son algo complejos de entender, porque debemos tener en cuenta que la antigua Grecia no estaba influenciada por cómo entendemos el tiempo actualmente. En los siglos anteriores a Cristo no existía el reloj, no existía el tiempo medido con una exactitud milimétrica, no existían las prisas constantes en cada momento del día, por tanto, en Grecia la temporalidad se vivía de otra manera distinta a la actual. A grandes rasgos, podríamos decir que los griegos tienen una riqueza léxica muy grande a la hora de hablar del tiempo, no se reduce todo al tiempo físico de nuestra época. En Grecia hay tres palabras para hablar del tiempo, Cronos y Aión, que ya conocemos, y Kairós. Estudiemos sus características diferenciales.

Por un lado, tenemos a Cronos, que es hijo del cielo y la tierra en la mitología griega, esto implica que Cronos es el dios de la muerte, ya que necesita la muerte de todo lo finito para lograr ser infinito. Por otro lado, nos encontramos a Aión que al contrario de Cronos no tiene unos padres identificables, porque siempre es, nunca ha nacido porque siempre ha existido. Aión es considerado el dios de la vida, del pasado, del futuro y del eterno retorno, en definitiva, un dios que no está sujeto al presente tirano en el que reina

⁴ Platón, *Diálogos*, Madrid, Gredos, 1992, 37d.

⁵ Giacomo Marramao, *Kairós, apología al tiempo oportuno*, Barcelona, Gedisa, 2008, p.40.

Cronos. Estos dos dioses se nos presentan como dos formas de eternidad: Cronos, el eterno nacer y morir, representa el tiempo entre la vida y la muerte; Aión es el estandarte del tiempo sin muerte, del tiempo pleno. Por ejemplo, Cronos representaría esa necesidad compulsiva de consumir y de necesitar cosas nuevas, una necesidad que no tiene fin, porque nunca nos sentimos completos, porque siempre necesitamos consumir más. Aión, por otra parte, lo podemos comparar con el amor, como un fluir que va más allá de la acción concreta e individual; porque el amor no depende de ningún ser humano, es una fuerza que se mantiene a lo largo del tiempo. Aión aparece cuando las horas se nos pasan volando, y Cronos es el continuo tic-tac del reloj recordándonos que llegamos tarde.

Pasamos ahora a hablar de Kairós, que se diferencia de los otros dos porque no es un dios como tal; sino que en Grecia era considerado un *daimon*. Kairós es hijo de Zeus y nieto de Cronos, por tanto, podemos decir que es el heredero del tiempo. Y, pese a no tener la importancia de sus predecesores, para nosotros es el más importante, porque actúa como nuestro intercesor.⁶ Kairós es ese espacio entre el placer y el sufrimiento, entre la muerte segura y la eterna vida, lo que se encuentra entre Cronos y Aión, y ahí, en ese espacio entre las dos eternidades, nos encontramos los seres humanos en nuestra finitud, y nuestro aliado es Kairós. A Kairós, por tanto, lo podemos llamar también el *momento oportuno*, es ese instante preciso, pero no solo eso, sino que también representa un espacio concreto. Kairós, por ejemplo, es esa primera bocanada de aire al salir del coche en la montaña, Kairós en música es el silencio antes del comienzo de la obra o Kairós es ese instante en el que nos bajamos de la velocidad del mundo y nos fijamos en nosotros mismos, en nuestro interior. Kairós es ese momento que siempre esperamos que llegue, y que cuando llega, ya ha pasado. Pero esto no implica que los espacios de tiempo que protagoniza Kairós deban ser cortos, lo que ocurre es que para nuestra percepción siempre pasan a gran velocidad. Porque Kairós tiene su propio tiempo, los relojes no funcionan en Kairós, cuando nos encontramos en este momento oportuno, la temporalidad se mide de forma distinta, y se abre ante nosotros una vida sin muerte, nos encontramos en un momento eterno, en un espacio de tiempo que deseáramos que se repitiera hasta el fin de los tiempos. Como veremos más adelante, *kairós* es un concepto clave para la historia de la metafísica, pero volvamos a la definición platónica.

⁶ Amanda Nuñez, *Los pliegues del tiempo: Kronos, Aión y Kairós*, UNED, p.3.

Platón nos dice que Cronos es la imagen móvil de Aión, y, como ya hemos visto, Cronos está relacionado con el tiempo cronológico, mientras que Aión es la eternidad que nunca muere, que está fuera del tiempo, porque siempre es. Además, Platón en su definición, también aporta un dato fundamental: nos dice que Cronos es una imagen móvil de Aión que “marcha según el número”. Es decir, que no es una simple imagen que carezca de valor, sino que, al estar dirigida por el número, tiene una importancia capital dentro del sistema platónico. Siguiendo a Marramao, esto implica que la eternidad que se presenta en Aión no es una eternidad estática, “sino que alude a la imagen de la vitalidad entendida como energía o virtualidad de durar”⁷, porque en sus inicios la palabra Aión significaba fuerza vital. Lo que debemos preguntarnos ahora es qué relación tiene esta fuerza vital que representa Aión con Cronos. Al contrario de lo que podríamos pensar desde una perspectiva superficial, Aión y Cronos no son dos contrarios, no son dos partes de distintos mundos. Cronos y Aión forman parte de la misma realidad. Cronos lo podemos entender según esta relación como cada una de las partes que conforman la eternidad de Aión; estas partes no tienen sentido por separado, pero, sin alguna de ellas, la eternidad de Aión tampoco la podríamos comprender. Por lo tanto, la conclusión que alcanzamos es algo comprometida, Aión y Cronos son necesarios el uno para el otro, el tiempo, y la eternidad temporal se necesitan mutuamente para existir. Esta idea se escapa de la explicación simplista de Platón que separa el mundo sensible del mundo de las ideas, ya que como vemos con estas dos formas de referirnos al tiempo, el mundo sensible y el mundo inteligible son necesarios el uno para el otro, siempre van juntos y no pueden existir separados.

1.2. Jámblico, su estudio del símbolo y sus etapas fundamentales en relación con el tiempo: catarsis, muerte y reminiscencia.

Tras esta introducción nos disponemos a estudiar una de las figuras clave de este capítulo: Jámblico. Este filósofo lo podemos situar en el año 250 d.C. y es fundamental para la historia de la metafísica. Su aportación más importante hace referencia a la transformación que hizo del neoplatonismo, en un momento histórico en el que el cristianismo estaba en pleno apogeo. Jámblico trató de dar coherencia a todo el ámbito del ritual, de los misterios paganos, con el objetivo de asentar el marco pagano dentro

⁷ Giacomo Marramao, *Kairós, apología al tiempo oportuno*, p.42.

de la metafísica y la filosofía griega. No obstante, sus esfuerzos fueron en vano, ya que la corriente cristiana logró utilizar los estudios de Jámblico para su propio beneficio, lo que provocó que el cristianismo se alejara aún más de la filosofía griega.

¿Cómo abordó Jámblico el estudio de los rituales paganos? A través del símbolo, un concepto que será fundamental en la metafísica occidental posterior. La definición de símbolo y su uso es complejo y amplio, pero podríamos decir que el símbolo hace alusión a poner junto, reunir, interpretar, explicar... Además, el símbolo hace converger en él dos perspectivas distintas, consiguiendo unir dos elementos que a primera vista son opuestos, pero que se comunican. Por lo tanto, Jámblico va a usar el símbolo para tratar de vincular lo sensible con lo inteligible. El objetivo es encontrar un método mediante el cual lo sensible nos pueda permitir acceder a lo inteligible, un método que tiene su importancia a nivel teórico, pero que también pretende ser efectivo en la práctica. Jámblico distingue entre tres tipos de símbolos: analógico, ontológico y unitivo. Se podría realizar un estudio muy profundo acerca de cada uno de estos tipos, pero nosotros nos vamos a centrar en dar unas simples pinceladas sobre cómo actúan estos símbolos y la relación que tienen con el texto fundamental del que partimos en este capítulo.

Una de las características esenciales del símbolo es que es capaz de abrirnos un camino hacia lo inteligible, hacia lo divino. Para lograrlo, el ser humano se tiene que dejar tentar por el símbolo, es decir, que tenemos que adoptar una posición receptiva, porque el símbolo hace referencia a algo dentro de nosotros que ya existe. El símbolo apunta al alma humana, que también es símbolo, por lo que los hombres nos vemos atraídos hacia él, porque hunde sus raíces en nuestra alma. Una vez nos dejamos guiar por el símbolo podemos aventurarnos a una comprensión que se encuentra en nuestro interior, somos capaces de acceder a través de este al principio constitutivo del hombre. No obstante, el símbolo no nos aporta nada nuevo, todo lo que nos permite conocer ya estaba en nuestro interior, pero oculto. Por lo tanto, el símbolo consigue hacer despertar a través de la semejanza algo que ya estaba en el interior del alma humana. Los seres humanos y nuestra alma concretamente debemos seguir el camino que traza el símbolo hacia lo divino, ya que el lenguaje lógico deductivo es incapaz de elevar su comprensión hasta el conocimiento de lo infinito.

La siguiente parada de esta aventura en la que nos introduce el símbolo tiene que ver con los procesos que provoca este en nuestro interior. Son tres estadios distintos los que genera el símbolo: catarsis, muerte y reminiscencia.

El primero, la catarsis, tiene que ver con la purificación del alma. Esta purificación no implica el abandono o la destrucción de todo lo que se encuentra en el alma, sino que su objetivo es transformar las potencias de esta, movilizándolo así su identidad. Es decir, que necesitamos exigir al alma iniciativa y acción, porque en la catarsis se pone en juego nuestra propia identidad. Tras esta purificación, lo que pretende el símbolo es acceder a lo divino. ¿Cómo ocurre este proceso? El símbolo parte de la multiplicidad sensible, logrando que la visión que tenemos sobre esta multiplicidad se intensifique, para así poder adentrarnos en el interior de las cosas. Una vez nos fijamos en lo esencial de la materia, nuestro deseo se orienta hacia lo infinito, hacia la divinidad, hacia el Bien, y deja de poner su atención en los objetos sensibles. Esto ocurre porque la naturaleza del deseo humano siempre tiende a la divinidad y a la infinitud, pero lo que normalmente sucede es que se queda atrapado en la multiplicidad sensible. Sin embargo, el símbolo consigue reconducir nuestro deseo, orientando su mirada hacia lo que es realmente importante.

A lo anterior debemos añadir que la voluntad del alma se universaliza, y deja de estar atada a los objetos sensibles, lo que permite a la voluntad ser libre. No obstante, esta libertad de la voluntad no implica libre albedrío, sino que es una libertad que consiste en ser capaz de ir más allá del objeto. La voluntad, por tanto, se encarga de acompañar al deseo en su búsqueda de lo divino, con el objetivo de comprender el mundo y la realidad entera, cómo se ha creado el mundo, cómo era el mundo antes de que existieran los seres humanos, etc. Podemos observar cómo el símbolo nos abre una vía de acción que está muy relacionada con la locura, porque en este proceso de comprensión de la realidad, lo que buscamos es acceder a la divinidad misma, lo que buscamos es dar respuesta a las preguntas que se lleva haciendo la humanidad desde el principio de los tiempos, el comprender cómo hemos llegado hasta este momento y las causas por las que existimos. Por eso, esta aventura que propone el símbolo no es para todo el mundo, el camino es difícil y requiere de la disposición idónea. Por el mismo motivo, pese a que logremos recorrer este camino, jamás podremos transmitir nuestros conocimientos a otros individuos, ya que, para lograr acceder a esta visión de la realidad, hay que pasar por el proceso de manera individual, no es un conocimiento transmisible.

Tras este análisis de la catarsis, podemos volver al texto del *De Mysteriis* que ha provocado toda esta investigación:

Incluso recomiendan elevarse mediante la teúrgia hierática a las regiones más elevadas, más universales, por encima de la fatalidad, hasta la divinidad y el demiurgo, sin servirse de la materia ni asumir además otra ayuda distinta que la observación del *momento oportuno*.⁸

Ahora somos capaces de comprender de manera más detallada el texto. En primer lugar, toda la primera parte hace referencia a esta búsqueda que acabamos de describir de lo divino, dejando de lado los objetos sensibles. En segundo lugar, nos encontramos con el concepto fundamental del texto para nuestra investigación: el momento oportuno o kairós, ese instante preciso que siempre estamos buscando. Dentro del camino que propone el símbolo, el momento oportuno tiene una importancia vital, porque es lo que posibilita que la voluntad humana acceda a la divinidad, no existe otro momento salvo este para poder tomar la vía correcta hacia lo infinito.

La voluntad necesita de este presente, de este momento oportuno, porque solo en el presente se encuentra la esencia completa. Lo que se busca es dejar de lado las contingencias y preocupaciones del tiempo, alejarse de la preocupación por el futuro y dejar atrás la atención que la voluntad siempre le ha prestado al pasado. Este proceso que puede parecer muy artificial no es más que una descripción literal de lo que sentimos los seres humanos en nuestro paso por el mundo. La permanente preocupación por el futuro de nuestras vidas muchas veces no nos permite disfrutar de lo que estamos viviendo en el presente. De la misma manera, nuestros errores o acciones pasadas nos inquietan en el presente y nos producen siempre un pensamiento de incertidumbre, al no saber si hicimos lo correcto tiempo atrás. Con este momento oportuno la voluntad quiere dejar de lado todas estas preocupaciones internas para centrarse en lo que realmente importa, el presente. Es curioso cómo lo fundamental en la búsqueda de lo divino parte del momento en el que siempre nos encontramos, parte de lo que siempre está ahí, solo que pasa desapercibido, oculto, por eso nos hace falta la ayuda del símbolo, para ser capaces de enriquecer el presente.

Además, Jámblico propone ir un paso más allá para explicar este presente. Para el filósofo, este presente rompe con la línea temporal, es un presente atemporal que se desliga de nuestra concepción del tiempo para pasar a ser un presente que se encuentra

⁸ Cita repetida en nota 1.

fuera de la línea del tiempo físico. En este momento es cuando la voluntad de verdad es libre para fijar su atención en el presente. La velocidad, el ir y venir, las prisas no afectan a la voluntad en este presente atemporal, nos hallamos en un espacio de comprensión único en que la voluntad debe ser activa. Una vez llegado a este punto necesitamos que la voluntad haga todo lo posible por comprender lo que observa, ya que se encuentra más cerca de lo que ha estado nunca de lo infinito y la divinidad. Por tanto, la postura que debe adoptar la voluntad es la postura del sabio, aquel que es consciente de que le queda mucho por comprender y que hace todo lo posible por buscar ese conocimiento.

El siguiente paso hacia esta búsqueda en el presente atemporal es la muerte del alma. Después de esta purificación agotadora el alma muere, porque ya no sabe quién es, ha dejado de ser como era antes de este proceso. El alma, cuando se abre al símbolo, se desvincula de todo lo que creía antes, del cosmos entero. Por tanto, podemos decir que el símbolo propone un camino al alma a través de la muerte, consiguiendo así que olvide todo lo que tenía concebido hasta ese momento. En la muerte, el alma se libera definitivamente de los deseos, inclinaciones y pulsiones que la ataban al mundo sensible y que no la permitían conocer la esencia del universo. Tras la muerte llega el final del camino, la reminiscencia del alma, en la que el alma recuerda todo lo que ya estaba en su interior, que no dependía de la realidad sensible, a la vez que es capaz de verse a sí misma. No hay nada nuevo en este proceso, no hay aportaciones a lo que ya existía, el alma simplemente recuerda lo que es constitutivo de ella y por fin visualiza la infinitud que siempre había estado en su interior.

1.3. El tiempo en la filosofía de Nicolás de Cusa y Spinoza.

Pasamos ahora a hacer un breve repaso del marco filosófico planteado tanto por Nicolás de Cusa como por Spinoza, ya que en ellos encontramos matices realmente interesantes acerca del tiempo muy influenciados por este *momento oportuno* que acabamos de estudiar en Jámblico.

Empezamos por Nicolás de Cusa, que nos habla del tiempo en el siguiente fragmento de *Sobre la Docta Ignorancia*:

Así, el “ahora” o el presente envuelve en sí el tiempo. El pasado fue presente, el futuro será presente: en el tiempo pues, no se encuentra sino un presente ordenado. El pretérito y el futuro son desarrollo del presente: el presente envuelve en sí a todos los tiempos presentes, y éstos son el desarrollo en serie de aquél, y no se encuentra en ellos más que el presente. No se da más que un presente que envuelve en sí a todos los tiempos; y ese presente es la Unidad misma.⁹

Para entender este texto, describamos de manera resumida la ontología que nos plantea el autor. Para Nicolás de Cusa el mundo es una teofanía en la que todo parte de Dios o Máximo Absoluto. Desde el Máximo Absoluto y como contracción de su ser surge el universo entero, y como contracción del universo se forman todas las criaturas sensibles. Lo primordial dentro de su sistema, es que todo lo existente contiene en su interior de manera reducida a Dios mismo, por tanto, todas las cosas son necesarias para hacer perfecto el universo. Nicolás de Cusa tiene el mismo objetivo que Jámblico, llegar a la comprensión de Dios. Para lograrlo, confía en el uso del lenguaje matemático. Esto es así porque en su sistema Dios despliega su unidad en todas las cosas, por lo tanto, sólo a través de la matemática somos capaces de acceder a esta unidad y, a partir de ese conocimiento junto con otros factores¹⁰, podemos acercarnos a la comprensión de lo divino.

Cusa entiende que el tiempo presente es también unidad. Esto implica que el pasado y el futuro no son importantes dentro de su sistema, porque el presente los absorbe, todo es presente cuando queremos acceder a lo divino, porque el presente es el único instante en el que encontramos la unidad. Podríamos decir que, para Cusa, el presente es la unidad misma desplegándose en la temporalidad. En consecuencia, este presente también lo podemos considerar como kairós, como el momento preciso que nos permite dar un paso más, en este caso concreto, que nos habilita el acceso hacia lo divino. Por distintos derroteros, Jámblico y Nicolás de Cusa concluyen que el camino a lo divino se sitúa siempre frente a nosotros y que, pese a ello, solo somos capaces de visualizarlo si adoptamos una mirada especial, por lo que es necesario que tengamos la disposición adecuada.

El pensamiento de Spinoza en referencia al tiempo es algo distinto a los planteamientos que acabamos de estudiar. Spinoza diferencia entre la eternidad y el

⁹ Clemente Fernández. *Los filósofos medievales II (selección de textos)*, Madrid, BAC, 1980, p.1125.

¹⁰ No nos extendemos en esta explicación porque se aleja de nuestro tema de interés, para más información leer el texto de la nota 7.

tiempo como tal. Hagamos un breve esquema de su ontología para entender bien esta diferencia.

Para Spinoza la única sustancia infinita es Dios. Dios en su perfección, es la causa de todas las cosas que existen en el mundo, nada puede existir sin Dios porque Dios las ha creado. Además, en Dios ocurre algo peculiar: esencia y existencia coinciden. En otras palabras, Dios no tiene causa externa y depende de sí mismo para existir. Esta característica es fundamental porque le diferencia del resto de criaturas que existen en la realidad, ya que, en las cosas finitas, esencia y existencia no coinciden.

La eternidad en este sistema tiene una importancia mayúscula. Spinoza nos define la eternidad de la siguiente manera en su *Ética*:

Por eternidad entiendo la existencia misma, en cuanto se la concibe como siguiéndose necesariamente de la sola definición de una cosa eterna.

En efecto, tal existencia se concibe como una verdad eterna, como si se tratase de la esencia de la cosa, y por eso no puede explicarse por la duración o el tiempo, aunque se piense la duración como careciendo de principio y fin.¹¹

En otras palabras, en el pensamiento de Spinoza, la eternidad es la existencia misma en la medida que se sigue necesariamente de una cosa eterna, y la única cosa eterna en el pensamiento de Spinoza que además genera otras cosas es Dios. Por lo tanto, Dios es eterno, y por ser eterno, está fuera de las medidas del tiempo, no podemos concebir la eternidad de Dios bajo nuestra idea de tiempo, porque escapa de la misma. Dios, al ser eterno, existe siempre más allá del tiempo. Lo que recuerda directamente al presente que se escapaba de la línea temporal en Jámblico. Es curioso observar cómo Spinoza y Jámblico rechazan el tiempo tal y como lo concebimos normalmente. Porque para ellos lo divino o lo que está más allá de lo terreno no se puede explicar en base a un tiempo que está fundamentalmente relacionado con el mundo físico y sensible. Por eso es interesante su propuesta, salirse del tiempo para lograr acceder a Dios en Jámblico, y el ser capaz de ir más allá de las barreras temporales como característica primaria en la sustancia infinita de Spinoza. Nos falta abordar otra de las partes de esta definición de eternidad, y es la que hace referencia a que todo lo que se sigue de algo eterno como es Dios es también eterno. Por lo tanto, para el filósofo holandés todas las cosas del

¹¹ Baruch Spinoza, *Ética demostrada según el orden geométrico*, Madrid, Editorial Nacional, 1980, p. 24.

universo son eternas dentro de su finitud, porque han sido creadas por Dios. Resumiendo, en Spinoza todo es en alguna medida eterno, pero solo Dios es capaz de romper los límites del tiempo, existiendo siempre fuera del mismo.

Pasamos ahora a analizar la cuestión del tiempo en Spinoza. Para esta explicación vamos a seguir las ideas planteadas por Guillermo Sibilía en su artículo “Genealogía y función del tiempo en la *Ética de Spinoza*”.¹² Este investigador sostiene una tesis que nos parece realmente interesante. No obstante, antes de abordarla debemos hacer una pequeña presentación de lo que es la imaginación en el sistema de Spinoza. Para este filósofo, la imaginación es uno de los tres modos de conocimiento que existen. La imaginación es el conocimiento más elemental, en el que se encuentran la mayoría de las personas. En este grado de conocimiento existe siempre una relación con un objeto. Cuando utilizamos la imaginación siempre llegamos a ideas inadecuadas o confusas, porque son ideas que siempre están vinculadas a la sensación, a lo sensible, a cómo otros cuerpos afectan a nuestro cuerpo. Por este motivo Spinoza nos habla de otros dos grados de conocimiento: la razón y el conocimiento intuitivo, que nos permiten llegar a las ideas adecuadas, que son aquellas verdaderas por su propia naturaleza y no dependen de un objeto.

Respecto al tiempo como tal, Spinoza lo define como un “ente de razón” que nos sirve para explicar la duración, en otras palabras, nos sirve para determinar cuanto tiempo dura el movimiento de los cuerpos. La idea que defiende Sibilía es que en la experiencia del día a día, estamos siempre comparando velocidades o movimientos, y somos capaces de determinar su duración en el tiempo. Esto sugiere que tenemos una imagen del tiempo en nuestra imaginación, por ejemplo, la imagen de la duración determinada de un evento. En consecuencia, que tengamos una imagen mental del tiempo implica, dentro de la ontología de Spinoza, que no vivimos o pensamos de la misma manera acontecimientos pasados, presentes o futuros. En nuestra imaginación ocurren cosas que llegan, suceden y después desaparecen en base a la imagen que tenemos del tiempo. Por lo tanto, el estudio de Sibilía concluye que el tiempo se puede comprender como un “auxiliar para la imaginación”¹³, como una herramienta que

¹² Para más información sobre este tema consultar este artículo disponible en: <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/anacronismo/article/view/5433>. Consultado el 26/5/2021.

¹³ Sibilía, Guillermo, *Genealogía y función del tiempo en la *Ética de Spinoza**, Universidad de Buenos Aires, Instituto de Investigaciones Gino Germani, p. 231.

nuestra mente puede utilizar para poder imaginar la duración de las cosas con mayor facilidad.

Por lo tanto, la conclusión a la que podemos llegar nosotros tras este estudio, es que para Spinoza el tiempo no es más que una herramienta que el ser humano tiene disponible para concebir las cosas que ocurren a su alrededor. Sin embargo, al estar el tiempo asociado a la imaginación, observamos como no tiene una importancia capital dentro del sistema, ya que hace referencia a ideas que son inadecuadas. De esto se sigue que lo que destaca realmente en el sistema que plantea Spinoza es la idea de eternidad, una eternidad que es especial porque rompe con las fronteras temporales. Por lo tanto, podríamos decir que, en Spinoza, al contrario que en Jámblico y Cusa, el tiempo dentro de su sistema tiene una importancia menor, porque puede ser superado por el ser eterno e infinito que es Dios, lo que provoca que el tiempo se mantenga en un nivel muy superficial, concretamente en el estadio de la imaginación, como algo que podemos utilizar para comprender los seres finitos, pero nunca la sustancia infinita.

1.4. Una reflexión distinta sobre el presente desde Aristóteles, San Agustín y Heidegger.

Para este subapartado vamos a volver a recurrir al estudio que realiza Giacomo Marramao en su libro *Kairós*. En el capítulo ocho de este libro encontramos una línea de pensamiento que se aleja ligeramente de lo que hemos expuesto en este capítulo y que creemos que describe bastante bien la situación actual del tiempo y cómo lo concebimos en las sociedades occidentales actuales.

Partimos desde el pensamiento de Aristóteles que, al igual que Platón, daba al concepto de número una importancia fundamental en relación con el tiempo. Observemos el siguiente pasaje de la *Física* aristotélica (223a 21-28):

¿Existiría o no el tiempo si no existiese el alma? Porque si no pudiese haber alguien que numere tampoco podría haber algo que fuese numerado, y en consecuencia no podría existir ningún número, pues un número es o lo numerado o lo numerable. Pero si nada que no sea el alma, o la inteligencia del alma puede numerar por naturaleza, resulta imposible la existencia del tiempo sin la existencia del alma.

Aristóteles argumenta que el tiempo es lo numerado, no lo que utilizamos para numerar, ya que lo que utilizamos para numerar es el alma. Por lo tanto, si no somos capaces de numerar con algo, es imposible que exista algo numerado como es el tiempo. Esto implica que no puede existir el tiempo sin la existencia del alma, porque el alma se encarga de numerar el tiempo.

Aristóteles añade que el presente, el ahora en el que nos encontramos, no es una parte del tiempo, sino que es número. No obstante, que sea número no implica directamente que limite el tiempo presente, porque cuando numeramos algo, no tiene nada que ver con aquello que numeramos. Por ejemplo, si numeramos la cantidad de alumnos de la facultad de filosofía no estamos diciendo nada de ellos concretamente, no es un límite de los alumnos que los numeremos. Pues lo mismo ocurre con el presente, que, pese a que es número, no implica límites. De esto deriva la conclusión aristotélica: el presente se halla siempre entre el espacio del “aún-no y del ya-no”¹⁴, es decir que el presente se mueve como un “flujo de *ahoras*”¹⁵ entre el futuro y el pasado, entre el “todavía no ha llegado el futuro” y el “ya no estamos en el presente”. Esta conclusión es radicalmente distinta a la planteada por Jámblico, porque Jámblico efectivamente buscaba este momento presente como un lugar privilegiado que escapa de los límites temporales. En Aristóteles el presente no es más que un momento que aparentemente no tiene importancia, o al menos no es tan relevante como en Jámblico, y que se nos escapa sin que seamos conscientes de ello, porque siempre estamos pensando en el futuro que viene o el pasado que acabamos de dejar atrás.

Esta corriente que parte de Aristóteles también la podemos encontrar en la filosofía de San Agustín y Heidegger. En el autor romano, el tiempo presente está concebido también como un “proyectarse hacia el futuro que tiende a curvarse hacia el pasado”¹⁶. De nuevo, nos encontramos ante la idea de que el presente se define en base al futuro y el pasado, como si no tuviera importancia propia. Por su parte, el filósofo alemán defiende que la temporalidad del *Dasein* se fundamenta en un proyectarse siempre hacia el futuro, pero volviendo constantemente hacia el pasado. Por lo que Marramao acaba concluyendo que, en esta línea de pensamiento, el ser humano siempre se encuentra “fuera de eje con respecto a la vida presente”¹⁷. Además, añade que todas las sociedades

¹⁴ Giacomo Marramao, *Kairós, apología al tiempo oportuno*, Barcelona, Gedisa, 2008, p.107.

¹⁵ *Ídem*, p. 108.

¹⁶ *Ídem*, p. 109.

¹⁷ *Ídem*, p. 116.

humanas siempre han tenido una predisposición a intentar predecir el futuro o a pensar en él. Se nos ocurren muchos ejemplos como los antiguos oráculos o la astrología. Sin embargo, la visión que tenemos en la sociedad occidental actual sobre el futuro elimina directamente nuestra concepción del presente. Siempre estamos orientando nuestras acciones hacia un momento futuro, nos marcamos metas a largo plazo, vamos tachando los días del calendario, nos compramos una casa en el presente para venderla en el futuro, entre otras muchas cosas. Esto nos lleva a consecuencias nefastas en el modo de vida diario de las personas, que aceptan ser infelices en el presente confiando en poder alcanzar la felicidad en un tiempo futuro. Analizaremos estas consecuencias en capítulos posteriores.

1.5. Conclusión

En resumen, podríamos decir que hemos observado dos formas fundamentales de entender el tiempo en esta breve aventura que hemos hecho a través de los diferentes sistemas metafísicos. La primera hace referencia al kairós como tal, a ser capaces de fijar nuestra atención en el presente, en el momento oportuno. En esta concepción que podemos observar tanto en Jámblico como en Nicolás de Cusa nos encontramos con un presente que importa y en el que tenemos que detenernos, un presente que es generador de sentido y que nos abre las puertas a un mayor grado de comprensión del universo en el que vivimos. Este presente también tiene la virtud de que nos aleja del ruido, de las prisas y de la velocidad de la vida. En este presente nos podemos mirar a nosotros mismos, podemos contemplar y estudiar nuestro interior para tratar de comprender quiénes somos y de dónde venimos. Es un presente que nos recuerda mucho a la meditación propuesta desde la tradición oriental, una meditación que se presenta como regeneradora de nosotros mismos y, de nuevo, como un poner en pausa el tiempo para ser capaces de vivir siendo conscientes del momento presente. De esta postura también tenemos que destacar que sus objetivos siempre fueron ir más allá de la realidad material; el contemplar a Dios o la divinidad era su fin último y el presente se entendía cómo el momento necesario para hacerlo. Siendo sinceros, no parece que nadie siguiendo estos procedimientos que hemos descrito haya llegado hasta la contemplación divina, y si alguien lo ha conseguido, probablemente ha sido incapaz de comunicar sus enseñanzas, como ya nos habían advertido los filósofos. No obstante, creemos que esta forma de entender el tiempo puede ser muy valiosa para mejorar nuestra vida en la

sociedad actual, ya que ofrece un punto de vista que va totalmente en contra de la velocidad creciente de todos los ámbitos de la vida.

Por otro lado, hemos visto como en Spinoza el tiempo presente pierde cierta importancia, dejando paso a una eternidad que está fuera del tiempo. Y esta pérdida de protagonismo se acrecienta aún más en la última línea de pensamiento que hemos analizado. En Aristóteles y San Agustín el momento presente nos recuerda mucho a la forma de vida actual, ya que es un presente que, lejos de estar cargado de sentido como ocurría en Jámblico, pierde todo su contenido al ser reemplazado por los pensamientos futuros o el recuerdo del pasado. Desde esta postura el presente es algo que se nos escapa y donde no hay tiempo para detenerse, ya que el futuro inunda nuestros pensamientos, y no solo eso, sino que nos incita a vivir de un modo que siempre prioriza el futuro sobre el presente. Heidegger también analiza el tiempo desde esta perspectiva, pero nos propondrá ciertas alternativas para frenar la aceleración en la que vivimos. El dejar de lado la técnica, el uso del aburrimiento o la serenidad serán claves en su filosofía para buscar un modo de vida que se centre en el momento presente, algo que analizaremos más adelante como una posible solución real para la velocidad creciente de la actualidad.

Por último, remarcar la importancia capital que han dado estos filósofos al tiempo. Al fin y al cabo, en la historia del ser humano, la temporalidad y el saber que tu existencia tiene un fin ha influido siempre en la forma que tenemos de vivir la vida. Por eso el tiempo se presenta como un aspecto fundamental para muchos sistemas filosóficos. Sin embargo, es curioso cómo actualmente el tiempo tiene un valor muy exacto y calculado, lo que nos hace sentir que “solo existe un tiempo”¹⁸, que es el tiempo físico. Pero antes de que la ciencia se especializara tanto, el tiempo se concebía de diferentes maneras, y, de hecho, existen diferentes perspectivas de este si nos fijamos en otras culturas del mundo, como, por ejemplo, la oriental. Por lo tanto, podemos concluir que el tiempo es algo que se puede medir físicamente, pero esto no implica que todos lo percibamos de la misma manera, ya que dependiendo de nuestras influencias y de nuestro momento histórico viviremos nuestra temporalidad de formas distintas. El siguiente paso en este trabajo tiene que ver con buscar qué modo de vivir el tiempo nos parece más adecuado para afrontar la existencia limitada que el universo nos ha regalado.

¹⁸ Realmente desde una perspectiva física así es, al menos el tiempo por el que regimos nuestra vida.

2. El tiempo en la sociedad neoliberal actual

Nuestro objetivo en este capítulo es analizar la importancia del tiempo en las sociedades occidentales del siglo XXI, concretamente nos vamos a detener en el estudio de la relación del tiempo con el poder, con el trabajo y con las relaciones interpersonales.

Para guiar nuestro escrito vamos a usar dos libros fundamentales. El primero de ellos es *El aroma del tiempo* de Byung-Chul Han, y el segundo es *Modernidad Líquida* de Zygmunt Bauman. En menor medida, también vamos a utilizar a otros autores para comparar perspectivas, entre ellos, sobre todo destaca la figura del periodista Carl Honoré autor de *Elogio a la Lentitud*, un libro que, pese a no ser de corte filosófico, nos ofrece una visión del mundo actual muy acertada respecto a la velocidad de la vida.

2.1. Prólogo a la introducción

Antes de entrar en materia, nos gustaría matizar un aspecto que nos parece esencial en este tema. Para ello vamos a partir de un texto de juventud de Foucault: *Nietzsche. Cahiers de Royaumont. Philosophie n° VI*. En este texto el filósofo francés nos habla de cómo los filósofos de la sospecha, Marx, Freud y Nietzsche han cambiado el modo de interpretar los símbolos. Con símbolo aquí nos referimos a cualquier concepto o idea, por ejemplo, la idea de tiempo. Lo que muestran estos filósofos es lo siguiente: tras el giro crítico de la modernidad, la relación razón-verdad ha cambiado, ya no hay una verdad divina o metafísica sobre la que fundamentar toda la realidad. Por tanto, la razón después del siglo XIX es una parte activa de la interpretación, lo que provoca que las representaciones que nos hacemos son fruto de interpretaciones de la razón previas a nosotros. En otras palabras, al no existir una verdad basada en la metafísica o en la religión, la razón se convierte en protagonista, lo que significa que siempre que interpretamos un concepto o una idea, la razón está actuando para llevar a cabo la interpretación. En consecuencia, como la razón es la encargada de interpretar, todas las interpretaciones que nos hacemos son interpretaciones de interpretaciones, porque no existe una verdad única e irrefutable sobre la que fundamentar toda la realidad. Es decir, todas las ideas o conceptos que tenemos en nuestra mente están influenciadas por el contexto histórico en el que nos encontramos. En palabras de Marx en su libro *La Ideología Alemana*: “la conciencia nace preñada de materia”. Además, Foucault

concluye diciendo que la interpretación nunca tiene fin, que es infinita, porque, al no existir una verdad última a la que recurrir, siempre nos encontraremos en el ámbito de la interpretación.

Por último, debemos tomar una precaución: que la interpretación sea una tarea infinita no significa que podamos interpretar individualmente los símbolos según nuestra necesidad; porque cada individuo nace en un espacio y tiempo determinados, en una sociedad con una estructura de poder concreta en la que nuestras opiniones están irremediabilmente influidas por el lenguaje, los valores del sistema, etc. Esto implica que antes de que sea posible llegar a la interpretación individual de las ideas, existe un “yo” formado en base a las influencias de la época en la que vivimos, de las que no nos podemos deshacer, en la medida en que forman parte de nosotros. Para ilustrar un poco mejor esta idea usaremos un ejemplo: yo como individuo puedo pensar que el trabajo es algo innecesario para la vida humana y que solo me perjudica, por lo que decido no trabajar nunca y dedicarme a la ociosidad. Este modo de vida quizá era posible hace unos siglos, pero en la sociedad española actual, no puedo subsistir si no trabajo. Por lo que importa poco que mi interpretación sea distinta a la del sistema, porque para ser parte de nuestra sociedad hace falta trabajar si no tienes otros medios para mantenerte. La consecuencia fundamental de este ejemplo -y de esta breve introducción- es la siguiente: todos los conceptos sobre los que sostenemos nuestra vida son fruto de la interpretación de una persona o de un grupo de personas, es decir que son resultado de una interpretación subjetiva con un simple matiz: duradera a lo largo de la historia. Por tanto, todas las ideas que tenemos guardadas en nuestro interior están influidas por algo previo a nosotros, y aquí, como era de suponer, también encontramos el concepto de *tiempo*.

2.2. El nacimiento de un nuevo modo de comprender el tiempo

Comenzamos este apartado con un testimonio sincero de una persona cualquiera de una sociedad occidental del siglo XXI:

Mi vida entera se ha convertido en un ejercicio de apresuramiento, mi objetivo es embutir el mayor número posible de cosas por hora. [...] Y no se trata solo de mí. Todas

las personas que me rodean, los colegas, los amigos, la familia, están atrapadas en el mismo vórtice.¹⁹

La mayoría de las personas que conforman nuestra sociedad se sentirán identificados al leer este testimonio. ¿Por qué ocurre esto? Porque la interpretación dominante sobre el concepto tiempo implica entre otras cosas que “no podemos perder el tiempo”, lo que significa que tenemos que vivir constantemente en una sucesión de acontecimientos que no tiene fin. Ahora bien, ¿cómo hemos llegado a esto?, ¿qué ha pasado en los últimos siglos para que no podamos aguantar la sensación de “perder el tiempo”?

Max Weber en su libro *La ética protestante y el espíritu del capitalismo* señala que los inicios del sistema pre-capitalista se pueden encontrar en la mentalidad del protestantismo, ya que existe en esta un gran interés por la acumulación de bienes, un interés que no debe cesar nunca, ya que solo manteniendo este afán se puede alcanzar a Dios. Esta forma de ver la vida tiene implicaciones directas en la idea de tiempo, porque para conseguir bienes es fundamental trabajar. Por esta razón, Han en su texto *El aroma del tiempo* concluye sobre este tema lo siguiente: “la pérdida de tiempo es el peor de los pecados. Dormir mucho también se considera innecesario. La economía temporal y la de la salvación se entrelazan”²⁰. A partir de opiniones como esta, el tiempo pasa a tener una relación directa con el trabajo y la productividad, hasta tal punto que, uno de los padres fundadores de Estados Unidos, Benjamin Franklin, dejaría para la historia una sentencia que, queramos o no, todos tenemos en el fondo de nuestra conciencia: “El tiempo es oro”²¹. Las implicaciones de esta frase son terribles desde nuestro punto de vista, porque ya en el siglo XVIII marcó una tendencia que nunca ha parado de crecer desde entonces: la economía se incluye en todos los aspectos de la vida, incluso en nuestro tiempo vital, algo irrecuperable y a lo que no le podemos poner precio.

A esta cita le podemos añadir otra que sigue una opinión muy similar y que resume muy bien nuestra concepción del tiempo: “Un hombre que desaprovecha una hora no conoce el significado de la vida”²². Esta es una frase pronunciada por una de las personas más influyentes del siglo XIX, Charles Darwin, y asume como ley que el tiempo es algo que no se debe desaprovechar. De nuevo, nos parece que este punto de vista exige demasiado a las personas, y vamos a tratar de demostrar que muchos de los

¹⁹ Carl Honoré, *Elogio de la lentitud*, Barcelona, RBA, 2008, p.13.

²⁰ Byung-Chul, Han, *El aroma del tiempo*, Barcelona, Herder, 2020, p. 129.

²¹ Zygmunt Bauman, *Modernidad líquida*, Argentina, Fondo de Cultura Económica, 2003, p. 120.

²² *Elogio de la lentitud*, p.41.

problemas que tenemos actualmente surgen de esta obsesión por aprovechar nuestro tiempo hasta niveles que nos perjudican directamente. Porque esta preocupación por el tiempo no es algo que solo se dé a nivel individual. De 1980 a 1985 hubo más producción industrial en todo el mundo que en toda la historia de la humanidad hasta 1945²³, y no imaginemos una estadística de los últimos cinco años. La sobreexplotación a la que nos sometemos tanto las personas como el planeta está llegando a unos límites preocupantes, algo que genera personas enfermas por un lado y destrucción del medio ambiente por el otro.

Por esta razón decimos que las interpretaciones son esenciales, porque cuando las personas que más influyen en la sociedad y en su modo de pensar tienen esta opinión del tiempo, se genera una mentalidad que ahonda en el interior de las personas y permanece de generación en generación, lo que provoca que cuando nuevos sujetos llegan al mundo, todos sientan esta necesidad de aprovechar al máximo el tiempo. Por ello, Honoré señala que todos nos encontramos en esta especie de “vórtice” del que parece muy difícil salir, y no solo eso, sino que esta realidad se presenta sin alternativas, no hay un modo distinto de vivir la vida si no es siguiendo la forma de entender el tiempo que marca la mentalidad dominante. Lo que pretendemos hacer llegar al lector con esta introducción es que esta forma de entender el tiempo no es algo casual, o que ha sido de esta manera porque así es el avance natural de una sociedad; esta comprensión del tiempo no es inocente. Es una interpretación que podríamos rastrear históricamente, una herencia cultural que se ha generado en base a ciertos ideales de productividad y de cómo debe ser la vida que han defendido muchas personas; y que ahora hoy, todos seguimos manteniendo y alimentando. Porque todos nacemos en esta sociedad que ya desde pequeños nos incita poco a poco a creer en que esta forma de pensar el tiempo es la adecuada. Analicemos con más profundidad algunos aspectos.

2.3. La interpretación del tiempo dominante en las sociedades neoliberales del siglo XXI

Actualmente el presente, ese *momento oportuno* del que tanto hemos hablado, no dura. En palabras de Han: “El presente se reduce a picos de actualidad. Ya no dura”²⁴.

²³ Ernst Friedrich Schumacher, *Lo pequeño es hermoso*, Madrid, Tursen/Hermann Blume, 1978, p.17.

²⁴ *El aroma del tiempo*, p.18.

Esto provoca que las cosas envejecan muy rápido y que nos dejen de llamar la atención. Los procesos en los que nos sumergimos no tienen dirección alguna, simplemente ocurren y desaparecen. Por esta razón, vivimos en el reino del corto plazo. El largo plazo ha dejado de tener importancia. Es cierto que los proyectos de futuro centran todavía nuestra atención, pero solo aquellos por los que no tenemos que esperar mucho tiempo. Si la demora es larga, nos sentimos agobiados por estar perdiendo el tiempo. Existen numerosos ejemplos de este “cortoplacismo”.

Uno que proviene de la literatura lo podemos encontrar en *Las ciudades invisibles*²⁵ de Italo Calvino, concretamente la ciudad de Leonia, en la que a lo largo de cada jornada se tira lo que se ha usado: ya ha perdido su valor y se considera que está anticuado. La consecuencia de este modo de vida es que la gestión de las basuras es prácticamente imposible, y acaban todas en los límites exteriores de la ciudad, lo que genera un mundo en el que la separación de las ciudades está formada por la basura de todas ellas. Este ejemplo literario no se aleja tanto del presente como nos gustaría, ya que se desperdician cantidades ingentes de recursos a diario, y su proceso de reciclaje es cada vez más complicado de gestionar. De la misma manera podemos buscar un ejemplo en la realidad, y concretamente en ese sitio que mejor representa al sistema neoliberal en el que vivimos: la bolsa. A mediados del siglo XX, los inversores adquirían acciones de ciertas empresas con la intención de preservarlas durante un largo periodo de tiempo, porque se creía que en veinte o treinta años la rentabilidad de la acción podría crecer muchísimo. Por lo tanto, los inversores de hace décadas mantenían sus acciones en cartera²⁶ durante una media que alcanzaba los diez años. Sin embargo, actualmente, con muchos más medios para acceder a la inversión a través de internet, los inversores no preservan acciones en sus carteras durante más de unos pocos meses. Incluso se está popularizando cada vez más la profesión de *trader*, que se centra sobre todo en comprar acciones para venderlas ese mismo día o a las pocas horas. Lo que queremos representar con este ejemplo es que el corto plazo ha llegado a reinar sobre las bases del capitalismo, y si ya se encuentra en ese punto, es normal que se expanda a todos los ámbitos de la realidad.

Esto nos acerca a otro concepto clave, la instantaneidad de la vida, donde internet, los nuevos medios de transporte y, en general, las nuevas tecnologías, permiten que

²⁵ Italo Calvino, *Las ciudades invisibles*, Argentina, Crisálida crisis, págs. 77-78.

²⁶ Una forma de hablar dentro de la bolsa, en el sentido de que “tener en cartera”, hace referencia a las acciones que se tienen en posesión, en cartera.

realicemos procesos que hace siglos eran impensables, y que hace cien años habrían requerido meses o incluso años de nuestro tiempo para poder ser llevados a cabo. El resultado de estas nuevas posibilidades es que nos desvinculamos del planeta en el que vivimos. Cuando puedo enviar un correo en segundos a la otra parte del globo o puedo viajar a Australia en menos de un día, perdemos la sensación de pertenencia a un mundo que tiene sus límites. Unos límites que han sido imposibles de superar hasta hace pocos siglos. La humanidad se encuentra actualmente en un momento en el que nunca había estado. En la Edad Media el mundo cambiaba y la tecnología progresaba poco a poco; pero, actualmente, el avance de la tecnología es imparable y progresamos más rápido de lo que nos da tiempo a reflexionar, algo que trataremos más adelante. Otra consecuencia fundamental de nuestra desvinculación con la Tierra es que no pensamos en su salud como tal. Tenemos la sensación de que no dependemos de ella al haber sido capaces de superar muchas de sus fronteras naturales²⁷. Olvidamos que solo somos capaces de sobrevivir en nuestro planeta y que, si le forzamos demasiado a través de la contaminación y la destrucción del medio ambiente, puede llegar un momento en el que no haya vuelta atrás para recuperar ciertos aspectos naturales. Porque la naturaleza, al contrario de lo que vemos que ocurre con los seres humanos, tiene su propio tiempo, o, en término musicales, su propio *tempo*, un ritmo que en muchos casos no puede ser acelerado. Por tanto, nos encontramos en una situación de “alejamiento del hombre respecto a la Tierra”²⁸ que genera a su vez un distanciamiento de la naturaleza y de sus lentos procesos.

Esta velocidad antinatural con la que vivimos ahora provoca una idea general en todos los individuos: la vida buena es aquella que está cargada de experiencias, por lo que debemos vivir muy rápido, para poder disfrutar de las máximas actividades posibles. A lo que nos lleva esta mentalidad es que siempre tenemos la sensación de que podríamos hacer más cosas, porque vivimos en una sociedad que siempre nos repite que somos capaces de dar más de nosotros mismos. Esta idea se aplica tanto al entorno laboral como al tiempo libre, lo que genera que asociemos felicidad a hacer muchas cosas. El resultado de esto es que tenemos muy cuadrulado nuestro tiempo, y el no cumplir con nuestras propias expectativas respecto a las actividades que íbamos a

²⁷ Viajes en avión, por ejemplo.

²⁸ *El aroma del tiempo*, p. 39.

realizar un día nos provoca infelicidad, algo que no sucedía no hace tanto tiempo. Por ejemplo, Thoreau en *Walden* nos dice lo siguiente:

¿Por qué debemos vivir con tanta prisa y desperdiciando nuestras vidas? Estamos decididos a morir de hambre antes que estar hambrientos. Los hombres dicen que una puntada a tiempo evita nueve, y así dan mil puntadas hoy para evitar nueve mañana.²⁹

Aquí Thoreau expone un modo de vida que le repulsa, que es aquel que piensa siempre en los acontecimientos futuros, lo que le lleva a estar preocupado constantemente en el presente por lo que puede llegar a suceder en el futuro. Lo que él defiende es una vida simple, sin más preocupaciones que las estrictamente necesarias, porque su ideal es ser feliz haciendo lo que le apetece en cada momento, y no someterse a una vida enfocada al trabajo. De hecho, en *Walden*, es común que trate de sugestionar al lector para que cambie su modo de vida: ¿Por qué sigues aquí y llevas esta vida mezquina y agotadora cuando podrías tener una existencia gloriosa?³⁰ En nuestra opinión esta pregunta es devastadora. ¿Por qué existen tantas personas que sienten que están desaprovechando su vida en la búsqueda constante de nuevas experiencias?, ¿por qué no dejan de hacerlo y se permiten vivir su vida de una manera distinta, buscando una experiencia realmente gloriosa? De nuevo, la interpretación dominante a la que estamos sometidos no parece que ofrezca esta posibilidad. Lo que nos plantea Thoreau es algo realmente difícil de llevar a cabo en la sociedad actual, no es nada fácil bajarse del ritmo acelerado del mundo y ser capaces de contemplar la vida de otra manera. No obstante, es verdad que existen métodos para tratar de evitar este modo de vida, pero lo más común es que el grueso de la sociedad viva inmersa en este carrusel de experiencias constantes hasta el fin de sus días.

Han opina que estas actividades constantes por las que fluimos a lo largo de nuestra vida no provienen de que vivamos de forma acelerada, sino que “la gente se apresura, más bien, de un presente a otro”³¹. El tiempo actualmente no tiene sustancia, unas cosas suceden detrás de otras simplemente, no hay continuidad. Esta idea nos recuerda directamente a la concepción aristotélica del tiempo que hemos estudiado en el capítulo anterior, una postura en la que el tiempo presente, ese *momento oportuno*, no tiene importancia real, porque siempre estamos dejándolo atrás. Por esta razón, Han opina

²⁹ Henry David Thoreau, *Walden*, Madrid, Errata Naturae, 2013, p. 98.

³⁰ *Ídem*, p. 233.

³¹ *El aroma del tiempo*, p. 27.

que el presente ha perdido su tiempo, ya solo es un punto de transición hacia el futuro. Por tanto, es imposible que seamos capaces de centrarnos en el momento presente, porque vivimos sin sostén, sin nada a lo que agarrarnos para cargar de sentido el presente. No existe en nuestra interpretación del tiempo algo sobre lo que fundamentar nuestras experiencias, simplemente ocurren constantemente, sin fin:

La falta de una articulación fuerte del tiempo da lugar a la sensación de que transcurre con mayor rapidez que antes. Esta sensación se intensifica porque los acontecimientos se desprenden con rapidez los unos de los otros, sin dejar una marca profunda, sin llegar a convertirse en una *experiencia* [...] Nada importa. Nada es *decisivo*. Nada es definitivo. No hay ningún corte. Cuando ya no es posible determinar qué tiene importancia, todo pierde importancia.³²

Es paradójico pensar que vivimos en un mundo en el que tenemos a nuestro alcance prácticamente infinitas experiencias vitales, y que, a la vez, nada llegue a convertirse en una experiencia verdadera como tal. Un ejemplo que ilustra a la perfección esta idea es la música actual. Hace solo 32 años, en 1979, un grupo inglés llamado *Queen* lanzaba al mundo su canción *Bohemian Rhapsody*. Esta canción sería escuchada en el año de su salida por infinidad de personas y actualmente tiene miles de reproducciones al día. Es una canción con historia, con poso, que tiene el objetivo de mantenerse a lo largo del tiempo, podríamos decir entonces que es una obra que nos hace vivir una experiencia concreta, que genera esta *experiencia* de la que nos habla Han. El problema es cuando pensamos en la música actual, y cómo cada vez más, pierde su importancia. Es obvio que una canción que sale al mercado hoy todavía nos puede ofrecer una experiencia concreta a la hora de escucharla; además, gracias a internet puede llegar literalmente a millones de personas en un día. El problema se manifiesta cuando estas canciones desaparecen poco después de su irrupción en el mercado musical, las composiciones actuales tienen muy poco tiempo de vida, y no porque se eliminen de la red y sean inaccesibles, sino porque nadie las recuerda, simplemente se volatilizan de la conciencia de las personas. La canción que alcanzó en su día el récord de reproducciones en YouTube, la famosa *Despacito*³³ actualmente tiene siete mil millones de visitas en esta red social. Para hacernos una idea, la canción de *Queen* mencionada antes tiene mil millones de vistas, siete veces menos. Lo que queremos transmitir es que, de *Despacito*, que se colgó en la red en enero de 2017, ya no se acuerda nadie en 2021, es una canción

³² *Ídem*, p. 45.

³³ Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=kJQP7kiw5Fk>

que saltó a la fama, gustó en todo el mundo y como vino, desapareció -pese a ser la más visualizada de la historia en su momento-. En nuestra opinión, las canciones actuales no pretenden durar como sí lo hizo *Bohemian Rhapsody* en su momento, sino que se elaboran con otro propósito, son simples, pegadizas, buscan el beneficio económico, en muchos casos incitan al baile y nada más, están destinadas desde el día que son creadas a perecer en el infinito mundo de internet. Probablemente, esto suceda sobre todo por la facilidad que existe hoy en día de producir música si lo comparamos con hace años, pero esto no elimina el factor de que la música actual es de usar y tirar.

Kundera expresa muy bien esta sensación de vaciedad en las experiencias en su novela *La lentitud*: “el grado de lentitud es directamente proporcional a la intensidad de la memoria; el grado de velocidad es directamente proporcional a la intensidad del olvido”.³⁴ Así, hoy en día nuestra velocidad en la vida es mucho mayor que hace solo 50 años, lo que provoca que nos olvidemos de las cosas más rápidamente, porque prácticamente no ocupan espacio en nuestra conciencia, ya que vienen y van dentro de un continuo sin sustancia alguna. Lo que deseamos en la actualidad es que no baje el telón, que las experiencias sigan fluyendo para que una actividad sustituya a la siguiente en nuestra mente y tengamos la sensación de que estamos viviendo la vida como realmente queremos. El protagonista de la novela de Kundera utiliza su moto para huir de todo y de todos: “con paso decidido se apresura hacia la moto, desea su moto, rebosa amor por su moto, por la moto sobre la cual olvidará todo, sobre la cual se olvidará a sí mismo”³⁵.

Ahora podríamos preguntarnos si este hilo constante de sucesos tiene algún fin. Han opinado que el fin al que aspira la humanidad actualmente es el progreso infinito. Existe en nuestra conciencia la idea de que en el futuro todo estará mejor, y no solo nuestra vida, sino la humanidad en general. La interpretación dominante señala el camino, un camino que no permite demorarse y parar. Desde la Ilustración, no existe la pausa en el viaje en el que se ha embarcado la humanidad. Las próximas metas que alcanzar: ¿Marte?, ¿quizá lleguemos al transhumanismo, al ser humano mejorado?, ¿cómo nos afecta esto a todas las personas que habitamos el mundo actualmente? Es difícil conocer las consecuencias de todo lo que nos rodea, pero en este estudio nos estamos centrando en algo que es palpable y objetivo: cada vez se progresa más rápido, y esto provoca que

³⁴ Milan Kundera, *La lentitud*, Barcelona, Tus Quets, 1995, p. 48.

³⁵ *Ídem*, p. 167.

estemos sumergidos siempre en una sensación de velocidad constante. Honoré anota en su libro “el hábito de la velocidad alimenta una necesidad constante de más rapidez”³⁶. Cada vez soportamos menos que las cosas vayan despacio, cuando una página en internet no funciona en un segundo, sentimos rabia en nuestro interior. Cuando en la cola del supermercado una persona mayor se entretiene contando monedas, aparece un malestar dentro de nosotros que nos grita que estamos perdiendo el tiempo. En nuestro coche, vamos rápido por costumbre, cuando sabemos que muchísima gente pierde la vida en accidentes automovilísticos. Podríamos seguir con muchísimos más ejemplos, porque la realidad es que todos deseamos hacer las cosas más rápido si es posible hacerlo, y esto probablemente siga siendo así si no somos capaces de ponerle freno. Volviendo a Honoré, opina que nunca dejaremos la velocidad de lado mientras mantengamos la negatividad que se asocia a la palabra “lento”. Un ejemplo de ello es la definición del *Oxford English Dictionary*: “Que no comprende con rapidez, torpe, falto de interés, que no aprende con facilidad, tedioso, gandul, perezoso”³⁷. Mientras se mantenga en nuestra sociedad el culto a la velocidad y al progreso infinito que a ella está asociado, jamás se aceptará en un nivel general que hacer las cosas de manera lenta no es algo negativo intrínsecamente.

Jean Baudrillard en su libro *La ilusión del fin*, nos ofrece un punto de vista distinto al que estamos estudiando con la ayuda de Han. Para el filósofo surcoreano, el problema que tenemos actualmente con el tiempo no tiene mucho que ver con la aceleración, sino que está más relacionado con la pérdida de punto de apoyo, con la pérdida de sentido de las experiencias. Por el contrario, para Jean Baudrillard la aceleración es un concepto esencial en la comprensión de nuestra realidad, pasemos a estudiarlo.

Baudrillard opina que el fin de la historia, que esta pérdida de sentido del momento en el que vivimos, se debe entre otras cosas a la aceleración de todos los procesos humanos, así lo expresa:

Más allá de este efecto gravitacional que mantiene los cuerpos en órbita, todos los átomos de sentido se pierden en el espacio. Cada átomo prosigue su propia trayectoria hasta el infinito y se pierde en el espacio. Exactamente esto es lo que estamos viviendo en nuestras sociedades actuales, que se empeñan en *acelerar* todos los cuerpos, todos los mensajes, todos los procesos en todos los sentidos y que, con los medios de

³⁶ *Elogio del tiempo*, p. 45.

³⁷ *Ídem*, p. 61.

comunicación de masas modernos, han creado para cada acontecimiento, para cada relato, para cada imagen, una simulación de trayectoria hasta el infinito. Cada hecho, político, histórico, cultural, está dotado de una energía cinética que lo desgaja de su propio espacio y lo propulsa a un hiperespacio donde pierde todo su sentido, puesto que jamás regresará allí.³⁸

Como podemos observar, el filósofo francés es muy crítico con la realidad que analiza, porque argumenta que no solo se están acelerando los procesos, sino que se está generando una tendencia que incita a todos los acontecimientos a tender al infinito. Se vende a través de los medios de comunicación – y mucho más ahora gracias a internet – que todo puede seguir evolucionando, que no hay fin para ningún relato. Además, estos relatos pueden “alcanzar una velocidad de no retorno”³⁹ y con esto el autor se refiere a que se pierden en la historia, pierden el sentido de su ser, porque nunca volverán. Un ejemplo muy banal de este estilo pueden ser los millones de correos que los apartados de publicidad de las empresas envían diariamente. La gran mayoría de estos mensajes ni se llegan a leer porque se abandonan en la carpeta de *spam*. No obstante, ocupan un lugar en una base de datos en alguna parte del mundo, pero aun así están fuera de la historia completamente, no le importan siquiera ni al emisor de este, ya que el proceso de envío es una automatización informática. En definitiva, en el mundo en el que vivimos existen cada vez más procesos sin fin que ocurren demasiado rápido como para que podamos tener constancia histórica de ellos, tal como aparecen, desaparecen.

Sin embargo, Baudrillard coincide con Han a la hora de hablar del tiempo presente. También piensa que la sociedad actual está obsesionada con la instantaneidad y que no es capaz de centrarse en lo que está ocurriendo en el presente, porque siempre está centrando su atención en lo que va a ocurrir después: “Anular la localización ajena del acontecimiento, anticipar su final mediante exención del tiempo lineal, capturar las cosas casi antes de que se produzcan”⁴⁰. Esto le ocurre a todo el mundo: ponemos nuestro foco de atención en lo que va a suceder mañana, o esta misma tarde, con tal de no ser conscientes del momento presente que estamos viviendo. Incluso cuando nuestro presente resulta apetecible, como, por ejemplo, en unas vacaciones, seguimos pensando en la vuelta al trabajo y lo tristes que vamos a estar. En esta interpretación del tiempo que tenemos en nuestra conciencia parece que está prohibido disfrutar del momento

³⁸ Jean Baudrillard, *La ilusión del fin*, Barcelona, Anagrama, 1993, p. 10. (cursiva nuestra).

³⁹ *Ídem*, p. 11.

⁴⁰ *Ídem*, p. 21.

presente porque siempre hay algo que va a venir después que requiere nuestra atención. Por esta razón, la posible “salvación” o salida de este “horizonte infinito de acontecimientos”⁴¹ que vamos a plantear en el siguiente capítulo va a tener que ver con el kairós, con el *momento oportuno*, en el que el mundo se para y somos capaces de estar plenamente en el presente.

Concluida esta digresión, volvemos a la idea de Han que hace referencia a lo mucho que nos cuesta estar centrados en el momento presente. Concretamente, el filósofo va a poner el foco en el camino que tenemos que completar para llegar a un objetivo:

El *camino* que separa el lugar de partida de la meta también es un intervalo. Posee una semántica rica, como el propio *lugar*. La peregrinación, por ejemplo, no es un espacio intermedio vacío que habría que recorrer lo más rápido posible. Es, más bien, constitutiva de la meta a la que se llega.⁴²

En este fragmento podemos observar lo importante que es el proceso que nos habilita llegar a ciertas metas. Porque si no somos capaces de disfrutar de estos momentos, la vida carece de todo sentido, ya que el fin de todos nosotros es el mismo: la muerte. Por lo tanto, tenemos que tratar de fijar nuestra mirada en estos momentos, porque sin ellos, el contenido final de todos los procesos estará vacío. Creemos que todo el mundo siente placer cuando termina un proyecto o llega a una meta que se había propuesto, pero para llegar a ese punto, hace falta mucho trabajo previo. Probablemente estemos deseosos de terminar este TFG, pero para llegar a ese fin futuro, tenemos que dedicar mucha reflexión y concentración en el presente, y es un proceso que puede ser tremendamente disfrutable. El problema que tenemos en la sociedad de hoy es que parece que no se nos permite disfrutar del proceso, como si algo no es nada ni significa nada hasta que está acabado, como si hubiéramos alcanzado el fin de nuestro proyecto en segundos y no le hubiéramos dedicado muchas horas. Este ejemplo es extrapolable a muchas cosas, y nos recuerda a las colas del supermercado de las que hablábamos antes. Nuestro fin en una cola de espera es ser atendidos y así cumplir nuestro objetivo, pero ¿por qué este proceso tiene que ser tedioso? En los festivales multitudinarios, por ejemplo, son comunes las largas colas para entrar a cualquier parte, pero ni en esos momentos en los que estamos de vacaciones y rodeados de amistades somos capaces de disfrutar, ya que parece que todo lo que signifique esperar es negativo intrínsecamente.

⁴¹ *Ídem*, p. 156.

⁴² *El aroma del tiempo*, p. 60.

Ahora tenemos que plantearnos qué ocurre cuando alcanzamos la meta a la que aspirábamos llegar, porque podríamos pensar que nos encontraremos en un estado de felicidad pleno en el que nos sentimos completos y por fin podemos detenernos en el momento presente. Tristemente esto no ocurre, tenemos una conciencia tan influenciada por la necesidad de buscar nuevas metas o de ser constantemente productivos, que cuando alcanzamos alguna meta no nos permitimos regocijarnos en nuestro logro, y rápidamente pasamos a lo que viene después. Una de las consecuencias de esta mentalidad es que necesitamos vivir en la novedad constante, algo de lo que se aprovechan las multinacionales de nuestra sociedad, la famosa obsolescencia programada que provoca que todo lo que compramos tenga una vida útil menor a la que podría tener. Han dice lo siguiente respecto a este tema: “el impulso a la novedad reduce los ciclos de renovación. Ello se debe a que nada es capaz de generar duración”⁴³. Sobre todo, las personas más jóvenes tenemos la necesidad de cambiar constantemente lo que utilizamos en el día a día, la ropa, el móvil, la música que escuchamos... Si tenemos la posibilidad, preferimos el cambio a la permanencia, y no porque algo haya dejado de ser útil o no funcione, sino porque añoramos la sensación de estreno, de comenzar con algo nuevo, de pasar página constantemente. Al final como señala Han, acabamos “haciendo *zapping* por el mundo”:

Todo apremia simultáneamente en el presente. Eso tiene como consecuencia una aglomeración de imágenes, acontecimientos e informaciones que hacen imposible cualquier demora contemplativa. Así es como vamos haciendo *zapping* por el mundo.⁴⁴

2.4. *El trabajo y el tiempo*

En las sociedades occidentales del siglo XXI, el trabajo es una de las mayores preocupaciones que tienen las personas en su vida. Podríamos decir que existen tres perspectivas desde las que abordar este problema. La primera es la visión de aquellos individuos que no tienen trabajo y que lo buscan, luchando por encontrar su sitio en el amplio mercado laboral. La segunda, la de aquellos que tienen un trabajo y les gustaría cambiarlo, pero al menos, como se suele escuchar en las conversaciones banales, tienen trabajo. Por último, encontramos probablemente al grupo más privilegiado de nuestra sociedad, aquellos que trabajan, y que además no buscan cambiar de trabajo, porque

⁴³ *Ídem*, p. 65.

⁴⁴ *Ídem*, p. 66.

disfrutan y son felices donde están. Este grupo es el más pequeño, sin duda, y pretende ser el ejemplo a seguir para el resto del mundo, ya que representa al perfecto individuo neoliberal, aquel que es feliz trabajando. El problema en el que nos encontramos actualmente es que es muy difícil tener una relación sana con tu trabajo, por motivos que pasamos a analizar.

Uno de los principales obstáculos con los que nos encontramos en la educación actual es el continuo empezar de nuevo:

Si uno tiene que estar constantemente empezando de nuevo, eligiendo una nueva opción o versión, es normal que se tenga la impresión de que la vida se acelera. En realidad, sin embargo, tiene que ver con la falta de una experiencia de la duración.⁴⁵

En nuestra sociedad nunca paramos de aprender, nunca estamos formados del todo. Cuando salimos de la escuela, el siguiente paso es la educación secundaria, tras esto, llega la universidad y el máster. Llegados a este punto podríamos pensar que el aprendizaje ha finalizado y que estamos preparados para trabajar, pero lo que ocurre en la realidad es que para comenzar en un trabajo necesitas varias semanas de formación y un contrato de prácticas, porque sigues aprendiendo antes de trabajar en cualquier sitio. Y lo peor de todo, es que una vez dentro del trabajo y después de haber superado el periodo de prácticas, se te exige que amplíes tus conocimientos, que hagas cursos, que te formes en competencias distintas a las que ya tienes, porque se busca el crecimiento constante. De nuevo, esto está totalmente en contra de pararse en el momento presente, porque en el trabajo ya nunca hay parada, no existe la estabilidad en los nuevos trabajos del siglo XXI. Además, si algún día decides cambiar de puesto de trabajo, probablemente tengas que volver a empezar de nuevo y a aprender cómo se hacen las cosas en la nueva empresa. Este modo de vida lo único que puede generar es inquietud y descontento, porque nunca parece que tengas la posibilidad de relajarte haciendo tu trabajo correctamente, siempre da la sensación de que hay un paso más que cumplir.

De este problema deriva una de las ideas de las que hablamos al principio de este capítulo, la famosa frase: “El tiempo es oro”. Tenemos dentro de nuestra conciencia la falsa imagen de que el dinero es capaz de darnos más tiempo para vivir la vida. El dinero nos permite tener más experiencias, y eso parece que implica que vamos a tener más tiempo en nuestra vida. En nuestra opinión el objetivo final es equivocado, la meta

⁴⁵ *Ídem*, p. 56.

debería consistir en lograr que todos fuéramos capaces de disfrutar de nuestra vida dentro de su rutina, no que el fin se identifique con acumular dinero para poder disfrutar de él durante el mes de vacaciones. Porque este estilo de vida que abunda actualmente siempre tiende hacia algo, hacia las vacaciones, lo que implica que nunca nos encontremos viviendo en el día a día, siempre estemos mirando más allá. Esta idea nos recuerda a la película *In time*. En ella, la moneda de cambio es el tiempo que te queda de vida, y para vivir más tiempo, lo que necesitas es trabajar. Afortunadamente, en nuestra sociedad no hemos llegado a un punto tan extremo, pero estamos bastante cerca, en el sentido de que quizá no en los países desarrollados, pero en países africanos o latinoamericanos mucha gente necesita invertir gran parte de su tiempo no para vivir, sino para sobrevivir; con sueldos prácticamente esclavistas y con jornadas laborales de doce horas en pésimas condiciones. Esa vida se acerca mucho a la que nos muestran en la película, pese a que nuestra moneda de cambio siga siendo un billete.

En relación con esto, Han señala que llega un punto en el que no existe en nuestra vida nada que no sea el trabajo, perdiendo la capacidad de vivir la vida de manera contemplativa, así lo encontramos en su ensayo:

Si el hombre pierde toda capacidad contemplativa se rebaja a *animal laborans*. La vida que se equipara al proceso de trabajo de las máquinas solo conoce pausas, entretiempos libres de trabajo que sirven para recuperarse del mismo, para poder ponerse otra vez a la disposición del proceso de trabajo. De ahí que la “relajación” o “desconexión” no supongan ningún contrapeso al trabajo. También están involucradas en el proceso de trabajo, puesto que, ante todo, sirven para recurrar la capacidad laboral.⁴⁶

La interpretación dominante nos sitúa en este ámbito, no se puede vivir sin trabajar, y, además, tu vida gira entorno al trabajo, como si este fuera el sol de nuestro universo. Todo se encuentra en su órbita y, cuando parece que no le estamos mirando, sigue presente en nuestro subconsciente. Honoré opina que estamos tan inmersos en este ciclo de trabajo-descanso-trabajo, que en vez de utilizar nuestra energía después del trabajo para disfrutar de nuestro tiempo libre, una gran parte de las personas decide hacer horas extra⁴⁷, con el objetivo de obtener mayores ingresos para nuestro futuro tiempo libre que ya llegará en algún momento. Todo se orienta hacia ese tiempo libre deseado, que luego

⁴⁶ *Ídem*, p. 132.

⁴⁷ *Elogio del tiempo*, p. 203.

nunca es tal y como nos gustaría porque, cuando llega, se instala en nuestro interior la preocupación por el trabajo futuro.

Siguiendo este modo de vida, el trabajo “anula otras formas y proyectos de vida”⁴⁸. El resto de las actividades de nuestro día a día orbitan en torno al trabajo y, no solo eso, sino que decisiones vitales con respecto a la familia o los amigos también se deciden poniendo en primer lugar nuestra ocupación profesional. Siguiendo esta línea, desarrollar hobbies o inquietudes propias cada vez está más fuera de lugar, literalmente no hay tiempo para esas cosas. Mucha gente que se jubila no sabe qué hacer con su tan ansiado tiempo libre, porque ha dedicado más de un tercio de su vida a realizar el mismo trabajo todos los días, y, cuando se encuentran sin él, parece que el tiempo se detiene, pero en el mal sentido, porque no soportamos estar sin hacer nada. El estar sin hacer nada, el aburrimiento, es algo censurado en nuestra sociedad, así nos habla Kundera de este tema: “En nuestro mundo, la ociosidad se ha convertido en desocupación, lo cual es muy distinto: el desocupado está frustrado, se aburre, busca constantemente el movimiento que le falta”⁴⁹.

La consecuencia a la que llega Han con esta forma de entender el trabajo es que nos encontramos imbuidos en la dialéctica del esclavo⁵⁰, y creemos que por generar nuestra propia subsistencia ya somos libres y dueños de nuestra vida, pero esto no ocurre, el trabajo no es más que un modo de calmar a la bestia, ya que, si alguien está ocupado y además puede sobrevivir con ciertos lujos dentro de la sociedad, jamás se dedicará a ladrar a su patrón.

La opinión de Thoreau dentro de la temática del trabajo es muy distinta a la que reina actualmente. En su ensayo *Caminar*, encontramos la siguiente idea: “Ninguna riqueza es capaz de comprar el necesario tiempo libre”⁵¹. La conciencia del filósofo estadounidense aún no está tan influenciada por cómo se concibe la vida hoy en día. No obstante, ya en la primera parte del siglo XIX, Thoreau estaba preocupado por el rumbo que estaba tomando la sociedad. Concretamente en este ensayo nos argumenta lo importante que es para su día el caminar, y no entiende que haya personas que en vez de disfrutar del noble arte del paseo, decidan perder su tiempo trabajando sentados en su

⁴⁸ *El aroma del tiempo*, p. 133.

⁴⁹ *La lentitud*, p. 12.

⁵⁰ *El aroma del tiempo*, p. 136.

⁵¹ Henry David Thoreau, *Caminar*, p 1. Disponible en:
https://mediosyhumanidades.files.wordpress.com/2016/04/henry-thoreau_caminar.pdf

oficina. A este respecto señala que las piernas de las personas están hechas para caminar, y que el nuevo modo de vida que se propone en su tiempo lo único que está haciendo es atrofiar nuestra propia naturaleza. De hecho, exagera su postura diciendo lo siguiente:

Cuando recuerdo a veces que los artesanos y los comerciantes se quedan en sus establecimientos no solo la mañana entera, sino también toda la tarde, sin moverse, tantos de ellos, con las piernas cruzadas [...] pienso que son dignos de admiración por no haberse suicidado hace mucho tiempo.⁵²

En este texto, Thoreau anticipa irónicamente cómo es la sociedad un siglo y medio después. Si se sorprendía por el mucho tiempo que algunos de sus contemporáneos invertían en estar quietos en su trabajo, imaginemos la opinión que tendría al ver cómo funciona el trabajo hoy, donde hay millones de personas que diariamente no solo trabajan muchas horas de su vida sentados, sino que van al trabajo sentados y descansan igualmente sentados en sus casas. Por no hablar de la guinda del pastel, los numerosos suicidios que provoca este modo de vida en 2020.

Siguiendo con esta perspectiva tan crítica que nos ofrece Thoreau, nos fijamos ahora en *Walden*, donde sigue con la misma corriente de pensamiento y concuerda mucho con las ideas que hemos estudiado de Han:

La mayoría de los hombres, incluso en este país relativamente libre [Estados Unidos], por mera ignorancia y error, está tan preocupada con los cuidados ficticios y las tareas rudas pero superfluas de la vida que no puede recoger sus mejores frutos. Sus dedos, de tanto trabajar, son en exceso zafios y tiemblan demasiado para ello. En realidad, el hombre trabajador y esforzado carece de tiempo libre para desarrollar una vida cotidiana íntegra y propia [...] No tiene tiempo de ser otra cosa que una máquina. [...] Las mejores cualidades de nuestra naturaleza, al igual que la piel aterciopelada de las frutas, solo pueden conservarse mediante una manipulación delicada. Y, sin embargo, ni a los demás, ni a nosotros mismos, nos tratamos con esa dulzura.⁵³

Lo primero que nos gustaría señalar es que Thoreau todavía no puede saber por qué la gente está preocupada por los aspectos superfluos de la vida, todavía no habían irrumpido los filósofos de la sospecha para señalar que no es ignorancia o errores lo que lleva a las personas a creer que su vida es esencialmente el trabajar; lo que provoca que

⁵² *Ídem*, p.2.

⁵³ *Walden*, p. 13.

la gente se comporte de esa manera es que nacen bajo una interpretación dominante que exige que el trabajo sea lo más importante en la vida de los individuos. Thoreau pertenece a una minoría selecta, ya que ha tenido la suerte de estudiar y de reflexionar acerca de la vida, cuando la mayoría de la gente de su época era analfabeta. Compara a las personas con máquinas, ya sumergidas en esta dinámica de servidumbre en la que el tiempo libre no existe, sino que todo es recuperación para la siguiente jornada laboral, sin que exista la posibilidad de desarrollarse en otros aspectos vitales. Por último, sería deseable comentar el modo en que tratamos al resto o cómo nos relacionamos con nosotros mismos. Si ya en los tiempos de Thoreau existía la explotación de unos seres humanos sobre otros, esa explotación perpetuada en nuestros días lo que ha hecho es cambiar de máscara. Y, lo peor de esta historia es que cada persona individualmente contribuye a esta dominación sin darse cuenta, porque nos exigimos mucho a nosotros mismos. Actualmente no hace falta que nadie nos esté amenazando con un látigo para que seamos productivos, nosotros mismos nos forzamos a no parar nunca, a estar siempre activos. El peor jefe del siglo XXI somos nosotros mismos, martirizándonos interiormente por no ser capaces de dar más cada día. Una forma de pensar que es tremendamente perjudicial para nuestra salud, como ya anticipa Thoreau.

De hecho, unas líneas más adelante señala: “La mayoría de los hombres vive vidas de tranquila desesperación. Lo que llamamos resignación no es más que una confirmación de la desesperanza”.⁵⁴ Los seres humanos tendemos a aceptar la situación en la que nos encontramos, el problema es cuando esa aceptación nace de una idea falsa, cuando creemos no disponer de alternativas. De nuevo, es difícil negar la interpretación dominante en la que crecemos. Con todo, otra interpretación es plausible, como es posible pensar alternativas a esa dominación. No en vano, ya sabemos que las interpretaciones emergen en el espacio de la subjetividad. Por tanto, nunca debemos caer en la desesperación de creer que no existen más posibilidades. Como dice Thoreau: “Lo que hoy todo el mundo repite o acepta como verdadero puede convertirse mañana en una mentira, en una opinión echa de humo que algunos pensaron que era una nube y que traería agua fertilizadora para los campos”.⁵⁵ Tenemos que volver a alabar la capacidad de este autor para dar en la tecla justa y señalar ciertas ideas que muchos años después de su muerte siguen a la orden del día. Actualmente, Thoreau sería considerado

⁵⁴ *Ídem*, p. 14.

⁵⁵ *Ídem*, p. 15.

un antisistema, no encajaría con los cánones establecidos y probablemente habría sufrido mucho las consecuencias de nacer en esta sociedad; y solo nos separan de él 150 años. Es increíble cómo ha evolucionado el mundo hacia la situación presente, vivimos en un ritmo vital totalmente desnaturalizado, pero que, sin embargo, todos aceptamos tranquilamente.

Pasamos ahora a analizar la postura que nos ofrece Bauman sobre este tema en su libro *Modernidad Líquida*. La primera idea fundamental es que el tiempo es esencial dentro de la modernidad líquida, porque con el tiempo lo sólido puede permanecer en el mismo lugar, pero lo líquido, lo inestable, cambia constantemente de forma a lo largo del tiempo. Esto nos recuerda al “estar fuera del eje” de Maramba o a la pérdida de sostén de la que nos hablaba Han. En nuestra época, todo se caracteriza por ser efímero, mudable, algo que influye directamente en nuestra relación con el trabajo y con el resto de los seres humanos.

Uno de los primeros temas elementales que encontramos en este texto tiene mucho que ver con lo que ya remarcaba Thoreau. En nuestra sociedad, la responsabilidad de que nuestra vida tome un buen camino o fracase estrepitosamente es algo que depende totalmente del individuo; Bauman lo expresa de la siguiente manera: “La nuestra es una versión privatizada de la modernidad, en la que el peso y la construcción de pautas y la responsabilidad del fracaso caen primordialmente sobre los hombros del individuo”⁵⁶. Bajo el sistema neoliberal no existen las excusas, se da por supuesto que las herramientas para que tu vida funcione correctamente están ahí fuera y que cada uno es capaz de ir a buscarlas. Margaret Thatcher, una de las mayores representantes del neoliberalismo sentenciaba lo siguiente respecto a este tema: “No existe la sociedad, no mires hacia arriba ni hacia abajo; mira adentro tuyo, donde se supone residen tu astucia, tu voluntad y tu poder, que son todas las herramientas que necesitarás para progresar en la vida.”⁵⁷ Esta es la interpretación bajo la que se encuentran todas las personas que viven en las sociedades occidentales, un peso en nuestra conciencia con el que todos tenemos que cargar. Por esta razón, no paran de invadirnos pensamientos que nos incitan a dar más de nosotros mismos, a trabajar “hasta que el cuerpo aguante”, a ser rápidos y productivos, etc. ¿Cuál es la consecuencia de este modo de vida? Nietzsche lo resume a la perfección:

⁵⁶ *Modernidad líquida*, p. 13.

⁵⁷ Citado en *Ídem*, p. 35.

Todos vosotros que amáis el trabajo salvaje y lo rápido, nuevo, extraño -os soportáis mal a vosotros mismos, vuestra diligencia es huida y voluntad de olvidarse a sí mismo. Si creyeseis más en la vida, os lanzaríais menos al instante. ¡Pero no tenéis en vosotros bastante contenido para la espera -y ni siquiera para la pereza!⁵⁸

Parece que en este texto la impotencia sobrecoge a Nietzsche, porque observa la realidad en la que se encuentra y le da rabia que nadie haga nada por cambiar las cosas. Las personas simplemente se resignan y continúan dentro del mismo vórtice del que parece imposible escapar.

Otro de los temas primordiales de este libro es el siguiente: ya no existen barreras espaciales. Las consecuencias de esta realidad en el trabajo son enormes. En primer lugar, la velocidad de las nuevas tecnologías nos permite tanto transportarnos, como comunicarnos con la mayor parte del mundo en apenas segundos, y en pocas horas si nos referimos al transporte. Esto implica que una empresa puede tener su sede en Australia, y que la mayoría de los trabajadores se encuentren en España, por ejemplo. Por tanto, el poder se halla en aquellas personas que tienen la capacidad de transportarse rápidamente, de desayunar en París y de cenar en Los Ángeles, de no depender de los tiempos que marca la vida para la mayoría de los seres humanos. Los gobernantes o directivos pueden ser ahora nómadas, lo que genera que no hay nada fijo, no hay nadie a quien recriminar un salario más digno o unas mejores condiciones de trabajo. En las grandes multinacionales todo fluye desde la dirección corporativa hasta los trabajadores, pero solo son estos últimos los que están obligados a ser sedentarios⁵⁹. Las personas de a pie que solo disponen de su fuerza de trabajo para subsistir no tienen la posibilidad de ser libres y de moverse a su antojo, tienen que permanecer siempre en el mismo sitio. Ante esto, una de las supuestas ideas revolucionarias del neoliberalismo es el famoso “teletrabajo”, como medio para que todo el mundo pueda trabajar desde donde quiera. Algo que en la realidad se explicita en que la gente se vuelve aún más sedentaria, ya que la gran mayoría de las personas hará el trabajo desde su casa, porque no tiene ni el tiempo ni el dinero suficiente para poder trabajar desde un lugar paradisiaco. Además, esto termina siendo una ventaja más para los directivos, que encuentran en el teletrabajo una forma de “quitarse a los empleados de encima”, lo que resulta en que las

⁵⁸ Citado en *El aroma del tiempo*, p. 154.

⁵⁹ *Modernidad líquida*, p. 18.

agrupaciones entre trabajadores desaparecen, ya que ni siquiera se ven en el trabajo, cada uno realiza su jornada laboral en la individualidad de su estudio.

En relación con este tema parece pertinente referirse a otro cambio producido en los últimos cincuenta años: “Quien empieza su carrera en Microsoft no tiene idea de dónde terminará. Comenzarla en Ford o Renault significaba, en cambio, tener la certeza casi total de concluir la en el mismo sitio”⁶⁰. En el trabajador, estar durante años en un mismo lugar le provoca que su implicación sea mayor, que luche por ascender, que defienda a la empresa que le trata bien... En la modernidad líquida no hay estabilidad, no hay una constante en el trabajo; se argumenta que lo revolucionario y lo realmente bueno en la trayectoria laboral es cambiar asiduamente de empresa, sin generar apego de ningún tipo, sin especializarse completamente en algo, sin vivir en base a una rutina que te permita tener tiempo para otras cosas diferentes al trabajo. Al final de este proceso ocurre lo que comentamos páginas atrás, parece imperativo “empezar otra vez de nuevo”, y lo que es peor, dedicar nuestro tiempo libre a buscar nuestro próximo destino laboral, o invertirlo en formarnos para aspirar a un puesto mejor. “La idea de dedicar la mejor parte de la vida a trabajar y ganar dinero -anota Thoreau-, y disfrutar solo más tarde de una dudosa libertad durante la peor parte de la misma”⁶¹. ¿Con qué objetivo trabajar infatigablemente una vida entera?, ¿disfrutar en la jubilación cuándo menos energía tienes?, ¿tal vez se podría vivir sin trabajar? Thoreau nos demuestra en *Walden* que sí, que por lo menos en el siglo XIX se podía vivir sin trabajar, algo que resulta prácticamente imposible actualmente por los muchos obstáculos antes inexistentes que se oponen a este objetivo.

Esta idea nos lleva a reflexionar si realmente hemos avanzado en este ámbito de la sociedad que hace referencia al trabajo, ¿somos más felices que nuestros antepasados? Yuval Noah Harari se pregunta en su libro *Sapiens* si no eran más felices los antiguos cazadores recolectores que dedicaban su vida a múltiples actividades; cada día hacían una cosa, ya fuera recolectar alimentos, dar caza a animales, o emprender una marcha de diez días. Es obvio que su posibilidad de morir era mucho mayor que la de hoy, pero, sin embargo, su vida era una aventura, cada día era distinto, estimulante, y vivían de acuerdo con el ritmo de la naturaleza. ¿No tendrían una vida mejor que quien dedica doce horas de su día entre trabajo y transporte a hacer algo que no le apasiona ni le hace

⁶⁰ *Ídem*, p. 125.

⁶¹ *Walden*, p. 59.

feliz? Es interesante resaltar cómo las personas son capaces de adaptarse a un modo de vida totalmente desnaturalizado con el único incentivo de unas vacaciones al año.

Nos gustaría terminar este subapartado llegando a una conclusión: el tiempo es uno de los métodos de dominación en las sociedades del siglo XXI. La gran mayoría de las personas no puede decidir con total libertad qué puede hacer con su tiempo. No solo eso: se nos educa con unas ideas fundamentadas en la productividad y en la rentabilidad del tiempo. Esto nos aleja totalmente del kairós del que hemos hablado en el capítulo anterior, y genera que vivamos sin ser capaces de fijar la atención en el momento presente. La vida estándar es ahora un continuo suceder de eventos, que tal y como vienen, se van. Por otro lado, lo que creemos que es de las peores consecuencias de este modo de trabajo que hemos descrito, es que trabajamos solos. Las nuevas formas de trabajo nos alejan incluso del resto de seres humanos, y esto podría tener su aspecto positivo si consiguiera generar en nosotros una capacidad tan fundamental para la vida como es estar a gusto en soledad con uno mismo. Pero el resultado en la práctica no es este. Pascal acertó señalando este problema en su libro *Pensées*: “La infelicidad del hombre se basa sólo en una cosa: que es incapaz de quedarse quieto y solo en su habitación”. No somos capaces de asumir el aburrimiento, de no hacer nada, parece que no estemos preparados para ello, parece algo antinatural, pero no lo es. Thoreau⁶², por ejemplo, era capaz de pasarse una tarde entera tumbado en su barca en medio de la laguna en la que vivía, sin hacer nada más que ser en el mundo. Por lo tanto, esta nueva incapacidad que tenemos los seres humanos de enfrentarnos al no hacer nada, proviene de esta interpretación que nos domina y que genera en nuestro interior un malestar que es muchas veces incontrolable, una sensación de vacío que nos inunda y nos sumerge en uno de los grandes temas ocultos en la sociedad actual: la salud mental.

⁶² A este respecto, dice en *Walden*: “El granjero puede trabajar solo en el campo o los bosques durante todo el día, cavando o talando, sin sentirse solo, porque se halla ocupado; pero cuando vuelve a casa por la noche no puede sentarse solo en una habitación a merced de sus pensamientos, sino que debe acudir donde «pueda ver gente», distraerse y, según cree, recomponerse por la soledad de su día”. p. 144.

2.5. *El tiempo y su influencia en las relaciones sociales, las redes sociales y la salud mental.*

Este sistema en el que vivimos ha logrado que pensemos que es bueno para nosotros que alguien mantenga el orden en nuestra vida. Como, por ejemplo, en lo relativo a nuestros tiempos, tanto de trabajo como de tiempo libre. Ocurre, sin embargo:

No todos los hombres resultan igual de aptos para la civilización; y aunque la mayoría son, como los perros y las ovejas, mansos por disposición hereditaria, no por eso deberían los demás aceptar que se doblegue su idiosincrasia para poder rebajarlos al mismo nivel.⁶³

La declaración es, una vez más, de Thoreau, a quien ese estado de aborregamiento universal disgusta sobremanera: “Hay millones suficientemente despiertos para el trabajo físico, pero solo uno entre un millón está lo bastante despierto para el ejercicio intelectual [...] Estar despierto es estar vivo”⁶⁴. No estamos de acuerdo con la postura elitista que adopta el autor, pero sí pensamos que es necesario la reflexión para ser capaces de analizar las condiciones de existencia que se nos imponen por vivir en sociedad. Por lo tanto, podemos concluir que para ser realmente libre en nuestra sociedad es necesario someter a crítica el modo en el que vivimos, lo que implica intervenir sobre el concepto falso de libertad promovido por los intereses de la interpretación dominante. Podemos elegir ser como la mayoría de las personas y dejarnos llevar por la corriente de los acontecimientos, o podemos optar por la verdadera libertad, que está en saber decir no a los estímulos, en ser capaces de negar nuestra propia libertad, porque solo de la negación de la libertad resultará nuestra capacidad para centrarnos en el momento presente, en el olvidado kairós.

Vivimos en un mundo donde las relaciones sociales están bastante controladas. La cultura de la seguridad está en auge, -mucho más aun con la pandemia- lo que genera que tendamos a aislarnos aún más. Las infraestructuras que se construyen en nuestra sociedad, por ejemplo, obedecen a este patrón. El objetivo es crear espacios seguros donde las personas puedan cumplir sus propósitos sin que nadie les moleste. Así, los centros comerciales se convierten en los nuevos templos⁶⁵ de peregrinación y se organizan excursiones para poder ir a consumir a sitios que ofrecen seguridad y libertad

⁶³ *Caminar*, p. 14.

⁶⁴ *Walden*, p. 95.

⁶⁵ *Modernidad líquida*, p. 107.

a partes iguales; son entornos controlados donde podemos dar rienda suelta a una de las actividades preferidas de nuestra sociedad, comprar productos. Junto con esto, también se nos ofrece un entorno de felicidad, de disfrute, como si nada de lo que ocurriera allí dentro pudiera ser negativo. No obstante, no debemos perder de vista el hecho de que estos sitios fomentan actitudes y necesidades que los seres humanos no hemos tenido nunca: renovar el armario cada mes, gastar parte de los ahorros en un nuevo producto tecnológico o actitudes similares lo único que hacen es distraernos de las miserias de nuestra existencia. Nadie necesita consumir como lo hacemos actualmente. Sin embargo, la práctica del consumo funciona como vía de escape para muchas personas, ya que lo utilizan para alejarse de sí mismos y, al hacerlo, verse gratificados con un sentimiento de bienestar superficial. Este no es más que otro mecanismo ideado por el sistema para engendrar en nosotros la sensación de que somos libres y de que compramos las cosas porque nos gustan realmente, y no porque la publicidad se haya instaurado en nuestro cerebro y nos genere necesidades que jamás tendríamos en un entorno que no fuera tan intrusivo con las necesidades de cada uno. Por último respecto a estos nuevos templos, decir que están hechos para que pasemos todo el tiempo posible en ellos, sus puertas son pocas y su trazado interior está compuesto por dispositivos diseñados con el propósito de conducir a los usuarios a través de todo el recinto. Además, también ofrecen múltiples servicios y comodidades pensados para prolongar los tiempos de permanencia: restaurantes, zonas de descanso, urinarios...

El siguiente punto que nos gustaría analizar, tiene que ver con el modo en que nos relacionamos socialmente bajo esta interpretación que provoca que no haya ningún tiempo muerto en nuestro día a día. La primera consecuencia directa es que parece que no existe un momento para entablar conversación con nadie, si alguien a quien no esperábamos por la calle nos detiene y empieza una conversación con nosotros, nos molesta, y se genera en nuestro interior la sensación de que queremos escapar de esa situación, sea cual sea la conversación propuesta. La situación general en la sociedad actual es esta: si no es posible evitar toparse con extraños, al menos podemos evitar tratar con ellos. A este respecto, el profesor Fernando Longas nos comentaba una anécdota reveladora; un día se encontró con un buen amigo y le invitó a tomar un café, ya que hacía mucho tiempo que no se veían. Lo primero que hizo este amigo fue sacar su agenda y decirle al profesor que le buscaría un hueco para que pudieran conversar tranquilamente. Ante esto, Longas decidió cancelar el encuentro, ya que le parecía

estúpido tener que pedir hora para tener una simple conversación. Esta anécdota nos enseña algo significativo de la actualidad: regimos nuestra vida en base a las agendas, todo nuestro tiempo está controlado al minuto. Estamos tan sumergidos en esta dinámica de “vida rápida”, que, como le paso al amigo del profesor, no sabemos diferenciar cuándo hay que dejar de lado las agendas y el control. El momento para su conversación era ese y no otro, o al menos no otro en un tiempo concreto sujeto a lo que dicta la agenda. Para verbalizar este comportamiento, podemos decir que, al vivir en esta sucesión continua de acontecimientos, olvidamos relacionarnos socialmente⁶⁶. Una de las actividades probablemente más beneficiosas de la vida para uno mismo la dejamos de lado porque no tenemos tiempo, cuando efectivamente el hablar con un amigo es de las cosas más importantes a las que podríamos dedicar nuestra existencia. Resultado también de esta actitud es que restamos importancia a las relaciones personales: “Es inevitable -anota Honoré- que una vida apresurada se convierta en superficial. Cuando nos apresuramos, rozamos la superficie y no logramos establecer verdadero contacto con el mundo o con las demás personas”⁶⁷. En efecto, es imposible que viviendo tan rápido seamos capaces de captar todos los matices de la realidad. La velocidad provoca en nosotros nada menos que una visión superficial de todo lo que nos rodea: naturaleza, acontecimientos, o, incluso, personas.

En *Seis propuestas para el próximo milenio*, Italo Calvino señala el motivo de que nos sintamos atraídos por la velocidad. Lo que defiende el autor italiano es que la velocidad en cierta medida nos alegra el alma. Nosotros estamos de acuerdo, porque la velocidad si es desmesurada o superlativa, sobre todo si excede los límites de nuestra mente y de nuestro cuerpo, llama nuestra atención. En nuestra experiencia personal, encontramos muy gratificante, por ejemplo, ver pasar los trenes de alta velocidad desde muy cerca: el estruendo, el aire que nos golpea en la cara, el misterio de no llegar a entender por qué algo tan grande puede ir tan rápido... En definitiva, la velocidad desmedida es algo que abrumba y a la vez seduce, también aquella propiciada por nuestro ingenio y que, en buena medida, informa de nuestras limitaciones. La atracción a la velocidad resulta, en consecuencia, inevitable. Por lo tanto, que existan cosas que funcionen a gran velocidad no es algo negativo, lo que es realmente perjudicial para la sociedad y para las vidas de las personas es que se pretenda que absolutamente todo en

⁶⁶ *Ídem*, p. 116.

⁶⁷ *Elogio del tiempo*, p. 19.

la vida se efectúe de manera acelerada, porque hay cosas que nunca deberían abandonar la lentitud.

Volviendo a cómo nos relacionamos con el resto de las personas, existen consecuencias políticas de vivir de este modo apresurado. Si nos molestan las conversaciones espontáneas, si nos molesta cuando las personas actúan más lento de lo normal, si, en definitiva, nos importa poco lo que haga el resto de gente mientras nos permitan continuar con el ritmo frenético de nuestra vida, es normal que no queramos dedicarle tiempo a la política. Benjamin Constant lo expresó de forma precisa en su texto *Del espíritu de conquista*: “Nuestra libertad debe componerse del goce pacífico y de la independencia privada”⁶⁸. Esta es la interpretación dominante en el sistema neoliberal, el disfrutar de nuestra independencia privada, lo que resulta en que la mayoría de las personas se preocupen bastante poco del resto de sus conciudadanos; porque, “si no tengo tiempo ni para mí, ¿por qué se lo voy a dedicar a los demás”? ¿Por qué voy a invertir mi tiempo en la representación política, si lo único que busco es ser feliz en la comodidad de mi hogar sin que nadie me moleste? La velocidad nos lleva a olvidarnos del resto, tenemos tan poco tiempo que no podemos usar nada del mismo en buscar el crecimiento sano y robusto de la sociedad en su conjunto. El vivir rápido nos hace ser cada vez más individualistas, menos empáticos, no tenemos tiempo para fijarnos en los problemas de los demás; al fin y al cabo, vivir a gran velocidad nos desnaturaliza, porque nos aleja de lo que es propiamente animal, que es preocuparse por el resto de los miembros que conforman tu especie. Además, si una sociedad pretende que se realicen ciertos cambios, como, por ejemplo, que la velocidad deje de reinar en las actividades sociales, debe agruparse para buscar soluciones, ya que individualmente es imposible llegar a hacer cambios a gran escala.

La velocidad se ha instalado y ha triunfado también en el ámbito de las redes sociales. Con la llegada de internet a todos nuestros hogares, la velocidad con la que la información se puede transportar ha incrementado de manera exponencial en los últimos veinte años. Esta situación genera que prácticamente sea imposible pensar en el presente. Nos encontramos inmersos en un mar de sucesos, y cada día llegan nuevas olas en forma de noticia hasta nuestra orilla. Pero no tenemos tiempo para pensarlas, no hay tiempo para la reflexión, no somos capaces de tomar postura en las noticias que nos llegan, porque todas son muy superficiales y no tenemos tiempo para investigar sobre

⁶⁸ Benjamin Constant, *Del espíritu de conquista*, Madrid, Tecnos, 1988, p. 75.

ellas. Como ya hemos señalado en varias ocasiones, las cosas llegan a nuestra conciencia y, tal como aparecen, se van, muchas veces sin dejar ningún tipo de huella; no tienen sitio en la historia y se suceden y reemplazan como si no hubieran ocurrido. Bauman nos puede ayudar a entender el momento actual: “El advenimiento de la instantaneidad lleva a la cultura y a la ética humanas, -nos dice- a un territorio inexplorado”⁶⁹. Porque, literalmente, somos incapaces de dilucidar qué supondrá internet para el mundo; no tenemos una visión a largo plazo. El vértigo de la celeridad ha incubado en nosotros cierta ineptitud para apercibirnos de las consecuencias que ella misma trae consigo. Por lo pronto, parece haber esterilizado nuestra capacidad reflexiva, proceso lento en desacuerdo con un mundo que lejos de detenerse alguna vez, elige siempre el aceleramiento. porque el mundo no para. ¿Cómo va a afectar a los millones de niños que ya han nacido en la era de la conexión a internet permanente? ¿Cómo va a afectar la pornografía, los videojuegos inmersivos que requieren de horas de nuestro tiempo para progresar, las redes sociales, o, en definitiva, las posibilidades infinitas de acceder a cualquier contenido desde nuestro teléfono móvil? En nuestra opinión, las consecuencias ya se pueden empezar a observar, pero creemos que serán mucho peores a medida que estas tecnologías avancen, porque no pretender frenar su progreso. No sabemos el fin, pero lo que sí que conocemos es a los millones de personas que utilizan estas tecnologías a diario durante varias horas al día.

Centrámonos en las redes sociales, no en vano, es la realidad de la que tenemos mayor experiencia y, en cierto modo, forman parte de nuestro ecosistema de la inmediatez. Lo primero que nos gustaría resaltar es que todas las redes sociales pueden tener su parte positiva si se las entiende como una herramienta más. Por ejemplo, a través de estas plataformas podemos comunicarnos mucho más fácilmente con familiares o amigos en cualquier parte del mundo, o, incluso las podemos utilizar para promocionar un negocio o una idea. Sin embargo, el uso mayoritario de estas aplicaciones no es un uso que podríamos considerar sano o razonable. Las redes sociales son tan negativas porque no pretenden que las uses de forma correcta o durante un corto periodo de tiempo; todo lo contrario: tienen efectos nocivos porque han sido concebidas con el propósito tendencioso de ser usadas largamente, no de forma puntual o esporádica, sino continuamente y a cualquier hora. *Instagram, Twitter, Facebook, TikTok, Amazon, YouTube*, entre otros, son sitios que están fabricados a conciencia para

⁶⁹ *Modernidad líquida*, p. 137.

que pasemos en ellos el mayor tiempo posible. Los equipos de estas aplicaciones están compuestos por psicólogos, publicistas, analistas de mercado, informáticos, personas que, en definitiva, son expertos tanto en el diseño de estrategias destinadas a atraer la atención de los usuarios, como en la forma de fijar y atrapar esa intención. Los complejos algoritmos que componen estas aplicaciones saben atacar exactamente a esa parte de nuestro cerebro que nos produce las hormonas de la felicidad. Estas redes sociales consiguen destrozarnos nuestro sistema de dopamina, ya que generan un contenido que es el más apreciado en nuestra sociedad: uno que es rápido y fácil de consumir. Cuando nos encontramos dentro de estas aplicaciones, nuestro cerebro simplemente desconecta y se dedica a disfrutar y a dejarse embaucar por contenidos que jamás habrías pensado que pudieran ser interesantes para ti. Estas formas de negocio son aún más peligrosas para los más pequeños, ya que su cerebro no está del todo desarrollado, por lo que se dejan llevar mucho más fácilmente por estos contenidos agradables de visualizar, lo que genera una adicción en el pleno sentido de la palabra. De hecho, cada vez existen más estudios sobre gente que es adicta a estar todo el día en su móvil conectado a las redes. Es difícil resistirse a todo cuanto ofrecen. Los dispositivos móviles son soporte y muestrario de numerosas plataformas, redes que atrapan y cautivan la atención y que con frecuencia solo se abandonan tras largas horas y una sensación de notable aturdimiento. Sus contenidos rara vez resultan gratificantes, sino que más a menudo resultan estériles o nocivos. Pese a ello, no dejan de fascinarnos y de arrojarnos a un bucle de repeticiones automatizadas que arrastran a los usuarios de unas aplicaciones a otras durante horas. Las redes sociales representan perfectamente este flujo de “ahoras” del que ya hemos hablado. Veo una cosa y la olvido, no es relevante, muchas veces ni me genera una impresión en el momento presente, simplemente la visualizo desde la pasividad de estar viendo un contenido con el cerebro en *stand by*. En nuestra opinión, este puede ser uno de los peores entretenimientos que haya podido idear la sociedad, y mucho más cuando los objetivos de las empresas es que nos quedemos enganchados en sus aplicaciones el mayor tiempo posible. Además, estas empresas también se han aprovechado del momento histórico actual, en el que la mayoría de los progenitores no conoce lo que hacen sus hijos en la red ni lo entienden, dado que no han crecido inmersos en la sociedad de internet. En consecuencia, no son capaces de comprender la cantidad de efectos negativos que producen estas redes sociales en sus hijos, porque creemos firmemente que, si no has experimentado lo que

hemos comentado líneas tras, es muy difícil que puedas empatizar con alguien que lo está sufriendo.

Las redes sociales están produciendo que los niños más pequeños, desde que pueden hablar prácticamente, estén deseosos de poder coger un móvil, porque las formas, los colores, los sonidos, están adaptados para que el cerebro no tenga que hacer ningún trabajo, simplemente disfrutar. La consecuencia es que los niños del siglo XXI están siendo educados de maneras inexploradas hasta ahora, por ello, dice Honoré: “Es posible que los niños sean quienes más padezcan a causa de esta orgía de la aceleración”⁷⁰. Y, el resultado más perjudicial de este modo de crecimiento es que no sabemos las consecuencias negativas que va a tener en el cerebro de estos individuos cuando lleguen a su etapa adulta. Las redes sociales son un peligro enorme para todas las personas que no son lo suficientemente maduras para enfrentarse a todo lo que podemos encontrar en ellas, porque si ya resultan adictivas y atractivas para personas mayores, imaginemos para aquellos que por falta de experiencia vital tienen pocas maneras de enfrentarse a todos estos contenidos. Porque las redes sociales, y aquí hablamos en concreto de aquellas con una finalidad completamente social; es decir, que buscan que nos relacionemos con otros seres humanos, generan unos estándares de vida inalcanzables para la mayoría de las personas. En estos lugares lo importante es aparentar lo máximo posible, hacer creer al resto que eres feliz, que todo te va bien, que dispones de mucha capacidad económica, que cada mes viajas a un sitio distinto. Lo más importante es vender al resto de usuarios que eres feliz, pero siempre desde una perspectiva superficial, en estos lugares no hay sitio para profundizar, muestras tu mejor cara y te marchas. Todos aceptamos vivir en la misma mentira en la que la gente solo muestra su disfraz con la mejor cara posible, mientras en su interior está emocionalmente destrozada; pero eso a nadie le importa, porque lo relevante de estas aplicaciones es que la gente tenga una buena impresión de ti, no que les importes lo más mínimo. Estas plataformas generan relaciones en las que el máximo fundamento es apretar el botón de *like* en tu móvil para determinar que te gusta la nueva foto que “ha subido” esa persona a internet. Es decir, que son relaciones completamente superficiales, de hecho, superficiales puede ser un adjetivo que aporte demasiada importancia a la relación; estas relaciones son vacías en sí mismas, no tienen ningún

⁷⁰ *Elogio de la lentitud*, p. 20.

contenido que nuestro cerebro sea capaz de recordar. Thoreau decía esto de la gente de su época:

Nunca un hombre perdió mi estima por tener un remiendo en sus ropas; sin embargo, estoy seguro de que, por lo general, existe mayor preocupación por llevar ropa a la moda, o por lo menos limpia y sin remiendos, que por vivir con la conciencia sosegada.⁷¹

Las redes sociales provocan una actitud que se fundamenta en un deseo nunca suficientemente colmado de aparentar. En otras palabras, aparentar lo que no se es, para tratar de generar en los “seguidores” de cada cual una opinión más positiva de uno mismo. Honoré escribe esto sobre la televisión, predecesora de las redes sociales:

La televisión puede entretenerte, informar, distraernos e incluso relajarnos, pero no es lenta en el sentido más puro de la palabra. No nos concede un tiempo para hacer una pausa o reflexionar. La televisión dicta el ritmo, y éste suele ser rápido: imágenes en rápida sucesión, diálogo acelerado y veloces montajes.⁷²

Podríamos suscribir todo este párrafo sustituyendo la palabra televisión por la de red social. Nuestro tiempo vuela en estos espacios, pero no porque estemos disfrutando de la práctica de esa actividad. Un ejemplo radicalmente distinto podría ser cuando hacemos deporte con amigos, donde el tiempo pasa muy rápido porque estamos disfrutando del presente. Sin embargo, en las experiencias que nos brindan las redes sociales el tiempo pasa muy rápido porque “no estamos” presentes, desconectamos del mundo para volver horas más tarde a reconectarnos con la realidad. Jamás recordamos lo que hacemos en estas plataformas, porque, a nivel cerebral, ni estuvimos ahí; exactamente lo mismo que ocurre con la televisión, una desconexión profunda y vacía.

Hemos hablado anteriormente del fenómeno de la caducidad asociado a la música de nuestros días. Ninguna composición musical parece ideada con el propósito de perdurar. Más bien al contrario, se presentan como artículos de consumo de sustitución inmediata. Ese fenómeno también está presente en las redes sociales, pero el asunto es aquí más problemático. No en vano, los artículos de consumo son ahora personas de carne y hueso. Hay una aplicación muy famosa en la actualidad que se utiliza para buscar relaciones sexuales o pareja, su nombre es *Tinder*. En ella, el usuario debe desplazarse hacia un lado si está interesado en una persona o desplazar hacia el otro en caso

⁷¹ *Walden*, p. 28.

⁷² *Elogio de la lentitud*, p. 240.

contrario, todo dentro de una gran lista de candidatos. Lo que promueve esta aplicación es concebir a las personas como productos que podemos elegir o desechar en cuestión de segundos: despreciamos a las personas por lo que son capaces de escribir en tres líneas junto con una foto de cabecera, y podemos hacer este proceso con cientos de individuos. El resultado es que concebimos las relaciones sociales como algo tan banal que somos capaces de descartar la idea de conocer a alguien en muy poco tiempo. La mayoría de las personas que utilizan esta red social solo pretenden conseguir sexo sin compromiso, sin llegar siquiera a conocer con algo de profundidad a la persona, ya que se utiliza a esta como un simple medio de satisfacción de ciertas necesidades primarias. En estas nuevas formas de relacionarnos con el resto no hay cuidados, no hay compromiso, no existe la intención de durar, se busca la simple superficialidad, el invertir el mínimo tiempo posible en conseguir los objetivos propios, a menudo mezquinos, y no mirar atrás. Esta es la forma de relación que se entiende por “liberadora” en nuestro siglo; relaciones de usar y tirar, algo que creemos que es consecuencia directa de nuestro modo de concebir el tiempo bien aprovechado, como una sucesión de experiencias, que, aunque vacías, las intentamos comprender como llenas de sentido, o al menos eso nos hace creer la interpretación que nos domina. Si esta aplicación con este modo de funcionamiento triunfa, no hace falta decir que muchas de las relaciones de la actualidad son así de banales, duran e importan muy poco y de ellas solo interesa un número, engrosar la lista sin ánimo de agotarla alguna vez; no tienen sustancia, no son más que un “ahora” que espera al siguiente. Es normal que, en un entorno social así, cada vez haya más personas con falta de autoestima y enfermedades relacionadas con esta, porque no es fácil sobrevivir en un mundo que te juzga en segundos, al que no le puedes enseñar nada más de lo que puedas expresar superficialmente.

Para acabar este capítulo, vamos a hablar de un tema que está relacionado con todos los apartados que hemos tratado: la salud mental. Acabamos de estudiar que en las sociedades neoliberales del siglo XXI no existen tiempos muertos, siempre nos encontramos dentro de la corriente infinita de sucesos, una corriente que nos atrapa y arrastra y de la que es muy difícil salir. Junto con esto, también hemos visto las exigencias a nivel laboral que implica este mundo acelerado: no parar de aprender nunca, ser incapaz de sentirte realizado, trabajar hasta la extenuación, estar obligado a ser sedentario, no tener tiempo para desarrollar otros ámbitos de la vida, etc. De la

misma manera, estamos tan inmersos en esta forma de vida que somos incapaces de estar solos o de soportar el aburrimiento. Cuando hay espacios entre acontecimientos, sufrimos: “En este entretiem po carente de acontecimientos el alma se sume en el letargo. La alegría de ser se mezcla con el miedo a la muerte. La exaltación viene seguida de la depresión, una depresión ontológica”⁷³. Porque un modo de vida sin pausas, completamente antinatural, está obligado a generar algunas consecuencias negativas: “Cuando aceleras cosas que no deberían acelerarse -escribe Honoré-, cuando olvidas cómo ir más lentamente, tienes que pagar un precio”⁷⁴. Por último, en esta sociedad las relaciones sociales son cada vez de menor calidad, porque cada vez les podemos dedicar menos tiempo. Además, son peores también sustancialmente, ya que muchas de ellas son relaciones online que se fundamentan en la vaciedad de las redes sociales. Unas redes que junto con la publicidad generan en las personas unas expectativas muy altas en referencia al estado físico o al modo de vida que se puede alcanzar. En definitiva, vivimos bajo un sistema social que es muy difícil de sobrellevar para muchas personas, lo que provoca en ellas muchos problemas mentales. Entre ellos, encontramos algunas enfermedades tan comunes actualmente como el estrés, que deriva muchas veces en ansiedad o depresión, llegando incluso al suicidio en algunos casos. Estas enfermedades están completamente invisibilizadas dentro de nuestra sociedad. Pueden incapacitar a quien las padece y, pese a ello, se las considera problemas menores. Solo en España hay un 10% de la población diagnosticada con ansiedad, porcentaje al que debe sumarse el representado por todas aquellas personas que no conocen la dolencia que sufren o que no tienen los recursos económicos para poder acudir al psicólogo. En nuestra opinión, la velocidad de la vida y nuestra concepción del tiempo es una condición necesaria -aunque no suficiente- para que existan este tipo de problemas. Porque todas estas enfermedades mentales tan comunes se fundamentan muchas veces en que no podemos seguir con nuestro ritmo de vida, y algo en nuestro interior explota, lo que genera una serie de consecuencias muy perjudiciales para nuestra mente que la sociedad trata de ocultar, ya que quienes sufren estos trastornos evitan hablar de ellos, porque se avergüenzan de estar enfermos. A estos problemas podemos sumar algunos no tan comunes, pero igual de preocupantes, como son todos aquellos trastornos relacionados con la alimentación: la anorexia o la bulimia. Estas enfermedades en ocasiones tienen su origen en los altos estándares que exige la

⁷³ *El aroma del tiempo*, p 83.

⁷⁴ *Elogio a la lentitud*, p. 15.

sociedad a nivel físico, sobre todo, para las mujeres, lo que genera en muchas adolescentes que se sientan mal con su cuerpo y acaben teniendo esta clase de problemas. De nuevo, es muy difícil tener una autoestima alta, un cuerpo acorde a los estándares sociales, tener una vida social rica, mantener una buena alimentación y tener un buen trabajo, cuando no tenemos tiempo para la mayoría de las cosas que acabo de nombrar. Desde la sociedad se nos exige llegar muy alto, pero a la vez ser capaces de distribuir los tiempos para desarrollarse en numerosos ámbitos. Además, se busca que este desarrollo sea rápido, de forma tal que, si no cumples con los estándares de velocidad, estas fuera del sistema; si no eres capaz de soportar la presión del trabajo o de los exámenes te conviertes en un ser humano anómico como diría Durkheim, que no encaja y que se aísla del resto.

A esta argumentación le tenemos que añadir que para solventar estos problemas la solución que normalmente se recomienda por parte de los médicos es el uso de medicamentos: ansiolíticos, antidepresivos y sus múltiples derivados que generan dependencia, y que lejos de resolver el problema de raíz apenas logran reducir los síntomas más superficiales. No obstante, pese a que no se deban usar nunca salvo que un psicólogo diga lo contrario, los médicos de cabecera los recetan sin cuidado alguno. Porque no olvidemos que la interpretación dominante de nuestra sociedad dice que las personas tienen que ser útiles y deben trabajar, lo que implica que la salud mental no es una prioridad. Por lo tanto, el paciente hará uso de los medicamentos si le permiten ser productivo, pese a todas las consecuencias negativas que estos conllevan. Al final, nos estamos acercando cada vez más al mundo feliz que nos plantea Huxley, en el que todos necesitamos una “droga”⁷⁵: ya sea el café, las bebidas energéticas, los ansiolíticos, la marihuana o la cocaína para poder soportar las inclemencias de nuestro día y día y ser capaces de seguir las directrices de un ritmo que no para, de un presente que no espera a nadie.

2.6. Conclusión

Somos conscientes de que quizá para el lector este capítulo haya sido algo oscuro y triste, en el sentido en el que remarca mucho los aspectos negativos de la sociedad en la que vivimos en su relación con el tiempo. Sin embargo, nuestro objetivo no es

⁷⁵ Remarcamos esto porque el café y la cafeína no son drogas como tal.

detenernos aquí, ya que consideramos que al igual que el mundo ha derivado en esta sucesión de “ahoras”, existe la posibilidad de cambio; no nos creemos que este sea el único mundo posible. Nuestra meta ahora va a ser plantear soluciones para el estrés del día a día, para el estilo de vida superficial, con el objetivo de ser capaces de poner en pausa el mundo. Esto lo vamos a hacer desde la perspectiva que ya hemos comentado en el primer capítulo, este punto de vista que se centra en el *momento oportuno*. Porque en la sociedad actual hemos olvidado muchas cosas, hemos reorientado nuestra mentalidad para crearnos necesidades otrora inexistentes mientras, como consecuencia inevitable, olvidamos aspectos primordiales de la vida. Ya nadie se fija en la naturaleza o en los procesos lentos. La gente que pasea lo hace con prisa o porque tiene que hacer ejercicio, no por contemplar el mundo que le rodea. Cada vez nos alejamos más del animal humano para acercarnos a un humano artificialmente “mejorado”. Pero es en las cosas simples, en la lentitud, en la contemplación, en la meditación o en la serenidad donde se encuentra el verdadero ser humano, ese que busca ser feliz, amar, vivir libre y disfrutar todo lo posible de su limitada existencia. Fernando Longas en su texto *El sujeto ante el espejo vacío* dice lo siguiente: “por todas partes escuchamos, como si se tratara de un coro que canta la tragedia del ser humano, la sentencia: *no tengo tiempo*”⁷⁶. Esta oración es un buen resumen de nuestro capítulo, y la encontramos en un artículo que también trata de explicar la trágica situación en la que se encuentra la sociedad actual. Pero, ahora vamos a cambiar de estrategia, y vamos a plantear soluciones. La siguiente cita proviene de un libro de fantasía: “*Es tiempo*, dijo el Padre Tormenta. *Que, por mucho que él [el enemigo] lo desprecie, es lo más valioso que puede tener un hombre*”⁷⁷. Nuestro objetivo ahora es tratar de ofrecer las herramientas para recuperar el verdadero tiempo, el kairós que la sociedad neoliberal nos ha robado.

⁷⁶ Fernando Longás, *El sujeto ante el espejo vacío*, Santiago, Trayectorias Cruzadas, 2020, p. 216.

⁷⁷ Brandon Sanderson, *Juramentada*, Barcelona, Penguin Random House, 2018, p. 190.

3. La salvación de nuestro tiempo

En este capítulo nos proponemos hacer un análisis de las soluciones que han propuesto algunos autores para conseguir escapar del vórtice temporal en el que nos encontramos. Nuestra perspectiva se va a centrar sobre todo en buscar el bienestar del ser humano, porque creemos que uno de los objetivos fundamentales de la vida es mantenerse en un estado de felicidad el mayor tiempo posible. De la misma manera, los seres humanos también buscamos evitar las enfermedades y todo lo que se relacione con ellas, ya que nos gusta estar sanos y activos, sin que un problema médico limite nuestra acción. Partimos de estas premisas para buscar: actitudes, modos de vida o disposiciones adecuadas para lograr disfrutar de la realidad en la que nos encontramos. Como ya hemos explicado, no creemos que sea posible ser feliz y mantenerse saludable bajo las condiciones de vida que nos propone la sociedad occidental, por lo que vamos a ver qué otras alternativas podrían existir, junto con las posibles soluciones que se plantean desde dentro del sistema.

3.1. La Serenidad como disposición adecuada frente a la corriente de acontecimientos.

Para este subapartado nos vamos a ayudar del libro *Serenidad* escrito por José Manuel Chillón, en el que nos encontramos un detallado análisis de la perspectiva de Heidegger acerca de la serenidad y sus usos para el día a día.

Nos situamos ahora en la vida de una persona estándar del siglo XXI. Nuestra protagonista tiene un trabajo que le permite vivir ahorrando de vez en cuando, pasa 40 horas a la semana en este trabajo que no es su pasión, pero que le funciona de momento. También tiene dos hijos en edad escolar a los que tiene que cuidar y mantener, algo que hace con total devoción. El poco tiempo que le resta de su día tras hacer todas las tareas del hogar que le corresponden lo dedica a estar con su pareja, a ver la televisión o a disfrutar de sus hobbies, que son ver a sus amigos o hacer algo de deporte. La vida de nuestra protagonista tiene unos tiempos muy marcados y establecidos, ya que no se puede permitir salirse un momento del horario, porque implicaría que no podría realizar alguna actividad de las que tenía planeadas. Por tanto, ¿cuándo tiene tiempo para reflexionar o pensar sobre el ritmo de su vida?, ¿cuándo tiene tiempo para buscar un nuevo trabajo que le llene más? o ¿para leer el libro que lleva en su mesilla seis meses?,

¿habrá algún espacio de tiempo en el que nuestra protagonista desconecte totalmente de su ritmo de vida? La conclusión a la que llegamos nosotros es que no hay tiempo en la vida de la mayoría de las personas para la reflexión, para mirar dentro de uno mismo y buscar lo que realmente quieres o buscas.

Siguiendo esta línea, Chillón defiende la serenidad como una disposición que nos abre puertas, que nos permite acceder a nuestro interior. La serenidad, *-Gelassenheit-*⁷⁸ es capaz de poner entre paréntesis el mundo para que fijemos nuestra atención en lo que siempre ha estado ahí: nuestro interior. Con esta actitud serena somos capaces de “desconectar de la corriente de acontecimientos”⁷⁹ para buscar dentro de nosotros mismos. La serenidad pone entre paréntesis las urgencias de la vida para colocarnos frente a un mundo vacío, pero no con el objetivo de olvidarlo y dejarlo atrás, sino para que seamos capaces de re-pensarlo, y así afrontar nuestra realidad desde una perspectiva serena y reflexiva, en la que nosotros elegimos cómo es nuestra relación con el mundo y con el tiempo; una perspectiva que huye de la interpretación dominante y que nos permite ser los verdaderos protagonistas de nuestra vida. Con la serenidad, las prisas de la vida desaparecen, porque lo único que estas provocan es que dejemos preguntas fundamentales de lado, como, por ejemplo, “quiénes somos y qué es la verdad”⁸⁰. Aún con todo, somos conscientes de que no podemos escaparnos de nuestro momento histórico, pero sí podemos tomar la actitud serena de “vivir el tiempo con la mirada puesta en la búsqueda de la autenticidad del existir propiamente humano al que no le basta con subsistir como los otros entes que son *en* el tiempo”⁸¹. El ser humano tiene la capacidad de elegir cómo quiere vivir su vida, al menos si lo comparamos con el resto de los seres vivos. Por lo que es necesario que el hombre se implique en la búsqueda de la disposición que nos ofrece la serenidad, porque a través de ella somos capaces de captar lo esencial⁸² en lo accidental; en términos temporales, se nos abre el camino que nos permite distinguir el *momento oportuno* dentro de la corriente de acontecimientos.

Por lo tanto, podemos decir que la serenidad provoca en nosotros que abandonemos “un tipo de pensar para pensarse”⁸³. En otras palabras, genera un cambio que hace que nos fijemos en lo que por cercano pasa desapercibido; se trata de “regenerar lo que la

⁷⁸ Término original utilizado por Heidegger en alemán.

⁷⁹ José Manuel, Chillón, *Serenidad*, Granada, Comares, 2019, p. 24.

⁸⁰ *Ídem*, p. 47.

⁸¹ *Ídem*, p. 68.

⁸² *Ídem*, p. 51.

⁸³ *Ídem*, p. 95.

tradición ha contaminado”⁸⁴, usando los términos de este trabajo, en regenerar lo que la interpretación dominante ha adulterado. Tenemos que volver a repensar nuestra relación con el tiempo para darnos cuenta de que existen otras posibilidades de enfrentarnos al reloj. El propio Heidegger en *Camino de campo*⁸⁵ nos señala cómo las campanas del campanario sostenían la relación de las personas con la temporalidad, cuando no todo el mundo tenía un reloj en su muñeca o celular. Hace apenas un siglo no existía la preocupación enfermiza que tenemos por los minutos, se vivía de forma más calmada con solo avisos cada hora. Y antes de esto, cuando no existían horarios comunes y no todas las personas podía saber la hora que era se vivía indudablemente de una forma más lenta y no tan estricta como la actual. Todo cambió cuando se descubrió que para promover la productividad era recomendable que todo el mundo siguiera un mismo horario, y así ocurrió en 1911⁸⁶ cuando la mayoría de los países comenzaron a seguir un horario común para todos. Con este cambio los trabajadores empezaron a tener horas de entrada y salida específicas, y los trenes podían llegar siempre puntuales a estaciones entre diferentes ciudades. Está claro que este cambio favoreció el siempre buscado progreso a nivel industrial, pero probablemente cambió nuestra concepción del tiempo para siempre hacia una mentalidad de la que es imposible salir, en la que nos hemos convertido en esclavos del reloj. Volviendo a la serenidad, lo que se pretende conseguir con ella es que seamos capaces de no dar por hecho lo que siempre ha sido de la misma manera, para lograr que nuestra relación con la velocidad y la lentitud cambie hacia una mentalidad que beneficie directamente a nuestra calidad de vida alejándonos de la interpretación dominante en la que el tiempo está siempre controlado y calculado al minuto.

Otro aspecto fundamental del pensamiento de Chillón hace referencia a su relación con el aburrimiento. Ya hemos hablado de que actualmente es muy difícil que soportemos el “no hacer nada”, el pararnos; nuestra relación con el aburrimiento es muy negativa porque somos incapaces de bajarnos de la constante montaña rusa de acontecimientos. No obstante, con la serenidad, se puede entender el aburrimiento como un espacio en el que se nos posibilita el pensar, porque con el aburrimiento “podemos paladear qué significa vivir con las cosas”⁸⁷ (porque estás siempre están) *como si no*

⁸⁴ *Ídem*, p. 98.

⁸⁵ Martin, Heidegger, *Camino de campo*, Barcelona, Herder, 2003, p. 22.

⁸⁶ *Elogio de la lentitud*, p. 37.

⁸⁷ Por ejemplo, un reloj.

[estuvieran].”⁸⁸ En el aburrimiento se abre un espacio para el pensamiento que está alejado de la velocidad y que nos ofrece una perspectiva diferente de la realidad. En Kafka podemos encontrar una reflexión que se acerca mucho a esta concepción del aburrimiento:

No es necesario que salgas de tu cuarto. Quédate sentado en tu mesa y escucha. No escuches siquiera, límitate a esperar. No esperes siquiera, permanece inmóvil y solitario. El mundo se te ofrecerá libremente para que lo desenmascares. No tiene elección. Girará arrobado a tus pies.⁸⁹

En el pararse, en lo que en la actualidad concebimos como el aburrimiento, allí se pueden encontrar muchas de las respuestas que necesitamos, o al menos podemos encontrar una parada que nos acerque al *momento oportuno* en el que somos conscientes de nosotros mismos y de cómo queremos enfrentarnos a la temporalidad que nos domina.

3.1.1 La solución de Han para escapar del tiempo dominante.

Han también parte de la postura de Heidegger para tratar de encontrar una solución a la corriente de acontecimientos en la que estamos sumergidos. Para Han -ya lo hemos visto- el problema con el tiempo es que no tiene sostén, no hay un anclaje sobre el que fundamentar nuestra temporalidad, los acontecimientos ocurren sin que podamos gobernarlos. Para agarrarlo, es menester “devolver al tiempo su anclaje, su significatividad, proveerlo de un nuevo sostén, volver a integrarlo en una trayectoria histórica, para que no se disperse en una sucesión de acontecimientos vacía de significado cada vez más acelerada”⁹⁰. Es decir, lo que se busca es cargar al momento presente de sentido, que seamos capaces de pararnos y ser conscientes de cómo nos enfrentamos a la temporalidad. El objetivo es conseguir que la oración “*no tengo tiempo para nada*, se transforme en un *siempre tengo tiempo*”⁹¹. En otras palabras, tenemos que tomar las riendas perdidas de nuestro tiempo, tenemos que ser los directores de orquesta de nuestra temporalidad; se acabó el vivir según marca la interpretación dominante. El

⁸⁸ *Serenidad*, p. 64.

⁸⁹ Citado en *Elogio de la lentitud*, p. 232.

⁹⁰ *El aroma del tiempo*, p. 96.

⁹¹ *Ídem*, p. 97.

propio sujeto es el que tiene que ejercer gobierno sobre su tiempo para adquirir plena conciencia de todo lo que ocurre, de cada detalle, de cada momento presente.

Han también menciona a Aristóteles en su discurso. Antes hemos estudiado que para Aristóteles el presente es difícil de concebir, ya que siempre nos encontramos mirando al futuro o pensando en el pasado. Sin embargo, el filósofo griego defiende que la esencia de la vida es el ocio: “La esencia del hombre, para Aristóteles, no sería el cuidado, sino el ocio. La calma contemplativa tiene primacía absoluta. Todas las actividades actúan en beneficio de esta calma y desembocan en ella.”⁹² Siguiendo esta concepción aristotélica, Han demuestra que existe otro modo de entender la realidad distinto al actual. Es verdad que el filósofo griego tenía esta concepción de la vida porque disponía de la posibilidad de vivir sin trabajar y podía dedicarse al ocio y a la contemplación. No obstante, esto es imposible en nuestra época, porque el ocio hoy en día tiene una concepción muy negativa, no somos capaces de darnos un respiro y frenar los acontecimientos. Nosotros tenemos instaurado en la conciencia que si no hacemos nada estamos perdiendo el tiempo, pero la ociosidad que defiende Aristóteles no tiene que ver con “no hacer nada”⁹³, sino al revés, tiene que ver con hacerlo todo. Cuando “no hacemos nada”, podemos acceder al *momento oportuno* desde el que somos capaces de responder a la pregunta de cómo queremos vivir.

Hay otros muchos autores que también han defendido el ocio como una parte primordial dentro de la vida del ser humano. Bertrand Russell anota en su ensayo *Elogio a la pereza* que, si viviésemos de forma más lenta, trabajando menos horas al día, sin estrés y agendas apretadas, probablemente seríamos no solo más felices, sino también más productivos. Cuando el ser humano se encuentra en una tesitura en la que lleva las riendas de su vida, cuando puede dedicarle tiempo a lo que más le gusta o apasiona, es normal que luego le cueste menos esfuerzo trabajar, ya que sabe que la recompensa posterior es muy grande en comparación con la jornada laboral. Vivimos sumidos en una interpretación de la realidad en virtud de la cual trabajar menos supondría el desplome y la ruina del mundo. Puede, en efecto, que sea así si queremos mantener las condiciones de vida actuales. Ahora bien, parece razonable suponer que gran parte de la población dejaría de lado algún lujo propio de nuestra sociedad si, a cambio, se le ofreciera trabajar menos y percibir un salario digno, ajustado a las exigencias de la vida

⁹² *Ídem*, p. 124.

⁹³ *Ídem*, p. 126.

serena. No en vano, han existido y todavía podrían existir modos de vida radicalmente diferentes al estilo de vida actual. Resulta aquí muy pertinente el testimonio de Rousseau. Criatura proscrita, perseguido por la publicación del *Emilio* y *Del contrato*, el infortunio le ha conducido a una isla en medio del lago Biemme (Suiza). El ginebrino recuerda su breve estancia insular en las *Ensoñaciones*. La persecución ha traído como consecuencia feliz un tiempo de gloria. Un tiempo:

Tan feliz que me habría bastado durante toda mi existencia sin dejar nacer en mi alma el deseo de otro estado [...] cuanto hice durante mi estancia [en la isla de Saint-Pierre] no fue en efecto más que la ocupación deliciosa y necesaria de un hombre que está consagrado a la ociosidad.⁹⁴

Hogar precioso porque favorece la ensoñación, movimiento del alma que se da sin querer, estado que le relaja y le divierte:

A veces mis ensoñaciones terminan en meditación, pero mis meditaciones terminan con mayor frecuencia en ensoñación, y durante estos extravíos mi alma vaga y planea sobre el universo en alas de la imaginación, en éxtasis que superan a cualquier otro goce [...] solo raras veces pude volver a encontrar esos queridos éxtasis que durante cincuenta años me habían llenado de fortuna y de gloria, y, sin más gasto que el del tiempo, me habían hecho en la ociosidad el más feliz de los mortales.⁹⁵

Para Rousseau los momentos más felices de su vida son aquellos en que puede dedicarse a la ociosidad, que para él esencialmente implicaba dejarse llevar por los pensamientos, pasear o dedicarse al estudio de las plantas. Actividades que se pueden hacer y se hacen mejor muy lentamente y en las que no hay un objetivo concreto más allá del disfrute. Tampoco la meditación es ajena a la ociosidad. El tiempo libre la propicia y esta, a la vez, favorece el acercamiento al *momento oportuno*. El filósofo ginebrino habla de estos instantes meditativos con mucha nostalgia, ya que siente que solo en esos momentos ha sentido la verdadera felicidad, un goce insuperable. No nos sorprende que este goce ocurra sin tener que estar limitado por un tiempo concreto, porque el *momento oportuno* o kairós que alcanza Rousseau con estas prácticas rompe la barrera temporal como ocurría con Jámblico. En ese momento vivimos la vida de manera plena, sin la limitación del reloj, un espacio en el que podemos decir con total seguridad que somos conscientes del momento presente. Además, Rousseau no cree que

⁹⁴ Jean-Jacques, Rousseau, *Las ensoñaciones del paseante solitario*, Madrid, Alianza, 2016, p. 117.

⁹⁵ *Ídem*, p. 146-147.

exista una forma más beneficiosa de aprovechar el tiempo, de usarlo correctamente, que perderlo en una de sus ensoñaciones. Por tanto, la ociosidad en este filósofo la podemos entender como el derecho que uno se concede de disfrutar del *momento presente*, del lugar y del tiempo donde el pensamiento fluye libremente por todas las ideas que se le van presentando, sin horarios, sin prisas, sin límites.

El parentesco con las ideas de Han es evidente. También con la tesis que este propone para evitar que el tiempo se acelere sin sostén alguno: “el aroma de las cosas”.

El aroma es lento. Por eso no se adecúa, ni desde una perspectiva medial, a la época de las prisas. Los aromas no se pueden suceder a la misma velocidad que las imágenes ópticas. A diferencia de estas, ni siquiera se dejan acelerar. Una sociedad regida por los aromas seguramente no desarrollaría ninguna propensión al cambio y a la aceleración. Se alimentaría del recuerdo y la memoria, de la lentitud y la perdurabilidad. Pero, en cambio, la época de las prisas es un tiempo de *visión* “cinematográfica”. Acelera el mundo convirtiéndolo en un “desfile cinematográfico de las cosas”. El tiempo se desintegra en una mera sucesión de presentes. La época de las prisas no tiene aroma. El aroma del tiempo es una manifestación de la duración. Rehúye la acción, “el goce inmediato”. Es indirecto, da rodeos, está mediado.⁹⁶

Los aromas escapan totalmente del tiempo tal y como lo experimentamos actualmente. Estos tienen su propio *tempo*: lento, sosegado y demandante de nuestra atención. No podemos pasar de un aroma a otro rápidamente ya que no podríamos distinguir y disfrutar bien de un segundo olor si no ha pasado el tiempo suficiente como para olvidar el primero. Además, los aromas, al ser menos frecuentes en nuestra época que las imágenes, hacen que recordemos cosas de nuestro pasado. Cuando captamos una fragancia que olíamos en nuestra niñez, nos sentimos automáticamente teletransportados a ese momento de años atrás, y esto ocurre así porque cuando disfrutamos de ese olor en el pasado, estábamos viviendo el momento presente; éramos conscientes de lo que ocurría en ese espacio de tiempo, y, por ello, somos capaces de recordar esos momentos con nitidez. Porque el aroma de las cosas está relacionado con lo duradero, con todo aquello que rompe la barrera temporal.

⁹⁶ *El aroma del tiempo*, p. 72.

3.1.2 La respuesta de Thoreau a la vida acelerada de su momento y la importancia del caminar.

Siempre se le ha criticado a la filosofía que no sirve para la realidad, que muchas veces la teoría no se lleva a la práctica. A Thoreau no se le puede criticar desde esta postura, porque ofrece una alternativa real en su libro *Walden* a la vida que se llevaba en el siglo XIX, una vida que consistía fundamentalmente en trabajar para subsistir. Durante el primer capítulo de esta obra, Thoreau abre el espacio a un modo distinto de concebir el tiempo vital del que disponemos, nos ofrece una aventura que es real y plausible para todo aquel que quiera emprenderla. Porque cuando todo el mundo avanzaba hacia una interpretación del tiempo como la que ha llegado hasta nuestros días, Thoreau defendía que prefería vivir en base a los ritmos naturales entendiendo la propia conservación como un juego: “Estoy convencido [...] de que mantenerse a uno mismo en esta tierra no es una dificultad, sino un pasatiempo, siempre que se viva de forma sencilla y sabia.”⁹⁷ Aquí nos encontramos con una de las claves que van a defender muchos autores, la simplicidad a la hora de vivir. El propio Thoreau decía que podía disfrutar durante mucho tiempo de contemplar el fuego o de simplemente jugar con un recorte de papel⁹⁸. Rousseau, por otra parte, en todo el quinto paseo de sus *Ensoñaciones*, aboga por una vida simple, lenta y feliz en la isla de Saint-Pierre. Siguiendo esta línea, Kundera nos propone otro ejemplo de esta simplicidad recordando a Epicuro y sus placeres simples: un sorbo de agua, una mirada hacia el cielo⁹⁹ y añadimos nosotros: una puesta de Sol o la primera vez que hueles el mar en verano. Todas estas actividades son simples, pero a la vez tienen su propio *momento oportuno*. Solo disfrutas realmente del sorbo de agua cuando tienes sed, la puesta de sol se puede ver en un momento determinado del día, el olor a mar después de mucho tiempo es único. Todos estos instantes necesitan de una temporalidad concreta para ser disfrutados, pero tienen la cualidad de que son simples y que para disfrutarlos solo hace falta que tomemos una actitud contemplativa.

Thoreau, al final de *Walden* declara sentenciosamente: “Amad vuestra vida por pobre que sea. Seguramente tengáis algunas horas agradables, conmovedores y gloriosas, hasta en un asilo. El sol del atardecer se refleja en las ventanas del hospicio

⁹⁷ *Walden*, p. 75.

⁹⁸ *Ídem*, p. 50.

⁹⁹ *La lentitud*, p. 16.

con la misma calidez que en la mansión del hombre rico”¹⁰⁰. El problema de la sociedad en la actualidad es que no somos capaces de disfrutar de ciertas cosas que históricamente han generado mucho placer a los seres humanos, y esto es así porque no soportamos todo lo que no sea vivir en una constante de sucesos sin puntos muertos. Cuando, en realidad, hay miles de actividades, por llamarlas de alguna forma, que solo requieren una disposición adecuada para poder disfrutarlas en el momento presente. Como dice Thoreau: “No hace falta dinero para comprar lo que el alma necesita”¹⁰¹.

Una de las actividades que más promueven los autores que estamos estudiando y que a la vez es acorde con la simplicidad, la disposición idónea y el disfrute del tiempo presente, es el acto de caminar. Thoreau abogaba ya en su época por una prolongación de los paseos¹⁰², como un espacio en el que nos podemos dedicar a nosotros mismos. Hacer que los paseos duren más para que no consistan únicamente en un método para cumplir un objetivo concreto -transportar nuestro cuerpo-, sino que simplemente nos dejemos llevar por la aventura que podemos encontrar en la exploración mientras caminamos. ¿Cuántos de nosotros vivimos en la ciudad y no hemos dedicado tiempo a explorar todos los caminos que la rodean?, ¿queda algo de aventura en nuestro día a día? El filósofo estadounidense propone un caminar sosegado, sin prisa, en el que nos dejemos llevar por esa curiosidad tan propia de los niños que nos insta a ir más allá por un camino, o a introducirnos en un bosque que no conocíamos. En nuestro tiempo se pierde cada vez más el interés por la naturaleza, por los animales, en definitiva, por todo ser vivo que habita en territorio salvaje. El conocimiento de la naturaleza es algo costoso y que requiere de mucho tiempo de dedicación, largas horas de observación en las que, además, no ocurre nada. Esta consecuencia no es negativa intrínsecamente, pero sí que se hace bastante insoportable para la mayoría de las personas que habitan en nuestras sociedades. Thoreau defiende que disfrutemos de los parajes naturales antes de que estén completamente privatizados: “Aprovechemos nuestras oportunidades antes de que llegue el día aciago”¹⁰³. Un siglo después, Aldo Leopold en su *Ética de la tierra*, con muchas influencias de Thoreau, seguirá defendiendo que hay que preservar la naturaleza virgen: “Este ensayo -escribe- es una súplica para que se conserven algunos restos de la naturaleza silvestre, como piezas de museo, para la educación de aquellos

¹⁰⁰ *Walden*, p. 338.

¹⁰¹ *Ídem*, p. 339.

¹⁰² *Caminar*, p.1.

¹⁰³ *Ídem*, p. 6.

que, un día, podrían desear ver, sentir o estudiar los orígenes de su herencia cultural.”¹⁰⁴ Leopold escribe a mediados del siglo XX, en una época de frenética urbanización de espacios naturales que provocó la liquidación de mucha biodiversidad. El motivo por el que se desnaturaliza cada vez más la naturaleza no es otro que la velocidad de nuestras vidas, -junto con la motivación económica- queremos comodidad, prontitud, facilidad, sin que nos importe mucho el perjuicio ocasionado: si la naturaleza ya no se preserva intacta, al menos hemos llegado a ella. Porque actualmente necesitamos que se pueda acceder a todos los lugares en un coche, cuando lo que debería ocurrir es que ciertos paisajes naturales se mantuvieran limpios, sin ninguna prueba de que un humano haya pasado por allí. Hasta en el Everest, cumbre más alta y de las más inaccesibles del mundo, se está modificando el entorno natural para posibilitar a los turistas inexpertos acceder a sus partes más cimeras. Quizá esa cumbre debería mantenerse para los expertos, a salvo del turismo mal entendido que ensucia y agrede al terreno natural. Como ya hemos expresado anteriormente, la naturaleza y el entorno natural tiene un tiempo determinado que no debería ser modificado, sucede, sin embargo, que, por cada carretera, valla o cualquier construcción humana, violentamos unos ritmos naturales que se ven altamente perjudicados. Este ejemplo, no es más que otro intento del ser humano de transmitir sus prisas al mundo natural. Al contrario, lo que esperamos nosotros es que la naturaleza cada vez encuentre más aliados en el ser humano, con el fin de resistir y mantenerse en su esplendor.

Volviendo al tema del caminar despreocupadamente, mencionamos a Rousseau como uno de esos personajes históricos que era caminante consumado. Para él, el paseo suponía despejarse y dedicarse a la ensoñación: “Los ocios de mis paseos diarios han estado a menudo -anota- llenos de contemplaciones deliciosas cuyo recuerdo lamento haber perdido”¹⁰⁵. Y por esta certeza de haber perdido momentos preciosos es por lo que decide escribir sus *Ensoñaciones*, como un modo de recordar todas aquellas ideas que fluían por su mente cuando se dedicaba al noble arte del paseo. En sus *Confesiones*, también encontramos muchos momentos en los que este filósofo menciona el caminar: “Solo he viajado a pie en mis días de juventud, y siempre con delicia”¹⁰⁶, días que el recuerdo trae a su mente y en los que advierte el signo inequívoco de la felicidad: “Era joven, me encontraba sano, tenía bastante dinero, mucha esperanza, viajaba, viajaba a

¹⁰⁴ Aldo Leopold, *Una ética de la Tierra*, Madrid, Catarata, 2017, p. 167.

¹⁰⁵ *Las ensoñaciones del paseante solitario*, p. 54.

¹⁰⁶ Jean-Jacques Rousseau, *Las confesiones*, Madrid, Alianza, 2008, p. 91.

pie y viajaba solo”.¹⁰⁷ En definitiva, Rousseau trata de hacer comprender al lector lo feliz que fue durante sus paseos, y recomienda su práctica como forma de disfrute natural y fácil. En la actualidad, también hay autores que abogan por los paseos como escape de la ajetreada rutina. Por ejemplo, Honoré dice lo siguiente: “En la era preindustrial, la gente se desplazaba sobre todo a pie y eso les mantenía en buena forma. Luego llegó el motor de explosión, y cundió la pereza. Caminar se convirtió en el último recurso de transporte, un *arte olvidado*, según la OMS”¹⁰⁸. En nuestra sociedad no existe el caminar por gusto, la gente más mayor lo hace porque es un buen método de mantener la forma, y los jóvenes prefieren otras alternativas más rápidas como el coche o el patinete eléctrico. Esto hace que cada día nos perdamos parte de la realidad, porque no entendemos el transporte hacia los sitios como parte del camino de la vida, sino que cuando vamos a un lugar, el tiempo que tardamos en desplazarnos lo consideramos un medio; un medio sin sustancia que nos desasosiega y del que prescindiríamos. No siendo posible burlar la incomodidad, aceleramos y contraemos las distancias a fuerza de velocidad. Caminar, en cambio, tiene el encanto de dilatar el tiempo y la ventaja, si todavía lográramos apreciarla, de disfrutar de cada instante.

Fernando Calderón también nos habla de los paseos en su artículo *Mejor la lentitud*: “El hombre que paseaba adquiriría conciencia de vivir en el interior de su propio cuerpo, sentía, y, al sentir, se aseguraba un poco más de la existencia, de la ajena tanto de la propia”¹⁰⁹. Porque cuando paseamos, somos conscientes del mundo que nos rodea, plantas, animales, personas, clima..., al igual que proyectamos nuestra atención hacia nuestro interior: somos capaces de captar nuestra respiración, nuestra fatiga muscular, entre otras cosas. En definitiva, el paseo se presenta como un espacio de tiempo ideal para reencontrarnos con ese *momento oportuno*, como una actividad que va en contra de la aceleración creciente de la vida y que nos instala en el presente. No hay duda de que el paseo favorece la preservación de nuestra salud, tanto mental como física, como no la hay de que una sustitución por medios de locomoción rápidos trae como consecuencia la languidez del cuerpo y el aturdimiento de la mente. Como señala Thoreau: “Los límites de una caminata vespertina y la totalidad de la vida humana nunca acabas de conocerlos por completo”¹¹⁰.

¹⁰⁷ *Ídem*, p. 203.

¹⁰⁸ *Elogio de la lentitud*, p. 151.

¹⁰⁹ Fernando Calderón, *Mejor la lentitud*, Disputatio, Philosophical Research Bulletin 4:5 (2015), p. 7.

¹¹⁰ *Caminar*, p. 3.

3.2. *La influencia de la tradición oriental como alternativa a la sociedad acelerada occidental.*

Comenzamos este subapartado con un modo de pensar que es muy común en nuestra sociedad, porque en efecto, son mayoría quienes creen “que el crecimiento económico -apunta el conocido economista Ernst F. Schumacher- es más importante que cualquiera de los valores espirituales o religiosos”¹¹¹. Esta actitud de subestimar cualquier razonamiento que se fundamente en el aspecto espiritual de la vida y no en el beneficio económico se ha instaurado en la interpretación dominante de las sociedades occidentales. La elección que mejor conduce al máximo crecimiento de la economía es la vara de medir para cualquier aspecto de la vida. A esta mentalidad hay que añadirle la perspectiva de la ciencia o positivista, que en manos de las multinacionales se encuentra en un camino que busca el progreso infinito y la verdad absoluta. La ciencia actual se percibe y experimenta como una religión más. Porque no se conocen sus fundamentos, ya que se sitúa alejada de las posibilidades de un entendimiento medio y austeramente cultivado. Nuestra adhesión a un progreso y celebración de unos logros ocurren por vía de fe. Creemos más fácilmente lo que se nos antoja increíble. Además, es común entre las autoridades políticas y muchos de los actores más influyentes de nuestras sociedades blandir como argumento irrefutable que la ciencia, por metódica y objetiva, arroja resultados inamovibles. Ignoran, o fingen ignorar, que la ciencia no es, por decirlo así, un espacio de santidad, sino una práctica no menos humana que cualquier otra y a la que alcanzan también los intereses creados de grandes multinacionales a las que sería ingenuo reconocerles un propósito amable y una actuación altruista. Espoleada y respaldada por entidades menos interesadas en la verdad que en el beneficio y la rentabilidad de una inversión, ¿habría que admitir como verdadero todo lo que la ciencia enseña?

Un ejemplo de cómo el progreso puede ser en realidad perjudicial lo encontramos en el libro *Ética de la Tierra*. Desde una perspectiva económica, construir carreteras hasta la cima de una montaña solo tiene beneficios: llegar antes, por lo que irá más gente y consumirá en los sitios de alrededor; la empresa que lo construye ganará dinero, etc. Pero desde una perspectiva preservacionista¹¹² como la que defiende Aldo Leopold, la naturaleza tiene valor intrínseco, independientemente de su valor material. La

¹¹¹ *Lo pequeño es hermoso*, p. 52.

¹¹² *Una ética de la Tierra*, p. 20.

perspectiva de este autor es una postura espiritual, no está fundamentada en nada real como tal, simplemente parte de su amor y respeto por la naturaleza. Nuestro objetivo es defender que no podemos respaldar todas las decisiones que tomamos en base a razones económicas o al supuesto progreso que representan. Porque si aceptamos esta interpretación dominante estamos dejando de lado otros puntos de vista que pueden ser realmente enriquecedores, como, por ejemplo, la postura de Aldo Leopold, que no está fundamentada en la realidad material, sino que parte de sus creencias o su espiritualidad. Tampoco pensamos que sea necesario creer en Dios o ser devoto de alguna religión para tener un punto de vista distinto al del progreso económico, simplemente creemos que es necesario que se tengan en cuenta otras perspectivas que no tienen por qué estar fundamentadas en el progreso. La perspectiva que vamos a proponer ahora hunde sus raíces en la cultura oriental y, cómo vamos a ver, está presente en la mayoría de los autores que hemos estudiado en este trabajo. E insistimos en que esta postura no tiene que estar siempre sostenida por creencias religiosas. Lo que nos ofrece es un “escudo” frente a este progreso incesante. Y, lo que afecta más directamente a nuestro trabajo: nos enseña otro modo completamente distinto de entender el tiempo y el presente.

Wolfgang Bauer en su libro *Historia de la filosofía china* nos habla de una de las doctrinas fundamentales de oriente: el budismo. Esta religión ha conseguido expandirse mucho a través de occidente por su capacidad para solventar en cierta medida muchos de los problemas que plantea nuestra sociedad. La variante que más ha triunfado en occidente es el budismo zen, una escuela budista en la que el mayor dogma que existe hace referencia a que es necesaria la fe y la creencia en Buda para alcanzar la supuesta redención. No obstante, esta escuela no se apoya en ningún escrito teórico, por lo que su expansión y su enseñanza ha sido mucho más libre. Dos son los pilares prácticos de esta escuela: el abandono del sufrimiento y la meditación. Para abandonar el sufrimiento es primordial que dejemos de desear. El deseo por llegar a ser algo, por tener algo, por alcanzar algo, es lo que provoca que suframos constantemente. En otras palabras, cuando solo nos preocupamos por el futuro, somos incapaces de dejar de sufrir en el presente, porque siempre hay algo en nuestro interior que nos perturba. En segundo lugar, nos encontramos con la meditación, una práctica que de una manera u otra está presente en numerosos filósofos y que se presenta como un buen método para concentrarnos en el presente y hacer desaparecer este sufrimiento interno que nos

genera el deseo continuo. En occidente la meditación ha triunfado como un modo de poner en pausa la velocidad del mundo, de hecho, tiene tanta relevancia actualmente que existen múltiples gurús, cursos, talleres y aplicaciones de móvil que ofrecen un modo de meditar. Como todo lo que resulta útil en este mundo, hay muchas personas que aprovechan el interés que suscita la meditación para obtener beneficio económico. Sin embargo, esto no tiene por qué ser malo en todos los casos, ya que, como vamos a ver, creemos que la meditación es un buen método para encontrar el *momento oportuno*. Volviendo a la doctrina zen, lo que propone esta escuela es una meditación que busca la “aniquilación de todo pensamiento y sentimiento”¹¹³. El objetivo es lograr salir de nosotros mismos para regresar y conocernos mejor, exactamente lo mismo que ocurría con la serenidad, el poner en pausa el mundo para repensarlo y conocerlo mejor. A partir de este punto, debemos tener en cuenta que para cada filósofo la meditación tendrá unos objetivos o unas bases, pero lo que coincide en todos ellos es que esta práctica implica situarse en el momento presente y ser consciente de este.

Volvemos ahora al libro *Serenidad*, donde encontramos algunas referencias a la meditación. Concretamente, nos encontramos con la idea que acabamos de describir y que consiste en dejar el deseo de lado: “No desear nada, no codiciar nada constituye precisamente ese momento de desasimiento, de desapego de las cosas para volverse a uno mismo”¹¹⁴. ¿Cómo logramos dejar el deseo de lado?: “Tranquilidad para que nada me tenga preocupado; quietud para vivir tranquilo sin que nadie me moleste; falta de interés en la promoción para no ser objeto de envidia”¹¹⁵. En esta reflexión hay un cierto grado de egoísmo, porque no tenemos que olvidar que la meditación es algo que no podemos compartir, todo el proceso de conocerse a uno mismo y de tratar de comprender el mundo se tiene que hacer de forma individual -como ya defendían Jámblico y Cusa-. No es posible que alguien nos enseñe cómo librarnos del deseo; nos puede indicar la meditación como camino, pero no nos puede transmitir lo que él ha aprendido. Por lo tanto, como ya ocurría con la serenidad, es necesario que tengamos la disposición adecuada para afrontar la meditación. De hecho, una actitud serena puede ser perfecta para adentrarnos en un estado meditativo. Una vez llegamos a la meditación ocurre lo siguiente: “El yo que medita, el yo que filosofa, se apropia de su pura vida”¹¹⁶.

¹¹³ Wolfgang Bauer, *Historia de la filosofía china*, Barcelona, Herder, 2009. p, 248.

¹¹⁴ *Serenidad*, p. 84.

¹¹⁵ *Ídem*, p. 86.

¹¹⁶ *Ídem*, p. 89.

Y el apropiarnos de nuestra vida es lo que sería deseable conseguir en la sociedad actual, en la que vivimos en un constante carrusel de experiencias vacías de las que no podemos salir. El problema sigue siendo el mismo: es difícil escaparse, es difícil poner en pausa el tiempo y centrarse en el presente. Así lo expresa Ortega:

Casi todo el mundo está alterado y en la alteración el hombre pierde su atributo más esencial: la posibilidad de meditar, de recogerse dentro de sí mismo para ponerse consigo mismo de acuerdo y precisarse qué es lo que cree; lo que de verdad estima y lo que de verdad detesta.¹¹⁷

Ortega acierta al señalar que la meditación nos ayuda a conocernos mejor a nosotros mismos para ser más libres, a ser capaces de elegir de nuestra sociedad aquello que mejor se compadece con nuestro conocimiento recién logrado. A adoptar una actitud crítica y decidimos por un modo de vida. En definitiva, la meditación nos permite centrarnos en el momento presente y dejar de lado todo lo que perturba nuestro ser: “La serenidad del pensar medita para escuchar la elocuencia del silencio, de lo esencial, poniendo en sordina¹¹⁸ el ruido de lo aparente”¹¹⁹.

Han también está muy influenciado en su texto por la tradición oriental. Antes hemos visto que centraba su atención en el aroma de las cosas como algo que no se puede acelerar. A esta característica le suma la necesidad de una vida contemplativa. No obstante, esta vida contemplativa no es estática, sino que tiene la característica de ser activa. Tenemos que utilizar el momento contemplativo para ser capaces de pensar, como diría Aristóteles: “La actividad de pensar es, por ello, una actividad divina, porque se libera de toda acción, es decir, porque es contemplativa”¹²⁰. En la contemplación que propone Han somos capaces de encontrar el *momento oportuno*, porque nos permite dejar de lado la acción y centrarnos en el pensar sin distracciones. Además, esta vida también nos aleja del trabajo; cuando estamos en estado contemplativo podemos salir de esa vida que solo se orienta hacia la producción, en la que se descansa con el único objetivo de continuar la jornada laboral: “Solo la revitalización de la *vita contemplativa* hará posible la liberación de la compulsión a trabajar”¹²¹. Y, tras esta liberación, el tiempo vital se expande y se torna más real, por fin podemos disfrutar de nuestro tiempo

¹¹⁷ Citado en *Serenidad* p. 115.

¹¹⁸ La sordina es un aparato que se coloca en los instrumentos de viento para reducir el sonido y lograr distintos matices.

¹¹⁹ *Ídem*, p.117.

¹²⁰ *El aroma del tiempo*, p. 152.

¹²¹ *Ídem*, p. 158.

sin condiciones, sin pensar que al día siguiente tendremos que trabajar. Porque desde la perspectiva de la vida contemplativa el trabajo es una parte más del día, pero no la más importante o relevante, y, sobre todo, no es el fin de nuestra vida. El siguiente paso al que podemos acceder cuando dejamos atrás la mentalidad productiva está relacionado con la meditación: “La meditación comienza cuando el pensar en el trabajo se detiene”¹²². Por tanto, para Han, el paso fundamental que tenemos que cumplir antes de poder entrar en el momento meditativo es dejar de lado la carga laboral. Una idea que no nos sorprende, ya que, expresado de diferentes maneras, su “abandono” es algo común en todos los autores que pretenden argumentar una defensa del tiempo propio. Finalmente, una vez accedemos a la meditación, somos capaces de encontrar el *momento oportuno* y repensar cómo queremos vivir nuestra vida, una vida que se aleja ahora del *animal laborans* y que, por fin, toma las riendas de su tiempo desde una mirada contemplativa.

Thoreau también está muy influenciado en sus escritos por la tradición oriental, por lo que siempre compara su sociedad con lo que ha leído sobre la forma de vida en oriente. Así, dice al principio de *Walden*: “Nos vemos obligados a vivir siempre concienzudamente, reverenciando nuestra vida y negando la posibilidad de todo cambio. Decimos que éste es el único camino, pero hay tantos caminos como radios pueden trazarse desde un centro”¹²³. En otras palabras, las posibilidades de elección que tenemos en nuestra vida son potencialmente ilimitadas, algo que podemos observar cuando nos fijamos en cómo se desarrolla la vida en otras culturas. El filósofo estadounidense pone de ejemplo a los indios americanos, y dice de ellos que son “salvajemente ricos”¹²⁴ porque pueden disfrutar de un hogar en forma de tienda sin tener que pagar el costoso alquiler de una casa con múltiples lujos innecesarios. Porque Thoreau está completamente convencido de que existen otros modos de vida posibles. En un capítulo de *Walden* titulado “Leer”, expresa: “Ese tiempo que nosotros mejoramos, o que es mejorable, no es pasado ni presente, ni futuro”¹²⁵. En este capítulo, Thoreau hace una defensa de lo buena que es la lectura para la vida en general, como método de aprendizaje para enfrentarse a la vida. Concretamente, lo que nos dice en esta cita conecta directamente con el *momento oportuno* de Jámbrico, ese espacio de tiempo

¹²² *Ídem*, p. 161.

¹²³ *Walden*, p. 17.

¹²⁴ *Ídem*, p. 36.

¹²⁵ *Ídem*, p. 105

que rompe con la línea temporal y que logra ir más allá de los límites del tiempo físico. Ese es el tiempo en el que verdaderamente podemos decir que estamos vivos, que estamos disfrutando sin preocupaciones.

Para profundizar más aun en esta rotura de la línea temporal, Thoreau se inventó una historia que sirve de bello e instructivo apólogo. Un hombre se decide a fabricar un cayado perfecto. A tal fin, cada día acude a los bosques dispuesto a proveerse de la mejor madera. Entretanto, sus amigos y mejores compañías envejecen y mueren, “su dedicación, su tenacidad y su gran piedad le habían otorgado, sin que él lo notase, la eterna juventud. Como no estableció compromiso alguno con el tiempo, éste se apartó de su camino y tan sólo suspiraba a distancia, incapaz de subyugarlo”¹²⁶. El protagonista de la historia de Thoreau consiguió vivir constantemente fuera del tiempo, porque tenía un cometido, un propósito que le hacía feliz. Esta es a la vida a la que aspira el filósofo, y algo que, en nuestra opinión, debería ser el objetivo para todo el mundo: conseguir vivir con la sensación de que el tiempo se nos escapa; pero no porque vivamos en un carrusel de acontecimientos, sino porque vivimos constantemente siendo conscientes del momento presente. Escapar del tiempo, instaurarnos en el kairós, ese es el objetivo.

Veamos ahora cómo Thoreau aplicaba sus enseñanzas:

A veces, en una mañana de verano, tras mi baño de costumbre, me sentaba en el umbral soleado desde el amanecer hasta el mediodía, absorto en una ensoñación, entre pinos, nogales y zumaques, en una soledad y calma perfectas, mientras los pájaros cantaban y revoloteaban sin ruido en torno a la casa, hasta que la entrada del sol por la ventana que da al oeste, o el sonido del carro de algún viajero en la lejana carretera, me traían de nuevo al presente. En aquellos momentos crecía como el maíz en la noche, y su resultado era mejor que el de cualquier trabajo manual. No era un tiempo descontado de mi vida, sino una aportación realizada a mi renta habitual. Comprendí entonces lo que los orientales entienden por contemplación y abandono de toda tarea. En gran medida no era consciente del paso de las horas. [...] En lugar de cantar como los pájaros, sonreía silenciosamente por mi incesante fortuna. [...] Mis días no eran días de la semana acuñados por deidades paganas, ni se troceaban en horas, ni los golpeaba el tictac del reloj [...] Para mis conciudadanos este sería el colmo de la ociosidad, no me

¹²⁶ *Ídem*, p. 336.

cabe duda; pero si los pájaros y las flores me hubieran sopesado según sus propios criterios, no me habrían hallado falto.¹²⁷

En este fragmento encontramos varias ideas interesantes. En primer lugar, la ensoñación o meditación en la que se encuentra el filósofo; pasa su día, sin hacer nada, simplemente dejándose llevar por los pensamientos. En segundo lugar, vemos que lo hace solo, algo que ya hemos visto que se presenta como una tarea difícil en nuestra sociedad. De hecho, es probable que a la mayoría de nosotros nos costase mucho disfrutar de estar sin hacer nada en medio de la naturaleza durante un día entero. Nos sentiríamos aburridos en el mal sentido del término, con ganas de que se acabara la jornada para poder hacer otra cosa. Que nuestra interpretación de la temporalidad haya cambiado tanto en un siglo y medio es preocupante, y no hace más que remarcar que se puede vivir de otro modo distinto al que lo hacemos nosotros. En tercer lugar, Thoreau entiende a los orientales cuando hablan de la contemplación, porque a eso se dedica, al no hacer nada como una forma de crecer personalmente y de conectar con el entorno natural que le rodea, sin más preocupaciones, disfrutando de su presente. Por último, Thoreau señala que no vive dependiendo de los días de la semana, ni sigue el tiempo que marca el reloj. Este modo de vida es impensable en la actualidad, nuestras actividades dependen muchísimo del día de la semana en el que nos encontramos, lo que provoca que nos gusten más unos días que otros por el simple hecho del nombre que reciben y las cosas que hacemos en base a ese nombre. Escapar de los días de la semana parece una buena forma de instaurarnos en un presente atemporal que nos aleje de hacer cosas que repudiamos. También tiene razón el autor cuando señala que la gente criticaría su modo de vida, algo que es realmente curioso. ¿Por qué alguien criticaría que otra persona “no hiciera nada” si esa persona se lo puede permitir y es feliz? ¿Hay algo objetivamente malo en disfrutar sin hacer nada? Pues claro que no, todo proviene de la interpretación dominante que nos obliga en cierta medida a no poder parar de hacer cosas. Por lo que debemos oponer resistencia ante este pensamiento, y defender que el estar sin hacer nada y simplemente disfrutar en ese aburrimiento es algo sano y que deberíamos hacer más. Si los animales y las plantas no nos criticarían, ¿por qué los seres humanos sí?

Seguimos con otro ejemplo:

¹²⁷ *Ídem*, p. 120.

Cuántas mañanas he usurpado de este modo [nadando en la laguna] para hacer mía la parte más valiosa del día, y me hice rico, si no en dinero, al menos en horas de sol y en días de verano que dilapidaba pródigamente, sin lamentar nunca no haberlos gastado en el taller o en un despacho de profesor.¹²⁸

Hacerse rico no con dinero y engrosamiento del patrimonio material, sino aprovechando el sol y disfrutando de hacer con su tiempo vital, con sus días, lo que más le gusta hacer. Esa es la aspiración de Thoreau. Y, como necesario y deseable efecto, demostrar que es plausible vivir del modo en el que él lo hizo. Estos fragmentos no son mera fantasía, es la realidad vital de un hombre, a quien, no bastándole con haber propuesto otro modo posible de vida, eligió ponerlo en práctica. Porque “solo amanece el día para el que estamos despiertos”¹²⁹. Es un sabio consejo estar presentes en cada día, y no dejar que la temporalidad apremiante nos ahogue en una rutina de infelicidad.

A tono con estas ideas precedentes, de nuevo Rousseau, de quien ya hemos señalado una preferencia por la meditación, inclinación por la naturaleza y apego a los dictados del corazón, anota: “Esas horas de soledad y meditación son las únicas del día en que soy yo plenamente y para mí sin distracción ni obstáculo, y en que verdaderamente puedo decir que soy lo que la naturaleza ha querido”¹³⁰. En la meditación asiste Rousseau al encuentro consigo mismo; recogido en su interior, vueltos los ojos hacia adentro, logra conocerse mejor. Sin duda, bien valdría perseguir hoy un objetivo igual y escapar así de la continua sucesión de acontecimientos. Así, podríamos decir que la meditación concentra y fija la atención, y la orienta hacia las grandes preguntas siempre formuladas por la humanidad. Cómo hemos visto en el primer capítulo: “La meditación en el retiro, el estudio de la naturaleza, la contemplación del universo fuerzan a un solitario a lanzarse incesantemente hacia el autor¹³¹ de las cosas y a buscar con su dulce inquietud el fin de todo cuanto ve y la causa de todo cuanto siente”¹³². Porque la meditación promueve esta parte espiritual de la vida, ese ir más allá de la realidad material y del punto de vista científico, para tratar de buscar respuestas a preguntas que jamás nadie ha respondido; de elevarnos, en definitiva, más allá de nosotros mismos. En cierta medida, estos pensamientos nos llevan a escapar de nuestro propio ser, como

¹²⁸ *Ídem*, p. 202.

¹²⁹ *Ídem*, p. 343.

¹³⁰ *Las ensoñaciones del paseante solitario*, p. 58.

¹³¹ En Rousseau este autor es Dios mismo, pero nuestra intención no es señalar que sea necesaria una creencia religiosa para disfrutar de la meditación. La meditación está abierta tanto para aquellos que creen en una doctrina religiosa, como para los que no.

¹³² *Ídem*, p. 76.

ocurría con la serenidad; nos invitan a dejar de lado el mundo donde estamos para tratar de darle sentido, de conocerlo mejor: “No medito, no sueño nunca más deliciosamente que cuando me olvido de mí mismo. Siento éxtasis, arrobamientos inexpresables al fundirme, por así decir, en el sistema de los seres, al identificarme con la naturaleza entera”¹³³. Rousseau se siente uno más con todo lo que lo rodea, y allí es feliz. Y es que la velocidad actual nos desnaturaliza, nos aleja de lo que somos en esencia, y merece la pena volver a girarnos hacia ella, para conocernos mejor y tratar de ser más felices.

Rousseau también nos habla de este *momento oportuno* perseguido constantemente; él nos dice que quien se halla en este estado puede decir: “quiero que este instante dure para siempre”. Haría falta, para mejor lograrlo, que ni el pasado ni el futuro concurrieran en el alma vuelta ahora sobre mí, de suerte tal que el tiempo pudiera transcurrir sin dejar huella, y no se alojara en nuestro interior otro sentimiento que el de nuestra propia existencia:

Mientras tal estado dure, quién se encuentra en él puede llamarse feliz, no de una felicidad imperfecta, pobre y relativa, tal la que se encuentra en los placeres de la vida, sino de una felicidad suficiente, perfecta y plena, que no deja en el alma ningún vacío que ella misma sienta la necesidad de colmar.¹³⁴

He aquí lo que Rousseau entendería por *kairós*, ese presente atemporal que nos pone en relación de intimidad con nuestra existencia, que nos sitúa frente a nuestro yo primigenio, originario, sustancial. En este estado querríamos estar siempre pero difícilmente lo conseguimos, y mucho menos en la actualidad con todas las distracciones que tenemos. Porque este disfrute que logramos en el *momento oportuno* no tiene nada que ver con los placeres terrenos, estos ya no son nada para nosotros, como si el mundo hubiera dejado de existir. Eliminadas todas las cosas, la felicidad se vuelve plena, completa. El cielo está sereno; el agua mece la barca en la que Rousseau descansa tendido. La bondad del día y el reposo del alma propician la felicidad lograda. Ahora bien, “¿de qué se goza en una situación semejante? De nada exterior a uno mismo, de nada sino de sí mismo y de su propia existencia -se responde Rousseau elocuentemente- mientras tal estado dura, uno se basta a sí mismo como Dios”¹³⁵. Cuando somos capaces de adentrarnos en este estado podemos llegar a la contemplación de la divinidad, al entendimiento del mundo, o al conocimiento de nosotros mismos. De

¹³³ *Ídem*, p. 152.

¹³⁴ *Ídem*, p. 124.

¹³⁵ *Ídem*, p. 125.

hecho, no hace falta que lleguemos tan alto como los filósofos a los que citamos. En nuestra sociedad actual, con que tengamos un poco de tiempo al día para dedicarlo a nosotros mismos, probablemente nuestra calidad de vida mejorará notablemente. Nuestra recomendación para el lector es que pruebe, que si nunca ha intentado estar quieto en un sitio sin hacer nada, sin más distracciones que el pensamiento, que pruebe a hacerlo, a ver que sentimientos le sobrecogen. Finalmente, abandonamos a Rousseau con una cita en la que vuelve a poner su atención en el *momento oportuno*: “Mi corazón, ocupado solo del presente, colma con él toda su capacidad, todo su espacio”¹³⁶. Tanto Rousseau como Thoreau abogan por lo mismo: el disfrute del momento presente y la consciencia de este; y los dos lo encontraron cuando dejaron a su mente libre en paisajes naturales, justo donde la mayoría de nosotros pasamos menos tiempo en nuestro día a día.

Terminamos este subapartado volviendo al autor con el que comenzamos: Schumacher. Su punto de vista se centra en cómo se entiende el trabajo desde la doctrina budista. Desde esta perspectiva, el trabajo tiene que cumplir tres funciones: “Dar al hombre la posibilidad de utilizar y desarrollar sus facultades; ayudarle a liberarse de su egocentrismo, uniéndolo a otras personas en una tarea común; y producir los bienes y servicios necesarios para la vida”¹³⁷. La producción material se presenta como algo que podríamos definir como enriquecedora para la propia vida, y se entendería como un acto criminal -desde la perspectiva budista- que la jornada laboral se convirtiera en algo aburrido, tedioso, que idiotice al trabajador o algo similar. Pues esto es lo que ocurre exactamente en nuestra sociedad. En la mayoría de las ocasiones, el cumplimiento de la jornada laboral provoca rechazo en los individuos, lo que genera un descontento generalizado y un desapego con el trabajo. La mentalidad que triunfa en el oriente de tradición budista es radicalmente distinta. En esta, el trabajo es algo que, debidamente aplicado, ayuda al hombre a mejorar en el resto de los aspectos de su vida. Para el budismo -nos dice Schumacher-:

El trabajo nutre y reaviva al hombre más elevado y lo impele a producir lo mejor de que él es capaz. Dirige su libre albedrío a lo largo de los caminos apropiados y disciplina al animal que hay en él por cauces progresistas. Finalmente, proporciona una excelente

¹³⁶ *Las Confesiones*, p. 172.

¹³⁷ *Lo pequeño es hermoso*, p. 46.

experiencia para que el hombre ensanche su escala de valores y desarrolle su personalidad.¹³⁸

Esta forma de trabajo necesita de un ecosistema apropiado para funcionar. Si la economía de las sociedades neoliberales está orientada exclusivamente al máximo beneficio económico, es difícil aplicar las ideas que acabamos de mencionar. Por esta razón, la economía budista se aleja enormemente de nuestro sistema económico, ya que centra su importancia en otros aspectos: “La clave de la economía budista, por tanto, es simplicidad y no violencia”¹³⁹. El objetivo es partir de medios pequeños para obtener resultados sorprendentes, poniendo el foco en las necesidades de los trabajadores antes que en tratar de obtener el máximo resultado.

Junto a esto, debemos añadir que la racionalidad budista bajo la que edifican sus sociedades también es diferente a la occidental. Los sistemas neoliberales miden el bienestar de la población esencialmente en base a su consumo. Sin embargo, en las sociedades de racionalidad budista, el objetivo es otro: “Dado que el consumo es meramente un medio para el bienestar humano, el fin sería la obtención de un máximo bienestar con un mínimo de consumo”¹⁴⁰. Es decir, la economía budista se aleja del consumo desmedido que reina en nuestra sociedad para defender un modo de vida que no se regule en base al deseo y acumulación de objetos materiales. Recordemos que uno de los principales pilares del budismo es evitar el sufrimiento que surge cuando no somos capaces de controlar el deseo. Por lo que, no fomentar el consumo desde la economía parece el medio adecuado para evitar fomentar una actitud que genera sufrimiento e impotencia cuando no se alcanzan los objetivos materiales que se tienen en mente. En definitiva, la economía budista sostiene un sistema que se fundamenta en el término medio entre la espiritualidad y el desarrollo económico. Por tanto, se presenta como una alternativa real y plausible al sistema neoliberal que reina en occidente.

¹³⁸ Citado en *Ídem*, p. 47.

¹³⁹ *Ídem*, p. 48.

¹⁴⁰ *Ídem*, p. 48-49.

3.3. La muerte: el límite implacable de nuestra existencia.

Vivimos rápido y se nos olvida,
que si la muerte es misteriosa, más lo es la vida.
Nos dice “adiós” una persona amada y conocida,
llega con días nuevos, una recién nacida.
[...]

Si el reino de dios está en los cielos,
es claro que los pájaros nos llevan ventaja.
Defienden el tablero, pero al final del juego,
el rey y el peón acaban en la misma caja.¹⁴¹

La muerte es ese acontecimiento inevitable que iguala a todos los seres humanos. Es triste pensarlo, pero si nuestra vida sigue el rumbo biológico de los últimos millones de años, todo lector de estas palabras tendrá el mismo final. No obstante, nuestro objetivo aquí no es expandir la angustia existencial que todos padecemos en algún momento de nuestra vida. Simplemente vamos a tratar la muerte como lo que es: el límite de nuestro tiempo. Si estamos deseosos de llegar rápido a todas partes, si no podemos detenernos un momento, es, en último término, porque sabemos que vamos a morir. Así lo expresa Marramao en su libro *Kairós*: “Lo único verdaderamente auténtico es la *nivelación* de todo individuo en la modalidad de morir”¹⁴². Además, el filósofo italiano nos ofrece una perspectiva distinta sobre la muerte. Él no la entiende como un acontecimiento que hay que situar frente a la vida, sino que la coloca detrás nuestro, como constitutiva de nuestra existencia: “En el momento en que yo digo «yo», me constituyo a partir de la muerte, de *mi* muerte”¹⁴³. Porque todo aquel que está vivo, lo está porque aún no ha muerto.

Unamuno trató el tema de la muerte con mucha profundidad en su libro *Del sentimiento trágico de la vida*. El sentimiento al que se refiere es la certeza de la muerte, el saber que nuestro cuerpo, nuestro “yo de carne y hueso” va a desaparecer y se va a convertir en comida para seres subterráneos. Por ello, la reflexión que plantea Unamuno

¹⁴¹ Kase O, 2017, La bella muerte. En *La última función*. Rap Solo.

¹⁴² *Kairós*, p. 116.

¹⁴³ *Ídem*, p. 135.

es difícil de tratar, ya que pone el foco en un aspecto de la vida al que no queremos mirar nunca. Sin embargo, también plantea una idea que creemos que es común en la gran mayoría de los seres humanos, y que describe perfectamente nuestra ansia por vivir:

En una palabra: que con razón, sin razón o contra ella, no me da la gana de morirme. Y cuando al fin me muera, si es del todo, no me habré muerto yo, esto es, no me habré dejado morir, sino que me habrá matado el destino humano. Como no llegue a perder la cabeza, o mejor aún que la cabeza, el corazón, yo no dimito de la vida; se me destituirá de ella.¹⁴⁴

En general, ningún ser humano quiere afrontar su “última función”, y las razones pueden ser diversas: incertidumbre, miedo, rabia, o una sensación que es muy común actualmente, sentir que no has vivido lo suficiente. La interpretación dominante de la que tanto hemos hablado en este trabajo extiende sus garras hasta el fin de nuestra vida - de hecho, pagamos hasta cuando nos morimos-, en el sentido de que se nos presenta la muerte como algo tabú de lo que hay que evitar hablar y reflexionar. Una de las consecuencias de esta realidad es que parece que nunca estamos preparados para morir, o que siempre morimos demasiado pronto. Nuestros mayores quizá no estén tan influenciados por esta mentalidad, ya que en general su vida fue mucho más lenta; pero los seres humanos de las sociedades occidentales de los últimos cincuenta años, tenemos en nuestro interior la sensación de que la muerte siempre llega antes de lo que debería. Por esta razón, el vivir rápido se presenta como un modo de vida que nos puede permitir acumular más experiencias dentro de nuestro limitado tiempo vital.

Quien vive doblando la velocidad, también puede aprovechar el doble las oportunidades del mundo y de este modo tener dos vidas en una; quien va infinitamente rápido equipara su tiempo vital al potencialmente ilimitado horizonte del tiempo del mundo, a las posibilidades del mundo, creyéndose capaz de realizar en una única vida terrenal una multiplicidad de posibilidades vitales.¹⁴⁵

Nuestra forma de vida actual está indudablemente influenciada por ideas como esta. Tenemos la falsa sensación de que cuantas más experiencias acumulemos, mejor será nuestra vida, independientemente de si las hemos disfrutado en el momento o no, porque lo importante es acumular nuevas vivencias. Preferimos hacer cuatro actividades

¹⁴⁴ Miguel Unamuno, *Del sentimiento trágico de la vida*, Madrid, Alianza, 2013, p. 168.

¹⁴⁵ *El aroma del tiempo*, p. 25.

en un día a toda velocidad en vez de una a su debido tiempo. A este respecto, Honoré emite un juicio que explica bien el motivo de nuestra forma trepidante de existencia: “Es difícil pensar en el hecho de que vamos a morir; es desagradable, así que continuamente buscamos maneras de distraer la conciencia de nuestra mortalidad. La velocidad, con el aflujo sensorial que conlleva, es una estrategia de distracción”¹⁴⁶. La idea que tenemos instaurada en nuestro interior es una deducción simple: cuanto más rápido vivo, más experiencias puedo vivir, es decir, que disfruto de una mejor vida. Pero, “la vida plena no se puede explicar teóricamente en función de la cantidad”¹⁴⁷ señala Han, y esto es así pese a que nos mostremos inclinados a identificar una vida plena con una vida saturada de experiencias. Esta mentalidad tiene que cambiar, porque genera desasosiego en el ser humano. Por un lado, hace que vivamos más rápido situaciones o acontecimientos que deberían tener un *tempo* mucho más lento, y, por otro, nos da la sensación de que siempre morimos antes de tiempo, porque quedan muchas cosas por hacer. Rehuimos el tiempo que pasa sin propósito porque no nos permitimos estar sin hacer nada; no se compadecen bien con nuestro ideal los estados de detención y de quietud silenciosa. “El alma se enfrenta constantemente al peligro de la muerte, [...] los intervalos entre acontecimientos son zonas de muerte -argumenta Han-. En este entretiem po carente de acontecimientos el alma se sume en el letargo.”¹⁴⁸ Tememos todo lo que tenga que ver con el cese de nuestra actividad, porque nos sentimos morir, porque nos da la sensación de que si no hacemos nada estamos matando el tiempo, es decir, que nos estamos matando a nosotros mismos. Hasta este punto hemos llegado en la sociedad actual, a ese punto en el que sería tremendamente negativo y causa necesaria de malestar el no hacer nada. Ahora bien, lo que proponemos no es dejar las experiencias de lado, pues es obvio que todas las personas disfrutan realizando actividades. Lo único que pretendemos señalar, de la mano de muchos de los autores que hemos visto en este capítulo, es que cada acontecimiento merece su tiempo justo. Abogamos por una preferencia de calidad antes que de cantidad, convencidos de que una experiencia es mucho más valiosa si en ella sentimos que estamos realmente presentes, que nos encontramos en el *momento oportuno* cuando la realizamos. En ese punto se encuentra la vida real, la que verdaderamente nos aleja de nuestro inevitable final.

¹⁴⁶ *Elogio de la lentitud*, p. 44.

¹⁴⁷ *El aroma del tiempo*, p. 25.

¹⁴⁸ *El aroma del tiempo*, p. 83.

Desgraciadamente, nosotros al igual que le pasa a Unamuno, no tenemos la solución para dejar de comprender la muerte como algo negativo. Al fin y al cabo, lo único que verdaderamente nos pertenece en este universo es nuestra propia vida,¹⁴⁹ y nadie desea que su tiempo vital termine. No obstante, sí nos parece pertinente proponer la visión de algunos autores que plantean formas distintas de entender la muerte. Por ejemplo, Thoreau argumenta que no hay que pensar en la muerte, ya que si no pensamos en ella se logra el desalojo de las consecuencias negativas: “Para ellos [los ancianos, enfermos y tímidos] la vida estaba llena de peligros ¿qué peligro hay si no se piensa en ello [en la muerte]?”¹⁵⁰ Thoreau sabe que la muerte es el final del camino, y una vez es consciente de ella, la acepta sin más, y no pierde su tiempo pensando en ese momento. Por tanto, esta es una postura que defiende la aceptación de nuestro destino, y quizá es un punto de vista al que podrían optar muchas personas, ya que es fácil evitar el sufrimiento, si no se piensa constantemente en la causa que lo produce. Por otro parte, es común que todas aquellas personas que han estado cerca de la muerte señalen después que han vuelto a nacer, que la vida se ve de manera distinta. Desde esta perspectiva, la muerte se puede comprender incluso como algo positivo; de hecho, hay muchos autores que así lo expresan en sus obras. Por ejemplo, Rousseau: “Puedo decir perfectamente que no empecé a vivir sino cuando me consideré un hombre muerto”¹⁵¹. O en *Serenidad*: “Cuando el ser humano toma posesión de la muerte y asume su certeza, la vida se hace visible en sí misma”¹⁵².

Cuando somos realmente conscientes de que podemos morir, es ahí cuando empezamos a valorar cosas que, hasta ese punto, por ser cercanas o cotidianas, pasaban desapercibidas. Ocurre exactamente lo mismo que con el *momento oportuno* de Jámblico: siempre está en el presente, donde nos encontramos en todo momento, pero no lo podemos ver porque no tenemos la disposición correcta. Lo que sucede cuando somos conscientes de que mañana podríamos morir, es que somos capaces de disfrutar de todo lo que hacemos en nuestro día a día. Somos capaces de dejar de vivir en un constante carrusel de acontecimientos esperando lo que va a llegar mañana, porque lo que pasa hoy ya es importante. Nosotros creemos que sería ideal que todo el mundo tuviera una relación con la muerte parecida a la que han tenido todas las personas que

¹⁴⁹ Al menos para la mayoría de las personas que no son esclavos de otras.

¹⁵⁰ *Walden*, p. 163.

¹⁵¹ *Las confesiones*, p. 284.

¹⁵² *Serenidad*, p. 68.

han pasado por un episodio traumático, pero evitando ese suceso tan negativo. Desde la mera reflexión, es difícil alcanzar un estado similar de agradecimiento por estar vivo, pero, de nuevo, no hace falta creer en un dios o en una religión concreta para poder dar gracias a quien sea por poder disfrutar de la existencia. Tenemos que ser conscientes de que algún día no estaremos aquí, y por ello debemos vivir nuestra vida en todo momento, no debemos permitir que existan tiempos en los que desconectemos del mundo o en los que vivamos en base a la velocidad que nos imponen. Cada actividad tiene su tiempo justo, y el momento presente es lo que realmente importa; en el *momento oportuno*, somos capaces de olvidarnos de problemas y preocupaciones, del pasado, del futuro, de la muerte... y es ese espacio de tiempo donde realmente podemos decir que estamos vivos, porque abandonamos los límites del tiempo, porque somos nosotros mismos liberados de todo el ruido externo que nos rodea. En una relación sana con el tiempo y con el inevitable final: la muerte, es donde el ser humano puede encontrar la felicidad que tanto busca.

3.4. Conclusión.

En este capítulo hemos tratado de presentar alternativas al estilo de vida que tenemos en las sociedades occidentales. Estas nuevas formas de vida se fundamentan sobre todo en ser capaces de detenernos y de acceder al *momento oportuno*, a ese instante en el que realmente podemos decir que estamos vivos. La meditación que deriva de la tradición oriental se presenta en nuestra vida como una ayuda que no podemos dejar de lado. Una meditación que no debe apoyarse forzosamente en una religión o en un dios. La meditación que hemos presentado es simplemente un modo de devolvernó al momento presente, un camino para encontrarnos mejor con nosotros mismos y acercarnos a la espiritualidad necesaria que se encuentra en todo ser humano. Con espiritualidad aquí hacemos referencia a la reflexión sobre la vida, a preguntarnos acerca del mundo... No es algo trascendental o mágico, es algo tan real como lo puede ser cualquier otra actividad. Junto con esta meditación que nos permite conocernos mejor a nosotros mismos y comprender mejor el mundo que nos rodea, también hemos mencionado varias actividades que se desarrollan de forma lenta. Hemos hablado de la importancia de los paseos o de los encuentros con la naturaleza como formas esenciales para

acercarnos a la vida natural de la que partimos, pero de la que nos alejamos cada vez más. De la misma manera, hemos reflexionado acerca de la muerte y de su relación con el ser humano como uno de los aspectos esenciales para lograr una vida feliz. El objetivo final de este apartado es demostrar que existen otras opciones o modos de vida diferentes a los que estamos acostumbrados en nuestra sociedad. Y, lo que tienen en común estas formas de vida que hemos presentado es que son, en esencia, más lentas, tienen una relación con el tiempo más sana y natural, y no se ven sometidas de manera constante a las urgencias del reloj. Cuando la productividad es el mayor de los objetivos y acumular dinero el mayor logro al que podemos aspirar en la vida, hay algo precioso que perdemos por el camino: nuestro tiempo vital. Un tiempo que es irrecuperable y que no tiene precio. Por ello, es fundamental que reflexionemos acerca de nuestra relación con el tiempo para tratar de invertir la relación con este; que seamos nosotros, los seres humanos, los que gobernemos sobre el tiempo y no al revés.

Otra idea que también hemos tratado de transmitir es que no hay nada de malo en el acto de “perder el tiempo”. No hace falta resaltar que no podemos vivir toda nuestra vida en un constante estado de ociosidad, porque entonces la pérdida de tiempo sí sería negativa. Sin embargo, para todas aquellas personas que ya disfrutaban de ser agentes útiles para la sociedad, es decir, que se pueden mantener a sí mismos y a los suyos, les recomendamos que disfruten de perder el tiempo siempre que puedan. Porque normalmente no será tiempo perdido, sino que será un momento en el que realmente puedan disfrutar y olvidarse del resto de cosas que ocupan su día a día. Un espacio en el que podrán acceder a su manera al *momento oportuno*, realizando actividades que hagan que el presente rompa con la barrera temporal, donde realmente podrán decir que son felices. Terminamos con dos citas que nos parecen relevantes para este capítulo. La primera es de Honoré, que aboga por una defensa del tiempo justo. En otras palabras, no hace falta que hagamos todo de manera más lenta, pero también hay que impedir que todo se acelere; cada actividad tiene su tiempo, y eso es lo que hay que respetar: “Cada ser vivo, acontecimiento, proceso u objeto tiene su propio tiempo o ritmo inherente, su propio *tempo giusto*”¹⁵³. Por último, finalizamos con una cita de Stevenson: “Si una persona no puede ser más feliz que estando ociosa, ociosa ha de permanecer. El fin del hombre es la felicidad”¹⁵⁴. Una felicidad real que se aleja de los placeres momentáneos

¹⁵³ *Elogio de la lentitud*, p. 50.

¹⁵⁴ Citado en *Mejor la lentitud*, p. 2.

y que cimienta sus bases en una relación sana con el tiempo en la que el individuo es capaz de determinar cómo vive su vida. En la que cada uno es feliz a su manera particular, tomando las riendas de su limitada existencia.

4. Conclusión

Con este trabajo hemos intentado aportar una mirada distinta del tiempo y de cómo influye este en nuestro modo de vida. La temporalidad en la sociedad española actual se vive de una manera muy concreta de la que todos somos partícipes. Las prisas son el motor de la incansable productividad, y todo nuestro tiempo está bien organizado bajo unos horarios que anulan nuestra espontaneidad, que no nos permiten perder el tiempo. Nuestro objetivo primordial, por tanto, ha sido llegar a una mejor relación con el tiempo.

Para ello hemos tratado tres temas fundamentales. El primero ha sido un acercamiento al tiempo desde el marco puramente metafísico, desde esa reflexión que va más allá de lo que podemos ver, oír o tocar. Creemos que no se podría haber empezado desde un sitio mejor, porque como ya hemos defendido antes, la espiritualidad, o el punto de vista que se aleja de lo que podemos captar físicamente es también importante. Porque el tiempo es algo real, sin duda, pero aún estamos tremendamente lejos de comprenderlo en su totalidad. En la antigua Grecia, y antes de ellos, en las civilizaciones egipcias y en todas aquellas de las que tenemos algún recuerdo o documento escrito, existe la preocupación por el tiempo. Y la mayoría de las investigaciones que se llevaban a cabo en ese momento tenían muy poco que ver con la racionalidad científica de nuestros días. Sin embargo, preguntarse por qué disponemos de un tiempo limitado es una de las preguntas esenciales en la historia de la humanidad. Ahora tenemos la suerte de saber las razones biológicas por las que morimos, pero seguimos sin saber si existe una causa más allá de la biológica por la que llegamos a este mundo para después morir y desaparecer completamente. El ser humano ha fantaseado históricamente con una segunda vida en los cielos, con la reencarnación o con ideas similares. Y quién sabe si alguna de ellas es la verdad y muchos de nosotros nos sorprenderemos al morir. A lo que pretendemos llegar es que la temática de este trabajo no es algo casual, al igual que no es casualidad que existen miles de libros que hablen sobre el tiempo, porque el tiempo vital es algo que en mayor o menor medida todos tenemos presentes en nuestro interior. Por esta razón, creemos que partir de la metafísica nos puede ayudar a entender el tiempo hoy, porque ese *momento oportuno* del que partimos era aplicable tanto en la época de Jámblico, como en la actualidad. De hecho, el *momento oportuno* hoy destaca mucho más que en la antigüedad, porque supone un cambio radical respecto a nuestro modo de vida. El kairós nos ofrece un

punto de apoyo, un sostén que nos permite mirar a nuestro interior y poner el foco en el presente.

El segundo tema que hemos tratado versa sobre como la interpretación dominante de la temporalidad afecta a nuestra vida. Las prisas constantes, el ir y venir, el trabajo acelerado, la sensación de no tener tiempo para los objetos de disfrute y los mecanismos que existen en la sociedad para mantenernos en esta sucesión de acontecimientos: internet y las redes sociales, los centros comerciales, los medicamentos, etc. Como ya hemos visto, el vivir con esta presión temporal constante provoca muchas consecuencias negativas, pero la que queremos resaltar en esta conclusión y la que nos parece más perjudicial para el ser humano es la que afecta directamente a nuestro interior. Nos explicamos, esta relación tan negativa con el tiempo provoca que no exista un momento para mirar en nuestro interior y reflexionar acerca de lo que queremos en nuestra vida. ¿Soy feliz en mi trabajo?, ¿cuáles son mis objetivos vitales?, ¿me siento realizado y feliz con lo que hago en mi día a día?, ¿me gustaría hacer algún cambio?, ¿tengo algo que ofrecer al resto de personas?; Si muriera mañana, ¿aceptaría la vida que he llevado o sentiría que he perdido el tiempo?; en definitiva, ¿soy feliz?, entendiendo como felicidad un estado que se aleja de los placeres materiales instantáneos. Hablamos aquí de una felicidad real en la que el ser humano se siente completo, útil, realizado, en armonía con el mundo y todo lo que le rodea, en paz consigo mismo y con sus congéneres. Llegar a este estado es un proceso laborioso, complicado, y largo, no se alcanza en un instante. Sentirnos bien con nosotros mismos requiere de mucho tiempo; un tiempo que la sociedad actual no nos ofrece, sino que nos arrebatada. Por último, también tenemos que recordar que este modo de vida nos aleja de la naturaleza, como si los seres humanos no conviviéramos en el mismo mundo que el resto de los seres vivos. La velocidad nos introduce en una burbuja que es totalmente ajena a los ritmos naturales, por lo que cada vez conocemos menos los ecosistemas y la vida que se encuentra en ellos. Es muy difícil empatizar con animales o plantas que no hemos visto ni de los que nunca hemos oído hablar, por lo que no nos extraña que vivamos en la época en la que más se maltrata a la naturaleza.

En el tercer y último capítulo hemos tratado de encontrar soluciones que permitan que nuestra relación con el tiempo cambie. La conclusión esencial que hemos alcanzado es que el ser humano necesita disponer de su propio tiempo para reflexionar acerca del mundo y de sí mismo. Este tiempo propio es el *momento oportuno* que tanto nos cuesta

alcanzar en la sociedad actual. Por ello, hemos propuesto la meditación y la mirada de la tradición oriental como métodos posibles para mejorar nuestra calidad de vida general. La meditación nos abre un espacio de pensamiento en el que somos capaces de responder a las preguntas que hemos mencionado líneas atrás. La meditación nos introduce en el *momento oportuno* y nos acerca a la comprensión de nosotros mismos. Junto con esta práctica, también hemos mencionado el acercamiento a la naturaleza y a la lentitud de los paseos como una forma distinta de disfrutar del entorno que nos rodea. El caminar se presenta así como una alternativa al transporte rápido e inocuo del día a día, ya que el acto de caminar, aparte de ofrecernos más calma y sosiego, nos abre un mundo de posibilidades de contemplación y aventura. Por último, también hemos hablado de la muerte y cómo se la concibe actualmente, para tratar de encontrar otros puntos de vista que nos acerquen más a la aceptación del destino final, y menos al rechazo completo. Hemos buscado comprender la muerte como una parte más de la vida que incluso puede ser beneficiosa si se la mira desde la perspectiva adecuada, ya que, al ser el límite material de nuestro tiempo, nos permite disfrutar más de cada momento presente.

Nos gustaría terminar con una anécdota, que pese a no ser la causante de esta reflexión directamente, no habrá dejado de ejercer su influencia. Un buen amigo llamado Fernando, o, mejor dicho, Fer, se ha dedicado y dedica gran parte de su vida profesional a la fotografía. La fotografía es un arte que si lo encuadramos dentro de este trabajo lo podríamos incorporar a la nómina de actividades lentas. Una buena foto necesita su tiempo justo, su espera, muchas veces hacen falta horas para captar el instante que se busca. Por no hablar del trabajo posterior de edición, donde es posible perfeccionar impurezas o resaltar matices. En definitiva, es un proceso que exige mucho tiempo. Al ser el experto en fotografía, en el grupo de amigos tiene el rol de fotógrafo, y capta nuestra vida con su cámara tanto en las vacaciones como en los días cotidianos. Sin embargo, nuestro protagonista da más importancia a la calidad que a la cantidad, no saca muchas fotos, pero las que hace suelen ser realmente buenas. El problema llega cuando nos las tiene que enviar al resto, ya que suele tardar bastante tiempo en hacerlo. En nuestro grupo reina también la interpretación de la que hemos hablado en este trabajo, queremos que todo ocurra rápido, y con las fotos nos pasa lo mismo, las queremos visualizar ya, no queremos esperar dos meses para contemplar las fotos de un viaje. Lo que Fer nos responde cuando le increpamos -sobre todo yo- con las fotos es lo

siguiente: paciencia Néstor, ya llegarán, no hace falta tenerlo todo en un instante, se puede esperar unos días. Fer es de las pocas personas de mi edad que en varias ocasiones me ha recordado esto, que tenga paciencia, que no todo hay que tenerlo en el momento, en otras palabras, ha puesto freno a esta mentalidad rápida bajo la que vivimos. Yo siempre he pensado que esta actitud era repulsiva, si puedo tener las cosas ahora por qué esperar, pero con el tiempo, creo que he aprendido a valorar este aprendizaje que Fer me lleva dando desde hace años. La velocidad no es necesaria para todas las actividades de la vida; hay muchas cosas que merecen un tiempo más lento como hemos intentado expresar en este trabajo.

Esta podría ser nuestra conclusión: en un mundo en el que todo cada vez va más rápido, en el que nuestra vida se ha convertido en una sucesión continua de “ahoras” en los que no nos podemos detener, en un mundo en el que no hay tiempo para disfrutar del momento presente, lo que necesitamos es otorgar a cada actividad o acontecimiento el tiempo necesario. Hay cosas que se pueden hacer rápido, pero hay muchas otras que necesitan un tiempo prolongado, actividades en las que todo es mejor si se hacen de manera lenta. Nuestro objetivo tiene que ser devolver al modo de vida sosegado y lento la importancia que merece, porque estamos convencidos de que, si nuestra sociedad viviera más despacio, la mayoría de los hombres serían más reflexivos, estarían en un mejor estado de salud, serían más conscientes de sí mismos y del mundo que les rodea... En definitiva, el ser humano sería más feliz. Nuestro tiempo es nuestro exclusivamente, no debemos olvidar que no tiene precio y que cualquier día puede ser el último. En nuestra mano está dejarnos llevar por la vida acelerada o apoderarnos por fin del *tempo* apropiado de nuestra existencia.

5. Bibliografía

- Baudrillard, J. (1993). *La ilusión del fin*. Barcelona: Anagrama.
- Bauer, W. (2009). *Historia de la filosofía china*. Barcelona: Herder.
- Bauman, Z. (2003). *Modernidad líquida*. Argentina: Fondo de Cultura Económica.
- Calderón, F. (2015). Mejor la lentitud. *Disputatio, Philosophical Research Bulletin*, 1-16.
- Calvino, I. (1983). *Las ciudades invisibles*. Argentina: Crisálida crisis.
- Chillón, J. M. (2019). *Serenidad*. Granada: Comares.
- Constant, B. (1988). *Del espíritu de conquista*. Madrid: Tecnos.
- Félix, M. J. (2011). *El símbolo en el DE MYSTERIIS de Jámblico: la mediación entre el hombre y lo divino*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Fernández, C. (1980). *Los filósofos medievales II (selección de textos)*. Madrid: BAC.
- Han, B.-C. (2020). *El aroma del tiempo*. Barcelona: Herder.
- Heidegger, M. (2003). *Camino de campo*. Barcelona: Herder.
- Honoré, C. (2008). *Elogio de la lentitud*. Barcelona: RBA.
- Jámblico. (1997). *Sobre los misterios egipcios*. Madrid: Gredos.
- Kundera, M. (1995). *La lentitud*. Barcelona: Tus Quets.
- Leopold, A. (2017). *Una ética de la Tierra*. Madrid: Catarata.
- Longás, F. (2020). El sujeto frente al espejo vacío. Reflexiones sobre el lenguaje neoliberal y las sociedades de control. *Lenguajes y Materialidades*, 199-225.
- Marramao, G. (2008). *Kairós, apología al tiempo oportuno*. Barcelona: Gedisa.
- Núñez, A. *Los pliegues del tiempo: Kronos, Aión y Kairós*. UNED.
- Platón. (1992). *Díálogos*. Madrid: Gredos.
- Rousseau, J.-J. (2008). *Las confesiones*. Madrid: Alianza.
- Rousseau, J.-J. (2016). *Las ensoñaciones del paseante solitario*. Madrid: Alianza.
- Sanderson, B. (2018). *Juramentada*. Barcelona: Penguin Random House.
- Schumacher, E. F. (1978). *Lo pequeño es hermoso*. Madrid: Tursen/Hermann Blume.
- Sibilia, G. (2020). Genealogía y función del tiempo en la Ética de Spinoza. *Anacronismo e Irrupción*, 206-231.
- Spinoza, B. (1980). *Ética demostrada según el orden geométrico*. Madrid: Editorial Nacional.
- Thoreau, H. D. (1998). *Caminar*.

Thoreau, H. D. (2013). *Walden*. Madrid: Errata Naturae.

Unamuno, M. (2013). *Del sentimiento trágico de la vida*. Madrid: Alianza.