

Todos sabemos, o al menos lo intuimos, que el tiempo se niega a encajar perfectamente en esas cajas iguales que nos muestran por una parte el reloj, y por la otra el calendario. Algunos días son largos, otros cortos; algunos minutos transcurren como una hora, algunas horas como minutos. Cuando un aspecto fundamental de la vida cotidiana, como es el tiempo, pierde su rica imaginación, nuestra vida pierde encanto, se disipa el placer, y entonces tenemos que luchar para encontrar el significado de nuestra existencia, meditando lentamente, sin aceleración. Sabido es que la vida es un avanzar y retroceder; un sufrir y disfrutar; un querer pasar de un menos a un más, que a veces va acompañado de angustia y sufrimiento, pero todo ello aceptado con naturalidad, sin agobio, sin descomponer la figura (“a grandes males, grandes remedios”).

Me contaba un médico amigo mío, que un día trabajando en urgencias del hospital en el cual es titular por oposición, ingresaron precipitadamente a un señor que había sufrido un ataque al corazón. Se le trasladó, después de explorarle y hacerle diversas pruebas, a la Unidad Coronaria, en donde los médicos especialistas de este Servicio debían seguir un cierto tratamiento. Dos días después, cuando volví al hospital, fui a la citada Unidad para preguntar a mis colegas cómo se encontraba este paciente que les había enviado, y descubrí que él mismo se había dado de alta del hospital contra el consejo médico. Diez días después volvió a ser ingresado de urgencia con un segundo ataque al corazón. Le pregunté por qué en la ocasión anterior se había marchado, contraviniendo las órdenes del médico especialista con el consiguiente riesgo de su vida. Me dijo: “No tengo tiempo para estar en una cama del hospital. Tengo muchas cosas más importantes que hacer”. Antonio, me decía este amigo médico, vivimos aceleradamente la vida y eso no es vivir, ni para nosotros mismos, ni para los que están a nuestro alrededor. La gente feliz parece vivir menos frenéticamente. Tienen más tiempo

La aceleración de la vida

Antonio Ortiz López

en su vida. Esta felicidad es asequible a todos. Me atrevería a afirmar, me siguió diciendo, que la mayoría de las personas establecen prioridades a la hora de distribuir el tiempo de este modo: Primero, el trabajo. Segundo, nuestra vida familiar. Tercero, las tareas de la vida cotidiana. Cuarto, nuestros compromisos sociales. Quinto y último (si es que queda tiempo), nosotros mismos. Y no por aquello de “los últimos serán los primeros”, que eso es en El Reino de los Cielos, sino sencilla y llanamente porque somos así de idiotas a la hora de establecer prioridades. El que nace tonto, muere tonto. “El número de tontos es infinito” y no es que lo diga yo, pues esto proviene de la sentencia del Eclesiastés: “Stultorum infinitos est numerus”.

Mira, mi buen y respetado amigo, le respondí. Aparte del “latinajo” que me acabas de soltar, un caso como el que me acabas de relatar, más que aceleración de la vida, yo me atrevería a afirmar que es una gilipollez de algunos mortales, y opino que “la caridad bien entendida comienza por uno mismo”. Aprovecho para decirte que esta frase la popularizó el escritor francés Adriano de Montluc en *La comedia de los proverbios*. Continuo opinando, le seguí diciendo, y en esta ocasión con rotundidad, sin eufemismos, sin pararme en barras y para que se entienda bien: “que si tu te mueres, entierras a tu mejor amigo. Al pan, pan, y al vino, vino”. “Y el chocolate espeso”, dijo mi amigo echándose a reír. “Eso es”, dije yo, cerrando esta conversación y también esbozando una sonrisa.

Una de las grandes enfermedades de nuestro siglo, que la venimos arrastrando del anterior, y que interviene en todos nuestros trastornos y que nos afecta individual y socialmente, es querer crear tiempo de don-

de no lo hay, pisando el acelerador de la vida, corriendo más deprisa de lo que somos capaces de aguantar, con el consiguiente riesgo de estrellarnos. La gente mira constantemente el reloj; sin embargo, si les preguntas enseguida qué hora es, no saben responder. Creemos, en mi opinión es un craso error, que saber qué hora es nos mantiene “vivitos y coleando” en el mundo, nos permite saber dónde estamos. Pero si somos capaces de pensar en el tiempo de un modo diferente; si somos conscientes de que en esta vida existen multitud de ritmos y que cualquier momento puede extenderse o contraerse bajo nuestro control, entonces creo que podemos convertir el tiempo en siervo nuestro, y con ello llevar nuestra vida de felicidad y salud. La felicidad depende de la relación que tengamos con nosotros mismos y la relación con los demás.

Si sientes que tu vida pasa deprisa por tu lado, como si no pudieras cumplir con todas las obligaciones y exigencias... ¡detente, coño! Empieza con un momento solamente. Crear tiempo significa volverse vivo y auténtico. Lo que no se completa en el día de hoy, puede realizarse mañana. Si no este año, el próximo. El medio para conseguirlo es la fuerza de voluntad. La recompensa es la serenidad. La serenidad sólo existe cuando el tiempo va despacio. Cuando vayas deprisa, respira hondo antes de continuar; si estás discutiendo acaloradamente, procura hacer un silencio para poder reflexionar; si te preocupa el futuro, pues regresa al momento presente. Estas sugerencias tan simples constituyen los primeros pasos para hacernos conscientes de nosotros mismos y dejar a un lado la aceleración de la vida.

Hace varios meses, estando en la consulta de mi médico dentista, mien-

tras esperaba turno, me dediqué a hojear varias revistas que había en la sala de espera sin detenerme en leer ningún artículo, pues más que nada me limitaba “a ver los santos” y un poco el pie de los mismos. Hubo algo que me llamó la atención y que venía con letras grandes. Era un artículo firmado por no recuerdo quién. Llevaba por título “La serenidad mantiene la mente despejada”. Me llamó la atención este título porque el estar en la consulta del dentista, al menos a mí, me produce algo de nerviosismo. Lo leí inducido por la curiosidad, y ahora me viene como “anillo al dedo”, como colofón a mi artículo de “La aceleración de la vida”. Son dos ejemplos de hombres célebres y cuya serenidad es manifiesta. El primero de ellos es un personaje conocido. Se trata de Bill Gates, el tercer hombre más rico del mundo, fundador de Microsoft. Se sienta en una mecedora durante las reuniones de trabajo y se balancea mientras dura la reunión, para crear su propio ritmo lento y sincronizar a los demás con él.

El segundo ejemplo es de otro personaje, aunque para mí no es conocido, y confieso mi ignorancia. Se llama Tom Jackson, presidente de Equinox, una asesoría muy acreditada en el mundo de las finanzas. Empieza cada una de sus reuniones con una “pausa”, uno o dos minutos de silencio. Utiliza esta técnica para cambiar el ritmo engendrado por la urgencia (la aceleración de la vida), en el que siempre hay alguna crisis que resolver. El momento de silencio permite que cada persona se haga más presente, se tranquilice y entre en sintonía con todos los demás. El empleo de este tiempo crea un ambiente en el que se produce una mejor comunicación y menos discusiones no productivas.

Son dos estrategias diferentes y los resultados yo los calificaría de óptimos. No sé si lo he conseguido, pero lo que he querido transmitir en este artículo acompañado de estos dos ejemplos, es que seas tú mismo, y si la vida se acelera, ¡tú tranquilo!, pues tu corazón, tus familiares y amigos te lo agradecerán. Amén, que según el Catecismo de Ripalda quiere decir “así sea”.

En Tomelloso



Talleres Manchegos

Delgado Lizcano S.L.

Pol. "El Bombo" (Ctra. de Pedro Muñoz), parcelas 22-23 - Tel.: 926 58 86 34 - Fax 926 50 54 76 - 13700 Tomelloso

Otras instalaciones Pol.de los Alces, parcela 35 - Tel.: 926 54 21 19 / 926 58 88 56 - 13600 Alcázar de San Juan

Ctra. Madrid-Alicante, km. 119 - 8 - Tel.: 925 56 46 61 - 45800 Quintanar de la Orden

