

Resumen

Nuestro objetivo en este artículo es proponer una reflexión sobre el tiempo a partir del lenguaje actual. Somos social y lingüísticamente prisioneros del tiempo, vivimos guiados y sujetos a horarios y fechas que creemos necesarios en la ficción del bienestar. Los marcadores sociales y personales de la aceleración se han convertido en omnipresentes y el lenguaje los adopta y los genera fiel a su función y parece que también al dicho *hay un tiempo para cada cosa y cada cosa a su tiempo*. En esta asociación los medios de comunicación nos sitúan temporal y espacialmente, nos recuerdan constante e incansablemente la fecha en la que estamos, el momento del día, la hora exacta... y nuestras expresiones reflejan, sin duda, esta obsesión.

Palabras clave

Aceleración, bancos de tiempo, edad, estrés, hiperactividad, ladrones de tiempo, mal de tiempo, medios de comunicación, prisa, tiempo.

Abstract

Our target in this article is to propose a reflection about time from present language. We are socially and linguistically prisoners by time, we live guided and subject to time-tables and dates that we think necessary in the wellbeing fiction. Social and personal acceleration's time markers have become omnipresent and language adopts and generates them loyal to its function and, apparently, as the saying goes *there is a time to each thing and each thing in its time*. In this association mass media place us temporally and spacely, they remember us constantly and untirelessly the date we are, the moment of the day, the exact hour and our expressions reflect, doubtless, this obsession.

Key words

Acceleration, banks of time, age, stress, hyperactivity, thieves of time, time disease or illness of time, mass media, hurry, time.



1. ¡Preparados, listos...!

Las autoridades académicas advierten que este artículo no es apto para personas estresadas pues su lectura, que exige tomarse tiempo, puede alterar el pulso y causar irritación.

¡Son las ocho de la mañana, las siete en Canarias! Y en "Presos de prisa" te invitamos a reflexionar, aunque sea como mero pasatiempo, sobre nuestro ritmo vital.

En este trabajo interdisciplinar se analiza el lenguaje del tiempo como reflejo de los valores y actitudes de la sociedad actual. En él presentamos una serie de rasgos verbales y no verbales que transmiten la idea de que el tiempo nos está convirtiendo en sus esclavos, al imponernos el ritmo del de prisa, de prisa.

Para conseguir nuestro objetivo hemos invertido días y noches en la consecución, clasificación, descripción y explicación de un corpus de textos reales y virtuales de carácter oral, escrito y audiovisual en los que se plasma la nueva forma de vivir el tiempo, muy bien descrita en la expresión "lo quiero para ayer".

Hemos dividido este artículo en tres partes. La primera, con una duración de unos 25 minutos de media en lectura continuada, trata el tiempo en función de cinco variables. En la segunda, con una duración semejante a la anterior, nos centramos en la aceleración temporal que estamos viviendo, en sus causas y en sus consecuencias. Y finalmente, "más vale tarde que nunca", en diez minutos damos cuenta de las conclusiones.

¡Que tengas una hora corta!

La medida y el control del tiempo han preocupado al hombre desde siempre. Un modo de medirlo era la observación directa de la naturaleza, no sólo por las sombras que puede producir el sol según el momento del día, sino también por medio de animales (1) como el gallo. En las zonas industriales las sirenas marcaban la jornada laboral de los vecinos. También el sonido de las campanas imperaba en las poblaciones marcando las horas y los momentos de reunión social: bodas, festividades, funerales...; o de peligro: incendios, inundaciones... La ambigüedad del concepto tiempo en nuestra sociedad se debe a que los campesinos se regían por el tiempo atmosférico para medir el cronológico.

Otros aspectos a tener en cuenta en el análisis del tiempo son su carácter perecedero (no se puede recuperar) y que aunque resulta equitativo (un minuto tiene 60 segundos para todos), su valoración es subjetiva (2). No pesa lo mismo un minuto de riesgo que uno de relax, y no se vive igual un día de paseo que un día de castigo.

1- Esto queda reflejado en la escena de la película "Un crimen en el paraíso" ("Un Crime au Paradise". Francia. 2001. Dir. Jean Becker) que reproduce la conversación entre un granjero y un abogado. Ninguno de los dos lleva reloj, por motivos diferentes, pero el granjero le asegura la hora con un margen de error de pocos minutos; efectivamente, cuando el abogado lo comprueba llamando a su secretaria, ve que el granjero ha sido muy preciso. La respuesta del granjero: "Es que cuando uno tiene cabras, ellas le avisan cuando llega la hora de su comida."

2- Hasta en clave humorística: Un elefante le dice a una mosca: "el tiempo se me hace pesado" y la mosca le contesta: "a mí me pasa volando", o en versión publicitaria, ofreciéndonos un coche como una máquina del tiempo: Avensis Tempus de Toyota: con una tecnología tan avanzada que cuando lo conduces el tiempo pasa a toda velocidad.



En otras palabras (3):

“Para entender el valor de *un año*, pregúntale a algún estudiante que repitió curso; para entender el valor de *un mes*, pregúntale a una madre que alumbró a un bebé prematuro; para entender el valor de *una semana*, pregúntale al editor de un semanario; para entender el valor de *una hora*, pregúntale a los amantes que esperan para encontrarse; para entender el valor de *un minuto*, pregúntale al viajero que perdió el tren; para entender el valor de *un segundo*, pregúntale al deportista que ganó una medalla de plata en las olimpiadas” (4).

Tampoco se percibe igual el tiempo si lo vive un niño o un anciano, ya que la dopamina, sustancia cerebral que acomoda el crono a la realidad de la experiencia, se pierde con los años y así el tiempo, con la edad, nos pasa más deprisa; se acelera el metrónomo del ritmo vital, es el *efecto reloj de arena*: al principio da la impresión de que va lento, pero cuando queda poca arena parece que ésta cae más deprisa al otro compartimento.

La última característica a destacar en este preámbulo es que el tiempo varía en función de la edad, el sexo, la profesión, la cultura y el contexto, como veremos a continuación.

1.1 Cómo cambian los tiempos: cuando sea mayor...

La edad es importante desde el nacimiento (5), nacer o no prematuro ya marca tiempo, se fechan por meses o años los eventos que marcan la evolución, como caminar, hablar, dentición... y una de las primeras cosas que se pregunta al ver a un bebé, además del nombre, es: “¿Cuántos añitos tienes?”, a lo que éste suele contestar digitalmente, levantando uno, dos o tres dedos.

En la infancia el tiempo no es dinero, sino formación, juego –antes tradicional, ahora, también *on line*–; después, aprendizaje. Por eso, la hora de acostarse puede ser un problema entre padres e hijos pequeños ya que si la orden no viene mediatizada por la televisión –desde *Vamos a la cama que hay que descansar, para que mañana podamos madrugar hasta Buenas noches, hasta mañana. Los Lunnis y los niños nos vamos a la cama*– los niños la perciben como una pequeña dictadura y así definen “madre” como *una persona que te manda a la cama cuando estás más despierto y te despierta cuando más sueño tienes*.

En este período de infancia/prepubertad el tiempo comienza a estructurarse de manera rígida y si las mañanas vienen marcadas en la escuela o instituto por rigurosas franjas horarias que distribuyen el tiempo de atención y el de ocio o recreo, las tardes se convierten en verdaderos maratones para llegar a tiempo a todas las actividades extraescolares: las hay diarias, de días alternos, semanales... La actual proliferación de las citadas actividades viene determinada, a menudo, por una necesidad de *controlar el tiempo* del niño cuando tanto el padre como la madre trabajan fuera de casa (también en el caso de familias monoparentales) y, así, estamos asistiendo al nacimiento de lo que algunos psicólogos denominan los *niños llave*. Éstos, pequeños todavía para afrontar la

3- Otro ejemplo, sería el anuncio que nos hacía reflexionar sobre el valor del tiempo: *un minuto puede ser muy largo o muy corto, ¿de qué depende que el tiempo pase despacio o deprisa? AeroMéxico. Las horas vuelan.*

4- www.tonterias.com, Sección “Algo para reflexionar”.

5- Como afirma Manuel Cuéllar (2001:60-65), en Corea empiezan a contar la edad de los bebés desde la gestación. Cuando nacen ya tienen 9 meses, por eso, si comparamos un bebé español y otro coreano de un año, el primero estará más crecido.



responsabilidad de estar solos en casa, han de asumir la de respetar escrupulosamente unos horarios severos y vertiginosos, un estrés, en ocasiones, que no se calma con el sedante tradicional de los cuentos, que necesita muchas veces recurrir a terapias o fármacos. Ya en 1987 Sanidad hacía público que un 63% de las niñas y niños españoles “sentían cansancio por la mañana” y un 12% tomaba drogas contra los nervios o para poder dormir. Mas de Xaràs y Roglan (1997) comentan que “nunca una generación había hecho más asignaturas, más informática, más idiomas, más deporte, más actividades artísticas y más excursiones y convivencias en menos tiempo”. Este récord ha provocado la queja en curas de pequeñas parroquias: “los críos andan tan ocupados y tan cargados de actividades que no hay modo de encontrar un día y una hora que vaya bien a quince niños para acudir a la catequesis.” Unos futuros adultos que difícilmente podrán aplicarse el dicho *cualquier tiempo pasado fue mejor*.

Y es que ahora estamos frente a niños que lo que comparten con sus padres no es el tiempo libre, sino el estrés. Ante este panorama no es extraño, pues, que un niño diga que sus héroes son su papá y su mamá, porque a pesar de su apretada agenda encuentran tiempo para él y para sus hermanos (Díaz 2001). El factor tiempo relacionado con los niños en edad escolar y la vida en familia ocupa debates ideológicos en la actualidad en muchos países: En Estados Unidos por la calidad del tiempo en familia, en Francia por los nuevos horarios escolares y su incidencia en las familias, en España también por la implantación del horario escolar intensivo.

Frente a esta situación, un elemento a tener en cuenta es la agenda escolar que se regala en muchos centros escolares. Nos enseñan a *programar el tiempo*, a utilizar un tiempo fragmentado, cuanto más, mejor, para repetir el patrón en la *edad adulta*. La idea es educarnos a gestionar el tiempo, aprender a no perderlo. De hecho, cuando al niño se le empieza a considerar menos niño, el reloj es el regalo por excelencia (por ejemplo, en la comunión de la religión católica). Más modernos y actuales, pero sin que el reloj pierda vigencia, tenemos los teléfonos móviles, que permiten dar respuesta inmediata y localización al instante. Este aparato, en opinión de Gil y otros (2003: 38), ha llegado a sustituir a los cigarrillos como seña de identidad de que uno ya es adulto y ha logrado que en vez de citarnos con nuestras amistades en un lugar, fijemos una hora de llamada (6).

Vemos cómo, tradicionalmente, en nuestra cultura, se marca el momento a partir del cual será importante medir y organizar el tiempo, además de valorar la importancia del mismo incluso desde cuentos infantiles, como nos recuerda Manuel Díaz Prieto en “Otros mundos” cuando extrae un fragmento de *Alicia en el país de las maravillas*, de Lewis Carrol a propósito del señor Tiempo:

“Alicia suspiró aburrida: Me parece que podría hacer alguna cosa más útil para matar el tiempo que perderlo con adivinanzas que no tienen solución. ¡Ah! Si conocieses el Tiempo tan bien como yo –le respondió el Sombrero– no hablarías de perderlo y todavía menos de matarlo. Se trata de un tipo importante, no de un cualquiera.”

6. Estos dos instrumentos de medición temporal últimamente se han llegado a fusionar en un mismo aparato dando lugar a un reloj de pulsera que es también teléfono móvil.



Después de la infancia llega la *edad del pavo*, en la que impera una frase tapa errores y con la que se pretende justificar casi todo lo que se hace, porque... *está en la edad*. Y llegamos a la juventud, un valor en alza que se exige permanente y que antes tan sólo designaba una etapa de la vida. Esta fase se caracteriza por la impetuosidad, con el riesgo del consumo de excitantes para poder estar más tiempo activo y *estar más espitoso*, para poder aguantar en discotecas y *afterhours* aplicando la máxima que ya cantaba Patricia Manterola en ediciones pasadas de la Vuelta Ciclista: *¡Que el ritmo no pare, no pare, no! ¡Que el ritmo no pare!* Es la sintonía musical del *¡No pares, sigue, sigue...!*, que tantas veces hemos escuchado.

El *carpe diem* de la juventud se traduce en el lema actual: *¡Vive a lo loco porque la vida dura poco!* Por eso, muchos jóvenes han invertido los horarios del sueño en el fin de semana a favor de la diversión. Acostarse tarde y levantarse al día siguiente mucho más tarde provoca un desajuste horario, un *jet lag* "como si volásemos a Nueva York o incluso a San Francisco" (Romero 2002) que necesita dos o tres días para normalizar el reloj biológico, similar al efecto que produce en todos el cambio de hora cada seis meses; sin embargo este último provoca, curiosamente, muchas más reacciones de protesta.

La *edad tiene un precio* y esto se pone de manifiesto en las tarifas de los seguros de automóviles, que castigan a la juventud y al sexo masculino por asociación a imprudencia y premian a la madurez y al sexo femenino asociándolos a la sensatez y responsabilidad al volante; y los seguros de vida o médicos, que castigan a los mayores y a los menos sanos.

Es bien sabido que *hay una edad para todo*, lo que no sabemos es cuál es esa edad, pues como afirma Verdú (1998), el concepto de joven o mayor depende de la actividad a realizar. Por ejemplo, las personas de 56 años son jóvenes en la jerarquía religiosa (obispos, cardenales...) y en la lista de los Nobel, pero se consideran viejas para la informática o el ballet.

Las edades establecidas para convenciones sociales *cambian con el tiempo*, y así cambia la *edad para trabajar* (ahora a los 16 años, hace no mucho era a los 14); la *mayoría de edad* (ahora a los 18, antes a los 21); la *edad de casarse*, retrasada también, porque ahora *se te pasa el arroz* un poco más tarde. Actualmente asusta el *para toda la vida* o el *para siempre*, demasiado largo, porque el impacto psicológico de un destino es diferente si se contempla de manera temporal o definitiva. Y aunque la gente se sigue casando por la Iglesia, ya no lo hace para toda la vida, de hecho tres de cada cinco parejas se divorcian; incluso hemos llegado a oír hablar de contratos matrimoniales por dos, tres años, renovables... como casi todo lo demás, a plazos, fragmentado, estructurado, controlado.

Mención aparte merece la *edad de la jubilación* (ahora a los 65 como número más generalizado, o antes, porque hay diferentes tipos de jubilaciones) donde muchas veces el gran problema de los jubilados *bien pagados* –dicen las instituciones– es qué hacer con todo ese tiempo que ahora se les viene encima.

La precipitación de avanzar los acontecimientos ha repercutido en las jubilaciones, apareciendo el relativamente reciente concepto de *prejubilación*. Como dice Silva (2003), a pesar de ser más de 500.000 en



España, no figuran en las estadísticas (7), casi no existen, y la alegría de cobrar sin trabajar la han pagado con un vacío en sus vidas: “para muchos la supuesta bicoca ha sido un regalo envenenado”. En este artículo la psicóloga M. Moratella habla de la dificultad que tienen muchos prejubilados para asumir esa realidad: “la mayoría de ellos sienten una gran desubicación, su tiempo no es el tiempo de sus familiares, ni el de sus amigos y se les crea una sensación de vacío. A eso hay que añadirle un cierto síndrome de inutilidad”, como sostiene Rafaela de la Torre (ex periodista de radiotelevisión): “Lo cierto es que tengo tanto tiempo que no encuentro el interés suficiente para llenarlo con nada. A veces paseo por un parque y veo gente de mi edad y me doy cuenta de que también son prejubilados porque están como ausentes”.

Ésta es a menudo la realidad, aunque desde fuera, para mucha gente, los prejubilados sean jubilados de oro puesto que disfrutan de todo el tiempo del mundo y cobran sin trabajar. Otra vez, la medida del tiempo es factor clave. Por este motivo, y para dar respuesta social –y económica– a la *Tercera Edad*, surge todo un bombardeo de Viajes para Mayores. ¿Alguien había dicho que estaban bien pagados?, pues los viajes de lujo; que no es el caso, pues los viajes del IMSERSO, muchos de ellos llamados *viajes japoneses* por el trepidante ritmo que se les impone: bajar del autobús, hacer la foto y volver a subir al bus. El negocio del ocio no pierde oportunidad, sabe que muchas veces la tercera edad da paso a la *cuarta edad*, cuando las personas mayores ya no se valen por sí mismas y... hay que *aprovechar el tiempo*.

Detener el tiempo, *ganar la batalla al tiempo*, siempre ha sido objetivo humano. En el entorno femenino encontramos más pruebas de esta batalla: muchas mujeres dejan de cumplir años antes que los hombres, porque cuando llegan a una cierta edad cumplen... *uno, como todo el mundo*, pero sin precisar más. Según el estudio “La mujer española ante el proceso del envejecimiento” (*Metro Hoy*, octubre 2004), las mujeres a partir de los 42 años se muestran reticentes a desvelar su edad. Este deseo de juventud justifica incluso operaciones de estética. Algunas, para conseguirlo, llegan incluso a asumir riesgos vitales, como las que padecen la llamada *adicción al quirófano*. Esta guerra contra los años no es tan metafórica, ya que el tiempo deteriora y hay que ganarle la batalla. Se sigue oyendo la frase *peinar canas* asociadas antes a la experiencia como valor positivo (*sabe más el diablo por viejo que por diablo*), pero ya prácticamente no se ajusta a la realidad, menos a la de las mujeres, que ven cómo crecen en los supermercados los productos destinados a tinter sus cabellos, lo que sea por no hacer evidente la edad. Hablamos de la *edadofobia*, el pánico a envejecer que hace borrosa la frontera entre la juventud y la edad adulta, y que ha dado lugar al colectivo de los “sin edad”, entre los que destacan las actrices Raquel Welch y Claudia Cardinale con más de 60 o los actores Paul Newman y Clint Eastwood que superan los 70.

Otros, para intentar vencer el paso del tiempo, le hacen frente a la muerte mediante la *criogenización*. Ésta consiste en la congelación de una persona, en la “suspensión de su vida”, hasta que lleguen *tiempos mejores* que le permitan alargar su existencia.

7-José Carrillo (58 años, ex director de Sistemas Informáticos de Caja Madrid) afirma al respecto:

“En cierto modo es inconstitucional que me nieguen mi derecho al trabajo y me discriminen por mi edad. Y lo peor es que luego las empresas contratan a jóvenes en precario para sustituir a los prejubilados; eso es algo que no deberían permitir los representantes de los trabajadores. En cierto modo somos beneficiarios para el Estado porque estamos parados, sin trabajar, y no formamos parte de las estadísticas del desempleo. Por otra parte, engrosamos el grupo de cotizantes de la seguridad social, con lo que embellecemos las estadísticas laborales.”



Y es que lo ideal sería ser primero viejos –no olvidemos que *la veteranía es un grado*– para llegar poco a poco a jóvenes y poder disfrutar de la vida con la experiencia acumulada, como proponía el anuncio de coches “Mercedes”. Pero por encima de la percepción personal y de la quimera de invertir el proceso de envejecimiento, actualmente es la sociedad la que condiciona la importancia que, cada vez más, tiene el factor tiempo.

1.2 “Tiempo masculino y tiempo femenino”: una igualdad desigual por los siglos de los siglos

Las diferencias temporales en función del sexo son un hecho evidente en nuestra cultura, como se demuestra a continuación.

Tradicionalmente era el hombre quien tenía regulado su tiempo social, ya que él era quien salía fuera de casa a trabajar, y la mujer gestionaba un uso del tiempo mucho más privado, dentro del ámbito de la casa y la familia. Ahora esta situación, en general, ha cambiado para la mujer. El hombre sigue estructurando su tiempo social y descansando en el tiempo libre; la mujer, en cambio, en su incorporación al mundo laboral arrastra su mundo familiar y doméstico y esta doble jornada se traduce en la necesidad laboral de jornadas intensivas, reducciones horarias, flexibilidad de horarios... para permitir que siga siendo ella quien se ocupe de organizar y solventar los problemas domésticos.

En la evolución social de la mujer, con la imposición de la doble jornada, se han acumulado las tareas, se han multiplicado las obligaciones... y el control del tiempo es fundamental. La *superwoman* de los 80 ha necesitado un ajuste en su horario laboral para seguir asumiendo varios roles a la vez (profesional, madre, esposa, ama de casa...) sin enfermar. También la aparición de ciertos productos contribuye a que las mujeres puedan desempeñar este papel desvinculándolo de la sensación de obligación. Y así *Maggi te quiere ayudar*, por eso en el tiempo que dura el spot puedes preparar la sopa; *Gallina Blanca te da tiempo para ti: hazte mechass, pruébate dos faldas más...*; se ofrecen multitud de alimentos preparados, listos para tomar, sólo calentar, en 3 minutos, en 2 minutos, en 1 minuto, instantáneos... La cocina actual pasa por el microondas, símbolo de cocina rápida. No parece posible ya preparar alimentos a fuego lento, no encaja en el atropello de horarios femenino.

Las actividades domésticas, además, marcan obligaciones los siete días de la semana, no diferencian los días laborables de los festivos y, cuando lo hacen, es incluso para generar más esfuerzo: comidas familiares, celebraciones... Se comprende que el *relajante baño* se tenga que sustituir necesariamente por la *ducha rápida*, ¿quién tiene tiempo y energías para seguir el ritmo del modelo que nos marcan: tabla de gimnasia, footing, trabajo, casa, niños...? Por muchos productos energéticos extra que se ingieran la mujer de hoy no llega y si a esto sumamos la promoción de las dietas... es prácticamente imposible aguantar. Pensemos que las cargas domésticas se suelen mantener para ella en períodos vacacionales... ¿qué representan las vacaciones para él? ¿y para ella? El añorado descanso y desconexión no suele afectar a las tareas domésticas en el tiempo vacacional femenino.

Esta carga de obligaciones y la necesidad de estructurarlas cuidadosamente no suele vivirla un hombre. Está claro entonces que ser mujer, trabajadora, madre y vivir en una ciudad es un abono completo para las enfermedades sociales de moda como el estrés y la depresión.



También sabemos que el reloj biológico es diferente para los hombres y para las mujeres: edad para casarse, edad para tener hijos... incluso para jubilarse... y así lo entendió el presidente de la comisión permanente del pacto de Toledo, Fernando Fernández de Trocóniz en febrero de 2002, cuando propuso menos pensiones para las mujeres por vivir más. Parece que la propuesta abogaba por "vivir más pero peor".

1.3 Dime en qué trabajas y te diré el tiempo libre que tienes

Profesionalmente el tiempo es la pauta que canaliza y veta nuestras actividades. Nos vemos obligados a un estricto orden horario, a ponerle hora a todo lo que tenemos que hacer. Siempre sin perder de vista el calendario y los horarios. Los dietarios y las agendas se llevan apretados: *Hazme un hueco en tu agenda, Tengo que consultar la agenda, Hay que coordinar agendas* (en el mundo de la política)... Estos objetos básicos en la programación de tareas han evolucionado con el tiempo y, prácticamente, han ilimitado su capacidad. Ahora hay agendas electrónicas de bolsillo que incorporan directorio telefónico, apartado de memoria, listado de actividades, etc., porque hemos de acudir a una súper memoria que nos recuerde todo lo que tenemos que hacer y cuándo. "Cuanto más prestigio social, más apretada la agenda" podía ser la máxima de los *yuppies* en los 80 y 90; ahora los ejecutivos agresivos ya piden a gritos los huecos en la agenda porque se ha hecho necesario liberarse del estrés que este ritmo de vida provoca.

También las agendas de los estudiantes aparecen repletas: hay que estructurar, mirar en los periódicos, enviar los currículums, acudir a las entrevistas de trabajo (8)... Con tanta actividad los estudiantes se estresan –ya de niños–, los padres también, y los profesores causan baja por estrés y depresión.

El tiempo vuelve a ser la clave para el triunfo en una de las actividades en alza actualmente, las empresas de transportes. Estas mensajerías funcionan si ofrecen rapidez y seguridad, fundamentalmente rapidez, porque de lo contrario son *correo caracol*. Encontramos un ejemplo de esto en la película "Náufrago" (9) que protagoniza Tom Hanks en el papel de dueño de una de estas empresas, Fedex, cuando explica el valor del tiempo en un negocio de este tipo:

El tiempo es un tirano implacable. [...] Por eso, en cada oficina de "Fedex" hay un reloj, porque vivimos o morimos en función del tiempo. Nunca le volvemos la espalda y nunca jamás cometemos el gran pecado: perder la noción del tiempo. [...] Un día pierdes dos minutos [...], mañana serán cuatro, luego seis, luego ocho y, cuando te des cuenta, eres como cualquier correo.

8-En *Generación XXI* (2001) encontramos un curioso anuncio que presenta la jornada de un joven en la agenda: 08.00: Recitar 50 veces frente al espejo "Hoy lo conseguiré"; 09.00: Entrevista con D. Felipe; 11.00: Lectura de la *Guía de Empleo* (metro); 12.00: Dejar currículum a D^a Carmen (poner colonia); 13.00: Llamar al primo para enchufe; 14.00: Repasar en el metro "Entrevista sin temor"; 15.00: Almuerzo (no olvidar digestivo); 16.00: Dejar currículum a Sr. Gómez (¡ojo! Poner pin Real Madrid); 17.00: Dejar currículum a Sr. Puig (quitar pin Real Madrid, poner pin Barça); 18.00: Fotocopiar 15 currículums más (¡ojo fotos!); 20.00: Repetir 50 veces frente al espejo: "Mañana sí tendré trabajo".

9-Dir. Robert Zemeckis. 2000.



Más cerca de nosotros, pero en la misma línea, estarían empresas de mensajería como SEUR o UPS, con distintas tarifas y tiempos en función del grado de urgencia del envío.

A la hora de trabajar las jornadas se realizan completas o medias, el ritmo es a destajo y el exceso de horas invertidas se llama horas extras. Se presentan distintos tipos de contratos marcados por el tiempo: indefinidos, por obra, por años, por meses, de fines de semana, de horas... se entiende así que el chiste de Forges aparecido en *El País* con fecha de 7/10/02 sea en una situación de contratación: "Le vamos a firmar un contrato de 5 minutos y luego ya veremos" porque la *fragmentación laboral* es uno de los pilares de los contratos actuales.

Para no perder mucho tiempo en la formación de un nuevo empleado y que el rendimiento sea mayor desde el principio, las demandas laborales exigen experiencia (10) como signo de profesionalidad, al tiempo que prefieren a los jóvenes por los beneficios fiscales que de su contratación obtienen. La paradoja es evidente y el sin sentido también, porque tener *horas de vuelo* para ser experimentado/a comporta tiempo necesariamente.

En nuestra cultura está tan marcado el tiempo de trabajo como el de descanso, que es consensuado, establecido y organizado; la pregunta *¿un cigarrillo?* se relaciona con una invitación a una pausa que comporta –en la actualidad de manera necesaria– el cambio de espacio físico; y la hora del desayuno o del almuerzo, según los casos, es sagrada. Sin embargo, cuando el tiempo que socialmente se intuye como "de trabajo" se pasa en otras dependencias, como por ejemplo los bares, es fácil aventurar la profesión que se tiene o, por lo menos, si se trata de una persona ocupada o desocupada. Podemos determinar diferentes ocupaciones según la cantidad y calidad del tiempo que se pase en los bares: la frecuencia a los mismos, las horas de entradas y salidas, el tiempo que se permanece dentro, el tipo de indumentaria con el que entramos allí... Estos lugares en los que se reconocen y mezclan diferentes profesiones sirven además de indicadores del tiempo a partir de lo que nos ofrecen en sus barras: bollería y servicios de café preparados a primera hora; cervezas y raciones hacia la hora del almuerzo (11); el menú al mediodía...

1.4 Tiempo con fronteras: vivir a otros ritmos

En la forma de pensar, ser y actuar ante el tiempo encontramos numerosas diferencias entre los pueblos. Por ejemplo, como afirma Fresneda "Pese al tópico de la caña y la siesta, nuestro país es el tercero de la UE donde más se trabaja, y en el que más tarde se vuelve a casa" porque, además de nuestro horario, nosotros incorporamos y fusionamos horarios de otras culturas y tenemos jornadas de trabajo maratonianas, aunque conservemos, de momento, nuestros propios horarios de comidas. Si a esto sumamos el efecto de onda expansiva que producen en

10- No siempre la experiencia se ve como valor positivo y así Pisano (2002: 22) comenta que ésta es negativa, por ejemplo, en el caso de las prostitutas, que se exigen *sin experiencia y no profesionales*.

11- Este es el momento en que, según A. Grandes "los representantes invitan a sus clientes a una cañita, y las amas de casa, cansadas de correr, se conceden un respiro mínimo antes de salir pitando para llegar a poner la comida a tiempo. Siguen teniendo prisa, y por eso casi todos pagan la cuenta antes incluso de consumir sus bebidas". Los otros, "parados de larga duración, prejubilados a la fuerza, infelices propietarios de un certificado de incapacidad laboral permanente, víctimas diferentes de la misma implacable estrategia del bienestar ajeno [...] tienen todo el tiempo del mundo y la memoria de la prisa de otras épocas, [...] excluidos de la vida oficial, se atrincheran en el bar."



nuestra cultura países modelos de aceleración como EEUU, o Japón –imponiéndose en avances tecnológicos y ritmos trepidantes a la vez que se erige en paradigma de la meditación– triunfarán las jornadas de 24 horas.

En Valencia, por ejemplo, las asociaciones de padres de 21 colegios han tenido que organizar guarderías matinales con un horario extra, de 7 a 9 de la mañana, hasta que empiezan las clases. Es necesario cubrir franjas horarias que antes parecían impensables para atender la demanda social. También somos testigos de cómo se amplían los horarios del comercio, tanto a lo largo de una jornada como durante el fin de semana y esto se advierte claramente en la puerta de cualquier tienda, donde se especifica el horario de mañana, el de tarde, el de invierno y el de verano. Frente al ya casi desaparecido “Cerrado por Vacaciones” nos sorprendía hace unos veranos el anuncio del IVAM (Instituto Valenciano de Arte Moderno) cuando colgó en su puerta el cartel de “Abierto por Vacaciones”. Los trabajadores con estos horarios muchas veces no pueden atender a necesidades cotidianas y así lo ha visto la empresa de servicios californiana *It's about time* (Ya era hora), que ayuda al cliente de la misma organizando sus papeles, haciéndole la colada, saliendo de compras para él, pagándole las facturas... También en España han aparecido empresas de este tipo, como *El conseguidor*, cuyo lema es: *porque si tú no tienes tiempo alguien lo tiene que hacer por ti*. En realidad la idea se basa en ahorrar al cliente horas a cambio de dinero. El concepto de “ahorrar dinero a cambio de horas” (extras) ha dado un giro de 180 grados. De hecho, en España ya se empieza a criticar la denominada *cultura de las horas extras* (12). Según una encuesta realizada por la web de empleo *Monster*, las largas jornadas laborales son el mayor motivo de queja en el trabajo para el 43 por cien de los españoles, seguidos de los italianos; mientras el resto de europeos se quejan más de la burocracia (ingleses) o el compañerismo (suecos).

Al analizar las diferencias debidas al tiempo entre distintos países nos encontramos inevitablemente con los tópicos. Así se habla de la puntualidad inglesa, de la precisión suiza, de la sofisticación francesa, del apasionamiento italiano y del diferente ritmo cubano o del Caribe. De este último encontramos un anuncio televisivo que juega con las diferentes maneras de entender los ritmos: *Si nos tomásemos la vida tan en serio no tendríamos “Malibú”*. Respecto a la puntualidad, por ejemplo, en nuestro país no se valora como en otros y, en vez de aplicarnos la célebre frase de Nicolás Boileau-Despréaux “Procuro ser siempre muy puntual, pues he observado que los defectos de una persona se reflejan muy vivamente en la memoria de quien le espera”, lo que encontramos son máximas populares como: *Lo malo de ser puntual es que llega uno a un lugar y no hay nadie allí para apreciarlo*. Estas ideas preconcebidas reflejan un modo de entender y acoplarse al ritmo social que se identifica culturalmente con cada país (13). Incluso dentro de un mismo continente se utilizan metáforas del tiempo y

12- En la llamada en clave de humor “aritmética de oficina” encontramos las siguientes equivalencias:

jefe inteligente + empleado inteligente = beneficio
jefe inteligente + empleado tonto = producción
jefe tonto + empleado inteligente = ascenso
Jefe tonto + empleado tonto = horas extras.

13- El tiempo ha consolidado el tratamiento de las emociones según el sexo, fundamentalmente masculino en este caso, pero de manera diferente en distintas culturas, y así el “vivaz” modelo italiano contrasta con el “actorial” inglés y el “vertiginoso” americano. Algo parecido declaraba Woody Allen en la entrevista aparecida en *Magazine* el 13 de febrero de 2000. En ésta, el prestigioso director de cine hablaba de su dificultad a la hora de encontrar actores americanos capaces de expresar sus emociones con naturalidad y la necesidad de viajar a Inglaterra para encontrar actores más expresivos.



se habla de la Europa de las dos velocidades (14).

Otras culturas nos sorprenden cuando miden la distancia utilizando el tiempo en vez de los kilómetros sin referirse a distancias espaciales –como los *años luz*–, y así para ir de Ouarzazate (sur de Marruecos) a Timbuktú (Mali) la indicación marca “52 días”. Sin embargo, entre montañeses también se sigue este mismo sistema, ya que en la montaña lo que cuenta no es la distancia a recorrer, sino el tiempo que costará vencer las dificultades que nos separan del punto a donde deseamos ir; en estas rutas las indicaciones no aparecen en kilómetros, sino en minutos y horas, y así encontramos carteles en la zona de Rótova (Valencia), por ejemplo, en los que se dice: *Font de Llibrell, 10 minutos*, y no 600 metros.

Las prisas de la vida moderna también han cambiado la percepción de las distancias urbanas. Ahora para expresar el espacio que separa una gran superficie comercial o una urbanización del centro de la ciudad volvemos al viejo y rural sistema temporal, reflejo de las penalidades del camino y así leemos grandes letreros en las carreteras que anuncian, como reclamo publicitario, mensajes del tipo: *Carrefour a 5 minutos*, o *Residencial Vall de Lliria, a tan sólo 20 minutos de Valencia*.

1.5 En torno al entorno temporal

Al analizar el contexto que nos rodea observamos que antaño la religión marcaba los períodos señalados: Navidad, Semana Santa, Pascua... Pensemos, además, cómo el domingo era *el día del Señor*, los huevos tardaban en cocerse *tres padrenuestros* y las cosas, si eran rápidas, se hacían *en un santiamén*, pero si eran lentas eran *más largas que la Semana Santa*. Ahora los reyes de esta marcación son los medios de comunicación, sobre todo la televisión. En palabras de Tomás (2004: 57):

“Tenemos la cotidianidad organizada a través de los programas de la pequeña pantalla; se come con el telediario (los tempraneros con Telecinco a las dos y media; quienes llegan más tarde con el de Antena 3 de las tres; aquellos que pierden el horario, con el de CNN+), se hace la sobremesa con la telenovela o se echa una pequeña siesta en el sillón aprovechando los documentales de animales de la 2ª cadena; por la noche se espera la película de las nueve y media o las diez”.

También los grandes almacenes marcan el transcurso del tiempo, activando ventas para fechas cristianas –políticamente incorrectas– y paganas –julio y agosto–. Todos sabemos cuándo empiezan las estaciones realmente, podemos adivinarlo mirando los anuncios de televisión o los de la publicidad periodística o metropolitana: mientras que en Navidad predomina la propaganda relacionada con los perfumes, turroneos o lotería, en verano sobresalen los anuncios de agencias de viajes a numerosos destinos del planeta; de la llegada inminente del otoño se encargan los medios anunciando los coleccionables y la vuelta al cole (mucho más seguro que la caída de las hojas habida cuenta del cambio climático que nos afecta) y, de la primavera, ya se encarga El Corte Inglés (*¡Ya es primavera en El Corte Inglés!*).

14- Humorísticamente se dice que para los españoles beber es una carrera de *maratón* y para los británicos, un *sprint*. No olvidemos que los pubs de estos últimos anuncian con una campana o a través de un altavoz, a las once de la noche, la última copa, *last order*, que debe consumirse como máximo hasta las once y cuarto.



Es más, el consumo tiene su propio calendario, ya que está organizado para que cada mes tengamos una excusa para comprar y una necesidad relacionada con algún evento: enero, fiesta de Reyes y rebajas de invierno; febrero, segundas rebajas, carnavales, día de los enamorados; marzo, el día del Padre; abril, Semana Santa; mayo, el día de la Madre...; a todo esto tenemos que añadir algunos días de oro, semanas fantásticas o blancas, ferias de otros países y demás promociones que algunos grandes almacenes son capaces de encajar dentro del entramado de compras con carácter casi lúdico-festivo que acabamos de exponer.

A estas fechas comerciales hay que agregar las celebraciones personales, las populares y las de concienciación. Los cumpleaños, donde apagamos velitas (símbolo de luz), en realidad encubren la celebración de una nueva ronda de la Tierra alrededor del Sol (luz). La llegada de las estaciones también se celebra y así en otoño-invierno se reafirman las celebraciones de aspectos interiores; la primavera afianza la vitalidad en toda la naturaleza, incluso con ritos de fertilidad en algunas culturas; el verano, la madurez de las cosechas y su pronta recolección... y es que curiosamente, en casi todo el mundo, una fiesta indica el cambio de tiempo. En cuanto a las fechas de concienciación, destacan: *día sin tabaco, día sin coche, día sin televisión, día del trabajo, día de la mujer trabajadora, día de la alimentación, día de la lucha contra el cáncer...* abarcan todos los temas. Y así encontramos hasta el *día del orgasmo*, reflexión propuesta en una localidad brasileña preocupada porque sólo el 28,7% de las vecinas llegaba al clímax en sus relaciones sexuales.

Pero lo que más nos preocupa y condiciona el inicio de nuestra jornada es el despertador y el tiempo atmosférico. La hora y la temperatura es lo primero que nos interesa al levantarnos y por eso esta información es la que nos proporcionan constantemente la radio y la televisión. Nada de despertar natural. Es imposible. Vivimos en una sociedad frenética donde fracasan las actividades que requieren cierto tipo de calma como la lectura, pierde el ajedrez y triunfan los videojuegos de acción trepidante, que muchas veces premian la acción y la velocidad con "vidas extra".

También vivimos rodeados de noticias en las que el *cuándo* es de vital importancia. No nos extraña pues que un título como *El Tiempo* encabece periódicos o revistas en una gran cantidad de idiomas: *Tiempo, El Temps, The Times*. El tiempo en el periodismo es algo esencial y se refleja en su jerga, que distingue entre noticias *calientes* (importantes y con proximidad temporal, espacial y afectiva) y *frías* (poco recientes; con "material enfriado" trabajaría la Historia), o *fiambres* (información desfasada), que se meten *en la nevera* o *se enlatan* (trabajos intemporales a la espera de una ocasión oportuna, para conservarlas y que puedan estar a punto en cualquier momento, como los reportajes que salen a la luz inmediatamente después de la muerte de algún personaje famoso), se guardan *en conserva* (a la reserva del momento idóneo) o se ponen *en cuarentena* (si resulta poco verosímil o especialmente conflictiva hasta que se contrasta). Han de controlar el *cuándo* para poder sobrevivir.

Asimismo en la moda, que se organiza por temporadas (primavera-verano y otoño-invierno (15)), resulta

15. Otro punto a tratar en el ámbito de la moda sería su conexión con el tiempo climatológico. Parece lógico pensar que la moda se diseña en función de, como hemos dicho, la época del año a la que va destinada. Sin embargo, esto últimamente no resulta del todo cierto y vemos con asombro cómo, sobre todo en la moda femenina, en el invierno se promocionan los jerséis sin manga y en el verano, la media manga o manga larga para poder evidenciar los paraísos artificiales de temperatura. Esa manga larga y ventanillas de automóvil subidas en pleno verano no responde a acusada hipotermia crónica del propietario, sino a la necesidad de evidenciar el control de la temperatura. El frío o el calor natural han dejado de ser marcadores estrictos para la moda y ahora la vestimenta se ajusta más a la temperatura artificial: mangas cortas en invierno, por la calefacción y largas en verano, por el aire acondicionado.



fundamental el tiempo. Las colecciones se presentan incluso antes de la temporada anterior a la que los nuevos diseños van dirigidos. Las líneas, formas y colores que se llevarán el próximo año (16) se mezclan en nuestras retinas con los de la estación que está a punto de comenzar. Nuestras modas son tan efímeras que necesitamos emplear en su seguimiento una atención y una actividad constante para observar, para comprar, para llevar... si nos descuidamos un poco habrá *pasado de moda*, con el rechazo social que supone ir vestido así. Y nos animan constantemente a ir por delante de nuestras necesidades: *Adelántate, anticípate al verano*, con la ropa y la imagen en general, por eso se nos ofrecen *bronceados ultrarrápidos* y oímos hablar de la *operación bañador* en marzo (17).

El tiempo cronológico resulta fundamental en todos los deportes, y se habla de *prórrogas* en fútbol, demandas de *tiempo muerto* o *paralización del tiempo* en baloncesto (gesto en *T* con las manos incorporado a la vida cotidiana, equivalente a los paréntesis o el televisivo *Kit kat*)... Pero quizás el deporte donde más referencias a lo temporal encontramos sea el ciclismo: *sprints* bonificados con segundos, *contrarreloj*, *pelotón* (siempre asociado a los lentos o lo que es igual, al pelotón de los torpes)... y la *pájara*, el agotamiento, la extenuación que puede provocar el vértigo de la prisa, el estrés. Es curioso ver cómo coinciden los anagramas de los trenes de alta velocidad con los de marcas deportivas, como *Nike* (18), siempre bien visibles en el calzado porque las deportivas son *para correr*.

La rapidez es lo que más se valora en el aprendizaje de idiomas. Así se refleja en la siguiente publicidad de *Home English*: *¿Cuánto vale tu tiempo? Para nuestros alumnos, oro. Donde quieras con el Campus On line de alumnos. Cuando quieras. Con tu profesor particular (sin citas previas, sin colas). El Método más avanzado para ganar tiempo y ahorrar esfuerzos aprendiendo inglés de forma muy amena...*

En este entorno apresurado no nos sorprende escuchar a menudo expresiones como: *está facilísimo, yo lo hago en un minuto; voy con el tiempo justo; no puedo pararme ni un momento; voy contrarreloj; estamos fuera de tiempo; si no te corre mucha prisa; gracias por tu tiempo; en este caso el tiempo es crucial* (siempre es importante); *no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy; el tiempo apremia, lo quiero para ayer...* donde se valora socialmente el elemento tiempo con una carga semántica asociada a la prisa.

16- La definición del concepto *año* varía en función de la actividad; aunque todos entendemos por *año* la sucesión de doce meses y el año oficialmente comienza el 1 de enero y acaba el 31 de diciembre, el mundo de la enseñanza lo entiende como curso académico, de septiembre a junio; y el de la moda lo equipara a temporada, a estación climatológica.

17- Algo parecido ocurre con la música. El éxito del momento o la canción del verano pasan de moda en apenas dos meses, a veces, incluso antes. Las promociones discográficas han de moverse rápido. Hoy en día la música triunfa más que nunca porque es el contrapunto del silencio.

18- En esta marca se asocian los conceptos "correr", "velocidad" y "victoria", ya que el nombre, ideado en 1971, tiene su origen en el de la diosa griega de la Victoria. El logo, que fue creado en ese mismo año, se llama *Swoosh* y pretende imitar la trayectoria y el sonido que hace un corredor cuando pasa por delante de los espectadores. En su última versión el término *Nike* desaparece y se mantiene sólo el símbolo gracias a la aceptación que éste ha tenido entre el público, y que ha hecho posible su identificación inmediata sin recurrir al nombre.



Tenemos ahora mismo una temperatura que ronda los 20°C y llega el momento de resumir lo expuesto hasta ahora: el tiempo, esa unidad que veneramos, compramos, vendemos y ahorramos, se percibe de manera distinta en virtud de la edad, el sexo, la profesión, la cultura y el contexto. Como la paciencia tiene un límite, concédete un respiro. Esperando seguir en tu compañía, antes de conectar con el próximo apartado, te avanzamos las ideas que se narran en las páginas siguientes: se ha acelerado nuestro ritmo vital y eso ha repercutido en nuestras vidas tal y como se refleja en el lenguaje.

2. i...Yal! Deprisa, deprisa!

Vivimos en una época de cambio constante, rápida, acelerada, dominada por la onomatopeya *tic-tac*, que oprime al recordarnos que *tempus fugit*. Por Internet circula una especie de juego en el que introduciendo datos como edad y fecha de nacimiento vemos en una pantalla el tiempo vivido en horas, minutos, segundos... Ver cómo los milisegundos avanzan incesantemente y leer la frase que reza al final de esta propuesta: *Quien mata el tiempo no es un asesino, es un suicida*, nos acerca a la realidad de la muerte y nos angustia. Y aunque *Nunca el tiempo es perdido*, según Manolo García (ex componente del grupo "El último de la fila"), sabemos que es valioso en tanto en cuanto cada segundo que pasa se queda atrás y se convierte al instante en irrecuperable, es algo que falta pero que nunca se acaba, paradójicamente. Esta idea se evidencia en la canción que dedica al tiempo Jarabe de Palo en *De vuelta y vuelta*:

Tiempo es una palabra que empieza y que se acaba, que se bebe y se termina, que corre despacio y que pasa deprisa.

Tiempo es una palabra que se enciende y que se apaga, ni se tiene ni se atrapa, no se gira ni se para.

El tiempo no se detiene, ni se compra, ni se vende, no se coge ni se agarra, se le odia y se le quiere.

Al tiempo no se le habla, ni se escucha, ni se calla. Pasa y nunca se repite, ni se duerme, y nunca engaña.

Tiempo para entender, para jugar, para querer.

Tiempo para aprender, para pensar, para saber.

[...] Curioso elemento el tiempo.

Si tiempo al tiempo nunca quieres dar, entonces con el tiempo vas a fracasar.

[...] ¿Qué pasa que no lo estás aprovechando? El tiempo que te pertenece ya se está acabando.

Para sacar el máximo provecho de las horas y los minutos el ritmo de nuestra sociedad se ha incrementado. La información se exige inmediata; las guerras ya se viven en directo; se habla de *autopistas de la información* y de la *cultura del clic*: el acceso a todo ya, a golpe de clic, de un clic, como las cámaras digitales, y no del doble clic, el *clic-clic* de las antiguas cámaras fotográficas. Hemos conseguido salir a un clic por acción. En el mundo de la fotografía, además, se ve muy clara la evolución, no sólo de la toma de imagen, sino también del revelado y así hemos pasado de tener que esperar dos o tres días a poder tener "Fotos en 1 hora", o al instante con las cámaras digitales. Los resultados inmediatos se obtienen de las máquinas anexas de revelado instantáneo o también, en otro contexto, de las expendedoras automáticas de tabaco en el propio estanco... los que tienen prisa han impuesto el mobiliario. La tecnología avanza en cualquier formato en beneficio de la



rapidez y las maquinillas de afeitar de hasta cuatro cuchillas (*Wilkinson*) constituyen otro ejemplo evidente: la unidad se ha cuadruplicado porque doblar la eficacia en la mitad de tiempo ya no era suficiente.

En televisión, además, se rigen por un tiempo técnico, la cronémica, donde un segundo es fundamental. Pensemos, como indica J. Marías (1995), en la estructura de los programas de televisión –fragmentados y efímeros ya por excelencia–, en la dosificación de una misma información a lo largo del programa y en el abuso de cortes publicitarios. En la dosificación de la información televisiva, nos tragamos espacios de 20 minutos de publicidad entre tramo y tramo de película o de programa, a veces incluso con incursiones de estos últimos entre los comerciales, en las que nos desvelan una pequeña intriga generada justo antes del corte publicitario; eso o las publicidades “expres”, las que cortan el programa en emisión por... un minuto: 59, 58, 57, 56, 55, 54, 53, 52, 51, 50...

Y estamos en publicidad, y los anuncios también hablan del tiempo: –*Por qué ahora el tiempo es mío?* –*Porque me ha tocado* (Loterías y apuestas del Estado) como un regalo que se puede comprar. También se anuncia como tentación que encubre una tarifa plana: *¿Cuánto estarías dispuesto a pagar para que el tiempo no existiera?* Incluso nos instan a subir al carro de la velocidad, como el acceso a Internet desde el portal *eresmas*, donde se ofrecen tres alternativas de conexión ADSL con el “atractivo” de la rapidez o la inminencia: *start, go y speed*, o la alternativa de *Alehop*: *¿A eso llamas tú velocidad? Con Alehop, conéctate a 56 kbps. La mayor velocidad de acceso gratuito. Para que te muevas más rápido que el resto. Donde lo imposible son los atascos y las esperas. Acelera Internet con Alehop. El mejor acceso a la vía más rápida.*

La velocidad se valora incluso en cuestiones de salud. Es importante coger un cáncer a tiempo, y de ahí los chequeos, las revisiones anuales y la impaciencia en las largas listas de espera que genera la saturación de nuestro sistema sanitario. El impactante lema que anunciaba George Clooney a favor de *Running Heart Foundation* no deja lugar a dudas: *Speed can save your life* (la velocidad puede salvar tu vida); aunque también puede acabar con ella, en otros contextos, por supuesto.

El no parar es la tónica dominante. Si ni siquiera los virus informáticos tienen vacaciones. Así lo afirmaba Oxygen 3 –de horario moderno: 24h-365d– el servicio de alerta contra virus proporcionado por Panda Software, cuando comentaba en junio de 2002 que el tiempo de ocio se traducían en los usuarios de Internet en un incremento del número de horas de navegación y en un ir y venir constante de correos electrónicos. Esta situación la aprovechaban los *hackers* para difundir sus creaciones.

Estamos en la época del *presentismo* y del *hedonismo*. Sólo el presente importa y éste, cada vez más fragmentado. Las “píldoras” de la información nos ubican en la *cultura expres*, la falta de concentración debido al estrés nos sitúa en la *cultura del video clip*. Ahora la inmediatez de la fama viene marcada por la televisión –pensemos en las fugaces estrellas de OT (Operación Triunfo)– e Internet; antes el proceso era más lento y gradual, menos impactante y, probablemente, más duradero. Ahora vivimos en la *era del plástico* y la del *papel-cartón*, cuyo lema es *usar y tirar*. Estamos en lo que podríamos denominar la *época clínex*.

Esta obsesión por modelos de fragmentación y rapidez se refleja en distintas manifestaciones del lenguaje. Veamos unas muestras.



Las siglas se han hecho omnipresentes, no en vano hemos crecido en el siglo de las siglas y continuamos el modelo. Así, éstas abundan en el mundo de la política (PP, PSOE, IU, BNG, PNV, CIU, CCOO, UGT, ETA, IRA...), la legislación (BOE, BOP, DOGV, LOGSE, LOCE, LODE, LRU...), la enseñanza (IES, ESO, FOL, PACG, PDC, ACI, CAES, AMPA, PAS, PDI, PIL, PEV, PEBE...), Internet, las comunicaciones y la electrónica (PC, ADSL, RDSI, URL, UPX, HTML, HTTP, WWW, FM, CD, DVD, SMS...), la economía (PVP, IVA, IPC, PIB, IRPF, OPA, CAM, BSCH, BBVA...), la geografía (UE, USA, EEUU, PPCC, PV, CCAA...), los transportes y el mundo del automóvil (19) (AVE, EMT, DVT, FEVE, DGT, SDI, TDI, GTI, ABS, EBV, EDS, ASR, ESP...), diferentes entidades u organizaciones (ABC, BBC, NASA, FBI, CIA, MEC, TSJ, OMS, JJOQ, ISBN, REA, RALE, cursos CEAC o CCC...), Series o programas de televisión, películas, grupos musicales o concursos (CSI, UPA dance, CQC, JFK, TNT, AMF, OBK, SPS, OT...) En realidad ahora prácticamente todos adoptan las iniciales del programa para comunicarse vía SMS con el espectador), etc. Oímos hablar del MIR, los UVA, el carné ha dejado paso al DNI y el NIF... hasta la aspirina se comercializa en siglas cuando es genérico: AAS.

En aras de la rapidez se recortan asimismo los nombres propios: Ro (Rocío), Da (David), Fran (Francisco), Pe (Penélope); los nombres comunes también se reducen: *insti* (instituto), *facul* (facultad), *uni* (universidad), *publi* (publicidad) y encontramos expresiones como *porfa* (por favor) y *finde* (fin de semana). Esta tendencia todavía se hace más patente en el lenguaje de los móviles.

iBip!, ibip! Tienes un mensaje.

Menú> mensajes> leer> NI = lina d reduk100 lnuistk vms kmo l tlfm movl a gnrado su prpia jrga y asi ls plbrs rknvirtn su rtgrfia: s suprmm ls acnts, s mntienn sol ls vokls imprscindbls, s sttyn x nmrs tds ls plbrs psbls... y asi n ls mnsjs d txto abndn ls kdams, los salu2 y ls bss, aprvxndo l fontik d ls ksnnts (20). > salir.

En esta época en la que se defiende el *más vale prevenir que curar* y en la que se fomenta el anteponerse a todo, sobresale el prefijo “pre-”. Todo se quiere adelantar antes de que ocurra en este vértigo temporal al que estamos sometidos y así, oímos habitualmente hablar de *prejubilación*, *preinscripción*, *prematrícula*, *precampaña*, *preelectoral*, *preselección*, *precalentamiento*, *precocinado*, *preinstalación*, *tarjetas de prepago*...

Otra consecuencia del ritmo de vida actual la comenta J. Marías (1995) al observar la cada vez mayor confusión entre el pretérito indefinido y el pretérito perfecto. El primero invade territorios que tradicionalmente pertenecían al segundo en una tendencia amparada en la subjetividad del hablante, asemejándonos así a los hablantes hispanoamericanos, que expresan “*hoy fui al cine* o *esta tarde vi a mi madre* como si cualquier hecho que no sea estricto presente fuera ya definitivo pasado”.

19- Esta tendencia se ha hecho patente en el último anuncio televisivo del Volkswagen Golf, donde a la sucesión de los distintos modelos que han ido apareciendo a lo largo de los años se añade como texto único las siglas que los caracterizan, para acabar con un sugerente “ETC” disfrazado de sigla.

20- En la misma línea de reducción lingüística vemos cómo el teléfono móvil ha generado su propia jerga y así las palabras reconvierten su ortografía: se suprimen los acentos, se mantienen sólo las vocales imprescindibles, se sustituyen por números todas las palabras posibles... y así en los mensajes de texto abundan los *quedamos*, los *saludos* y los *besos*, aprovechando la fonética de las consonantes.



También el sintagma nominal *una hora* en expresiones del tipo *ha durado una hora, hemos esperado una hora*, ha perdido precisión semántica y ha incorporado el complemento *de reloj* para, lejos de percibirse como una redundancia, insistir en que nos referimos a un tiempo igual a sesenta minutos, como si hubiese otro tipo de hora. Porque una hora de reloj es mucho tiempo en una sociedad en la que los ordenadores doblan cada 18 meses su velocidad, los coches alcanzan velocidades astronómicas (en el desierto de Nevada se han alcanzado los 1.200 Km/h) en carreteras cuyo límite de velocidad está muy por debajo de las posibilidades de cualquier utilitario (21).

Y es que lo demasiado largo o lento aburre y se desecha porque se considera antiguo, ya no se lleva y se castiga con pseudoinsultos que aluden a animales: *caracol, tortuga, ganso...*; a estereotipos cinematográficos: *eres más lento que el caballo del malo* o a situaciones de laxitud: *dormirse en los laureles, o tediosas: esto es más largo que un día sin pan, o que la cuaresma*. También se castiga con el bochorno y se penaliza cuando se trata de pagar. La demora en el pago origina la figura del moroso que, por lento, ha de soportar al *cobrador del frac* o a la *pantera rosa* o similar siguiéndole los pasos; ahora, además, el moroso se ve incluido en unas listas de personas *non gratas* compartidas por diferentes entidades que le dificultan desde darse de alta en servicios diversos hasta contratar hipotecas. Pero si las empresas que realizan estos listados no son suficientemente precisas en su trabajo y usted tiene un nombre y un apellido relativamente comunes, tiemble, porque su nombre aparecerá en estos listados, aunque esa referencia no se corresponda con su identidad.

Lo rápido en cambio, se vincula a la acción, a lo positivo, y al que así se comporta se le compara con *una lagartija, linco, ardilla o galgo*; con fenómenos de fuerza en la naturaleza como *rayo* o *terremoto*, o con la velocidad asociada al mundo de la automoción como *fitipaldi, todoterreno* o *cohete*; y oímos frases y locuciones como: *estar espitoso, ir de culo y cuesta arriba, a 100 por hora, a todo trapo, a toda máquina, como una moto...* Además, se premia ser rápido, ser el primero (o estar entre los veinticinco, cincuenta o cien primeros) en llamar por teléfono o enviar un SMS para participar en determinadas promociones de radio o televisión, *ya se sabe que quien llega primero, llega dos veces*.

Hay pocas situaciones donde se castigue la excesiva rapidez. Una de ellas puede ser el sexo, donde la rapidez se asocia al ámbito masculino (eyaculación precoz). En lo que queremos esmerarnos sí que recurrimos a una cierta calma: *despacio y buena letra, lento pero seguro, vísteme despacio que tengo prisa, las cosas de palacio van despacio, Zamora no se ganó en una hora o Roma no se hizo en dos días*, o aludimos a la *fábula de la liebre y la tortuga*.

Expresiones como *¡a estas horas!, ¡a buenas horas!* o *¿qué horas son éstas?* reflejan pérdida de oportunidad o tardanza. Éstas demuestran que tardar es negativo porque de lo que se trata es de *ganar tiempo*, hasta para desplazarse por las aceras, y podemos recordar la novedad en la campaña de Reyes 2000-2001, donde el patinete fue el artículo estrella y, dado el éxito, se incorporó el motor, porque... hay que ir más rápido. Quizás porque la expresión ganar tiempo antes aludida se identifica a ganar dinero, ya que *el tiempo es oro y el que lo*

21- Ante este desenfreno de la velocidad la gente se plantea: ¿Para quién son estos coches?, ¿para utilizar dónde?, ¿para qué? En publicidad, la serie especial *Peugeot 206 PlayStation 2* se anunciaba así: *Realmente no vuela. No le hace falta*. Todo llegará, porque ya están anunciados los primeros vuelos orbitales que unirán Nueva York y Sydney en poco más de una hora.



pierde, pierde un tesoro. Y es que estos dos conceptos van íntimamente ligados (22), aunque se diga que no van parejos: *Cuando hay tiempo no hay dinero y cuando hay dinero no hay tiempo*.

El lenguaje publicitario nos muestra también este intento de condensar y reducir el tiempo. Podemos comprobarlo en anuncios de libros: *Descartes en 90 minutos*. La misma idea se advierte también en otros campos, como el alimentario (casas de comidas rápidas –muy comercializadas en inglés: *fast food, take away, cadena 10 minutos; Cola Cao VIT– rápido*), lavado (*Wipp exprés (23)*), aseo personal (*Wash and go!*), viajar (*El expreso de medianoche*). La publicidad nos tienta para convertirnos en expertos informáticos en tiempo récord (*Domina la informática en diez minutos*), incluso para ligar podemos encontrar una empresa suiza de “ligue rápido” que ayuda a encontrar pareja en siete minutos (24)... Todo cuanto más rápido mejor porque ahora para ser bueno, hay que ser rápido necesariamente. Puedes perderlo todo, menos el tiempo, como nos recuerda la publicidad en esta utilización del tiempo como alarma: *En Svenson sabemos tratar tu cabello, sabemos lo que necesitas para mantenerlo fuerte, sano y brillante. Porque somos profesionales especializados en detectar cualquier disfunción capilar a tiempo y en poner las soluciones más eficaces... Si pierdes el cabello, no pierdas el tiempo*. Esta compañía apuesta fuerte en la misma línea y vuelve a insistir en la alarma: *Tienes 7 días para salvar tu cabello. No pierdas más tiempo y llámanos*.

También en el ámbito no verbal encontramos modificaciones que responden a los *nuevos tiempos*. Como muestra, mencionamos tres casos: el lenguaje de las campanas, las grandes superficies comerciales y los restaurantes de comida rápida.

El lenguaje de las campanas hoy prácticamente se ha perdido en las grandes poblaciones. Ahora su toque se condensa y vale por 365 días. Sirva el ejemplo de las campanadas de fin de año donde cambiar de año, además, es la oportunidad para cambiar de look, comenzar una vida nueva (25) como reza el refrán “*Año nuevo, vida nueva*”: *el día 1 dejo de fumar, este mes empiezo mi régimen, no pienso pasar ni un día más sin apuntarme al gimnasio, decidido: la semana que viene empiezo con...*

Vivimos inmersos en grandes almacenes o hipermercados sin reloj ni ventanas con luz natural para los clientes. Éstos constituyen uno de los pocos espacios donde no existe el tiempo cronológico ni el atmosférico. Se trata de *perder la noción de nuestro tiempo* para favorecer una compra elástica a un ritmo que viene marcado por el tipo de música que convenga: rápida cuando se aproxima la hora del cierre o hay mucha gente, lenta cuando se quiere transmitir que hay tiempo suficiente para realizar compras o son menos los clientes.

22- El valor del dinero está sometido al dominio del tiempo y así lo mismo se promocionan los plazos fijos, el ahorro, como se castigan con gravámenes fiscales; se promocionan las visas y el pago rápido, aun sin efectivo, tarjetas de crédito, de débito, ventas a plazo, los créditos... Se facilitan asimismo la compras aplazadas, pero ya empiezan a incrementar cuotas si no pagas la cantidad global en un único pago, como ocurre con los seguros de coches. También nos llama la atención comprobar cómo las hipotecas cobran porcentajes por adelantar sumas de dinero que no rebajarán la cuantía mensual a partir de ese momento, lo que reducirán será el tiempo de hipoteca.

El dinero, además, puede comprar la calidad del tiempo, y actualmente parece que también la cantidad.

23- El adjetivo *exprés*, tan cotidiano y popular por ser un tipo de café, está tan presente en la actualidad que ha pasado incluso a caracterizar una modalidad rápida de secuestros que se vienen dando en Argentina fundamentalmente y así, se habla de *secuestro exprés* cuando el delito no pasa de horas.

24- No sólo los ligues son rápidos, ahora también lo son los divorcios. A mediados de septiembre de 2004 podíamos leer en la prensa que el Gobierno español había aprobado cambios en la ley para conseguir *divorcios rápidos*.

25- Es el momento de la ilusión de los nuevos propósitos que se agolpan en intenciones y que la mayoría de las veces quedan sólo en eso porque *no tenemos tiempo*, aunque el método CCC no deja espacio para las excusas: “*Sólo necesitas una hora al día*”.



Algo parecido ocurre en los restaurantes de comida rápida: hay mecanismos no verbales para que el cliente se vaya cuanto antes, como poco espacio, música con volumen elevado, color fuerte en las paredes, sin café... todo invita a comer en un *plis plas*.

Estas presiones de tiempo sociales y lingüísticas nos generan la sensación continua de falta de tiempo, nos abocan a la hiperactividad, precipitan nuestras acciones y nos producen estrés.

2.1 Mal de tiempo

La *falta de tiempo* resulta la excusa perfecta para dejar de cumplir muchas veces con nuestras obligaciones. En realidad, todo el mundo dispone del mismo tiempo, días de 24 horas, aunque algunos añoren o necesiten los de 25 o más para poder dar cuenta de todo lo programado (26).

La aceleración del tiempo que vivimos nos hace percibirlo como si escaseara. Ahora, los marcadores temporales que utilizamos (o quizá mejor, que nos utilizan) nos hacen tomar conciencia del tiempo como si lo midiésemos con *asfixiómetros*. Los asfixiómetros que tenían los soldados cuando hacían el servicio militar se distinguían por medir el tiempo hacia atrás, por contarlo del siguiente modo: 10, 9, 8 (27)... Esta manera de controlar los días, las horas, los minutos y los segundos se emplea en situaciones de las que se pretende escapar (prisión, hospitales...) o cuando determinado evento requiere precisión y es más o menos importante o requiere marketing: 3, 2, 1 (lanzamiento de un cohete –NASA–, baloncesto –NBA–, centenario del Real Madrid, aparición

26- Como lo ilustra en clave de humor el siguiente texto que circula por Internet con el título *Todo menos ponerse nervioso*:
"He descubierto por qué estamos todos estresados: es imposible hacer en un día todo lo que dicen que hay que hacer en un día..."

Todos los días hay que comerse una manzana, y un plátano para el potasio.

Todos los días hay que beberse dos litros de agua... Bueno, hay gente que bebe más, todos conocemos a gente que dice que bebe cinco litros. Que digo yo que éstos no mearán, romperán aguas.

A esto hay que sumar que *todos los días* hay que tomar un Actimel, para tener "L Casei Inmunitas", que no sabemos lo que es, pero por lo visto si no te comes un millón y medio todos los días, ves a la gente borrosa.

Todos los días hay que tomar una aspirina para prevenir los infartos y dos dedos de vino y un vaso de cerveza. Bueno, si te lo tomas todo junto, aunque te dé el infarto, ni te enteras.

Todos los días hay que comer fibra, mucha fibra, cuanta más mejor. Hasta que consigas cagar una camiseta. Y también te tienes que comer una naranja, para la vitamina C. Y un donut, si quieres tener un día redondo.

Por supuesto, hay que hacer las tres comidas diarias, sin olvidarte de que cada vez hay que masticar cien veces... y después lavarte los dientes.

Ya sabes que después de cada comida hay que lavarse los dientes, o sea, después del Actimel, los dientes, después del plátano, los dientes... así hasta que te los desgastes. No te preocupes, ahora ponen unas fundas y para desgastar una funda con un cepillo de dientes hacen falta muchos huevos.

Haciendo el cálculo, sólo en comer se te van cinco horitas.

Todos los días hay que dormir ocho horas y trabajar otras ocho, más las cinco que empleamos en comer, veintiuna. Nos quedan tres. Curiosamente, según las estadísticas, los españoles vemos tres horas diarias la televisión.

Pues ya la hemos liado, porque *todos los días* hay que caminar, por lo menos media hora. Y hay que cuidar las amistades (porque las amistades son como una planta, hay que regarlas a diario).

Y *todos los días* hay que estar bien informado. Así que hay que leer, por lo menos, dos periódicos para contrastar

¡Ah! Y no olvidemos que hay que practicar sexo *todos los días*, pero sin caer en la rutina, con lo cual, hay que innovar.

También hay que hacer las camas y barrer y fregar y poner la lavadora y no te digo ya si tienes perro, lo mejor es suicidarte.

En fin, a mí me salen 29 horas.

La única posibilidad que se me ocurre es hacer varias cosas a la vez. Por ejemplo, mientras te duchas, puedes abrir la boca y así vas bebiendo agua. Al mismo tiempo que te secas, puedes comerte un donut metiendo el plátano por el agujero"... Etc.

27- En estos asfixiómetros junto al número de días que quedaban para obtener la cartilla militar aparecían frases como *soy romano --- porque los días (de mili) que me quedan los cuento con la mano. Soy rana --- porque ya no repito semana (de mili), Soy vikingo --- porque ya no repito domingo (de mili)...*



del último libro o película de *Harry Potter*...).

También notamos esta sensación de escasez temporal a la hora de leer el periódico. En opinión del catedrático de Lingüística General Ángel López, antes el diario se hojeaba pausadamente en el casino o en el cuarto de estar y se le podía dedicar el tiempo que hiciese falta porque se comentaba y era base de tertulias. Ahora en cambio, se hojea apresuradamente con el primer café, o se prefiere la inmediatez de la radio o la televisión... no hay tiempo para reflexionar. Potenciadores de la lectura del periódico son los minidiarios que se reparten a primera hora de la mañana en algunas estaciones de metro, con títulos tan atractivos como *20 minutos*, tiempo medio calculado de espera y trayecto en metro, y con secciones más rápidas todavía bajo el título *En 20 segundos*.

Un ejemplo del ritmo frenético y apremiante de la sociedad occidental es la letra de la canción de "Azul y negro" *Con los dedos de una mano* que se popularizó hace unos años como sintonía de la Vuelta Ciclista a España:

No tengo tiempo para pensar / No tengo tiempo de programar
No tengo tiempo para escapar / No tengo tiempo de terminar
No tengo tiempo para saber / No tengo tiempo para romper
No tengo tiempo para volver / No tengo tiempo para entender
NO TENGO TIEMPO
Con los dedos de una mano / con los dedos de una mano
Voy contando los segundos / voy contando los minutos.

Ante la escasez de horas nos inculcan que *hay que aprovechar el tiempo*. Esta expresión, sin embargo, se malinterpreta puesto que el objetivo debería ser ganar en calidad de vida y no perderla en el intento, como ocurre en la realidad (28). Vivimos tan ocupados luchando por los ingresos que las relaciones familiares y de amistad se han reducido, mientras los divorcios crecen y se multiplican las depresiones. Paradójicamente, parece que padecemos *hambre espiritual* en tiempos de abundancia, es el *mal de tiempo*.

La sensación de ansiedad que nos provoca la falta de tiempo nos hace autoimponernos un ritmo acelerado difícil de mantener y condiciona los límites de nuestra paciencia. Y aunque sabemos que *no por mucho madrugar amanece más temprano*, seguimos acuciando las acciones y pensando que *el que se levanta tarde ni oye misa ni come carne*. Esperar ya no se lleva, *el que espera desespera y el que tarda, nunca llega...* porque hacer esperar hoy en día se ha convertido en una mala pasada. Veamos tres ejemplos de impaciencia.

a) El ritmo que se advierte en las colas del supermercado. Aquí la cajera pasa los productos de nuestro carro a la velocidad del láser mientras nosotros no damos abasto a introducir la compra en las bolsitas y cuando algún

28- Díaz Prieto (2000: 88) recoge una fábula que circula por Internet y que ilustra esta idea: un asesor estadounidense estaba en el muelle de un pequeño pueblo costero mexicano cuando llegó un pequeño bote con un solo pescador. Traía varios atunes de buen tamaño. El turista elogió la calidad del pescado antes de preguntarle: "¿Cuánto tiempo empleó en pescarlos?" El pescador respondió: "No mucho". "¿Y por qué no dedica más tiempo y saca más pescado?" El mexicano dijo que de esta forma ya lograba lo suficiente para satisfacer las necesidades de su familia. "¿Y qué hace con el resto de su tiempo?" El pescador respondió: "Duermo hasta tarde, pesco un poco, juego con mis hijos, me echo una siesta con mi señora y voy todas las noches al pueblo, donde tomo vino y toco la guitarra con mis amigos."

"Escuche, amigo, soy máster en negocios y voy a darle un consejo que le ayudará" –dijo entonces el visitante–. "Debería emplear más tiempo en la pesca, con los ingresos, comprar un bote más grande, con estos nuevos ingresos podría adquirir varios botes y, más tarde, una flota de botes pesqueros...". "¿Y luego, qué?" preguntó el pescador. "Se haría rico. Podría venderlo todo y retirarse a un pueblecito costero, podría dormir hasta tarde, pescar un poco, jugar con sus hijos, echar la siesta con su mujer e ir todas las noches al pueblo a tomar vino y a tocar la guitarra con sus amigos."



producto se atasca o nos retrasamos demasiado con respecto al ritmo marcado, las cabezas en cola se asoman a derecha e izquierda para clavarnos fijamente sus pupilas con miradas asesinas. No podemos *perder el tiempo* en la cola porque todos tenemos prisa y *el tiempo corre, o vuela...* pero no *nada*; esta metáfora no es válida para el tiempo porque el desplazamiento en un medio acuático no es lo suficientemente veloz.

b) Los embotellamientos de tráfico determinan las *horas punta*. Los atascos nos crispan los nervios y esta situación nos hace percibir la realidad de forma diferente. Psicológicamente (*Quo* 2002:142) la gente “sobrestima la velocidad de los vehículos del carril de al lado” aunque vayan más despacio. Según Don Redelmeier, profesor de Medicina de la Universidad de Toronto (Canadá), “nuestras ganas de llegar nos hacen ver visiones”. Como consecuencia, las cifras mortales por accidentes de tráfico se anuncian en los medios de comunicación después de cada fin de semana y, especialmente, en períodos vacacionales, insistiendo en que una de las causas es el exceso de velocidad o falta de atención; velocidad a la que nos vemos abocados y atención/concentración que es difícil conseguir y mantener por la presión de la prisa. Muchas veces cuando subimos al coche para ir a algún sitio ya tendríamos que estar allí y al volante queremos recuperar ese tiempo que nos falta para estar casi en el mismo momento en dos sitios a la vez. Así, al tiempo que conducimos, queremos realizar otras actividades, como la frecuente, peligrosa y prohibida de hablar por el teléfono móvil que tantos elementos accesorios ha generado para compatibilizar la conducción (velocidad) con el acceso inmediato a la comunicación.

c) La impaciencia se plasma de manera evidente también en las escenas de los aeropuertos con vuelos retrasados. Ante esta situación enseguida nos entra el síndrome de abstinencia del “hacer”, hay que hacer algo para *aprovechar el tiempo*, para no *perderlo*, o incluso para *matarlo* y es que ya se sabe, *nos pasamos la vida matando el tiempo y luego nos quejamos de las horas muertas*. En la desesperación, los clásicos pasatiempos de los quioscos (el juego como pasatiempo) son sustituidos con frecuencia por el teléfono móvil, por una respuesta inmediata, el portátil, almorzar mientras esperas y mientras trabajas y mientras... incorporas todas las tareas posibles. Se impone la multitarea porque no puedes ni *perder el tren*, ni la oportunidad de funcionar al cien por cien, o más.

2.2 Hiperactividad

La solución ante el mal de tiempo se impone al ritmo de la *hiperactividad*. Somos una *generación de hiperactivos*. Sin ser conscientes a veces, trasladamos el *zapping* –o su versión más rápida todavía, el *grazing* (29)– de la televisión a la vida real. Ese querer verlo todo para no ver nada en realidad. Esa necesidad de practicar la multitarea: poder disfrutar de una película en la pantalla al tiempo que otra pantalla pequeña en alguna esquina de nuestro televisor nos muestra cómo va nuestro equipo de fútbol favorito o cualquier otro programa que emitan en la misma franja horaria. ¿Por qué me voy a ceñir a ver sólo un programa si con el mando puedo verlo todo... a la vez?

29- Este fenómeno consiste en seguir simultáneamente varios programas desde el principio hasta el final.



Dos de las razones del triunfo del *zapping* según Rivière (1998) son, por un lado, la sensación de control que da el mando y, por otro, que *zapear* impide pensar. Eso es lo que se promociona socialmente y el poseedor del mando a distancia tiene el poder familiar y la ilusión de dominar el tiempo. *Hacer zapping* o *navegar por Internet* son metáforas de movimiento que alimentan la fantasía de dinamismo porque lo positivo es ser activo. Las conexiones a Internet nos ofrecen las tarifas planas, las líneas ADSL y la condensación de acciones, y así el servicio de *Wanadoo* "Navegable" insta a navegar y hablar sin límite... y a la vez. Pero hasta ahora la multiubicuidad convergente en el tiempo era una facultad divina e inalcanzable para los humanos, excepto para los políticos, quienes en la pasada campaña electoral (mayo de 2003) nos demostraron que podían acudir a trece actos de inauguración en distintas localidades en un mismo día. Un sueño en formato de carrera pedestre: pistoletazo de salida y tiempo acotado que han de "aprovechar" al máximo. No podemos parar nunca, ni en las peores condiciones, nos lo dice la publicidad del analgésico "Panadol": *Vivimos en un mundo muy rápido y un dolor de cabeza no nos puede hacer parar. "Panadol" efervescente: lo más rápido.*

El modelo de sociedad adoptado por el mundo occidental se alimenta de la hiperactividad que nos infunde la televisión, la tentación de las multitareas que nos ofrece el ordenador y la disponibilidad plena que facilita el teléfono móvil. En este sentido, como dice Carlos Fresneda, "España es cada vez menos diferente."

2.3 Adictos a la prisa

Ciertamente, esta hiperactividad que nos genera la multitarea conlleva una *adicción a la prisa*. En España, como *hay que avanzar con los tiempos* y acoplarse a *nuevos ritmos de vida* nos hemos apuntado a la alta velocidad en tren (recordemos el metafórico AVE –puesto que las aves *vuelan*– o TALGO –identificación con el *galgo*, corredor por excelencia–. Pero la alta velocidad, la muy alta, que es la que marca la pauta de nuestras vidas hoy en día, corre hacia el desenfreno y esto ya es perder el control. Incluso viajando en transportes de alta velocidad, con el chip de la prisa incorporado, necesitamos *aprovechar el tiempo*, aprovecharlo para trabajar y no para contemplar el paisaje, porque en la ansiedad por correr el tiempo invertido en viajar no se considera útil. El objetivo siempre es una meta que nunca produce la satisfacción de conseguida, porque en el momento mismo de su consecución es reemplazada por otra. Y no puede ser de otra manera si atendemos al ritmo que nos marcan. En la ciudad de Valencia, el año pasado, podíamos leer en los periódicos que se facilitan gratuitamente a primeras horas de la mañana, que "por cada 750 personas existe un paso regulado por semáforos. Los valencianos deben cruzar la calle a 1 metro por segundo". ¿Quién se arriesga a pararse a pensar? Y más nos valdría a veces aplicar el refrán *más vale perder un minuto en la vida que la vida en un minuto*, aunque tuviésemos que sustituir "minuto" por "segundo" para adaptarlo a la actualidad.

En este contexto se habla de *adictos al trabajo*, *laboradictos*, y *adictos a la prisa*. Este último concepto nos lo explica Torrabadella (1997): "para la persona acelerada, la actividad es su droga; la necesita para evadirse de la realidad. [...] Es una huida de sí mismo". Esto le generará una ansiedad que entraña riesgos físicos y psíquicos, porque "vive como si fuera una máquina. Sólo si frena en seco podrá apreciar la diferencia entre correr



y llegar a alguna parte". Isabel S. Larraburu nos da las claves para descubrir si estamos *enfermos de prisa: ¿caminas a ritmo atlético?, ¿te atragantas con tus propias palabras?, ¿cuando estás en el ascensor aprietas el botón "cerrar puertas" en lugar de esperar a que éstas se cierren solas?, ¿o pulsas el botón de llamada insistentemente, aun sabiendo que el aparato no llegará antes?. Si es así, seguro que te caracterizas también por el uso de expresiones como *ir con la lengua fuera, ir cagando leches, ir como una bala, ir escopetado, ir con el tiempo justo, no poder pararse ni un momento, ir a tope* (al máximo de cosas por identificación con *pasarlo a tope*: pasarlo bien, al máximo).*

Pero, si en un extremo tenemos la adicción a la prisa, en el otro y, como reacción, aparece otro fenómeno, que curiosamente desencadena el mismo final. Hablamos de la *Tachophobia*, el miedo a la velocidad. D. Workman recoge las palabras de Nicky Lidbetter, directora de la *Manchesterbased Phobic Society*, quien dice que las fobias provocan ansiedad y son sólo un problema psicológico, una reacción al estrés y no una enfermedad mental, como muchos pacientes creen. A ésta y a otras muchas las llama *social phobia*. Parece que todos los caminos conducen... al estrés.

2.4 Estrés

El ritmo vertiginoso de esta sociedad contrarreloj, ha generado enfermedades "nuevas" como el estrés. Fue a finales de los años 50 cuando se habló por primera vez de la fisiología del estrés; pero hasta la década de los 60 no se empieza a mencionar este concepto ni se investiga como tal (30). La patología no era nueva, pero se hablaba de ella en otros términos y ahora, adecuándose a los tiempos, para referirse a ella se usan expresiones recortadas como *neura* y *depre* que se confunden en la calle (31).

En el artículo de Bertral se apuntan algunas causas que originan la aparición del estrés, relacionadas, sobre todo, con la sobrecarga laboral (tener más responsabilidades de las que puedes hacerte cargo) y la sobrecarga de

30-Ciertamente, la depresión en las décadas 40 y 50, años de angustia y represión –después de la guerra civil española priman las ideologías imperialistas y la escasez de recursos–, era asimilada a la melancolía. Las enfermedades psíquicas eran concebidas como un estado vergonzante y muchas familias lo ocultaban porque se relacionaban con castigos divinos. El enfermo decía: *Estoy cansado. Ya no siento como antes. No sé lo que me ha pasado, antes yo estaba como aquél...* Y de él se solía escuchar: *Se ha vuelto loco. Ha sido castigado por el Señor. Tiene el demonio en el cuerpo. Tiene mal de ojo...*

31-Los síntomas de la depresión también tienen referentes lingüísticos que seguro que nos resultan familiares. Por ejemplo: culpabilidad (*no merezco vivir*), creerse incurable (*estoy perdido; no hay nada que hacer*), fatiga en un 80% de las depresiones que no se cura con un reposo puntual (*sentirse para el arrastre, estar derrengao, espachufiao, espachurrado...*), trastornos del sueño, anorexia, bulimia, ansiedad, modificaciones del carácter hacia la agresividad que a veces comporta una huida mediante la toxicomanía o el alcoholismo...

A la hora de tratar al enfermo, escuchamos frases que ponen de manifiesto la falta de información que existe: haciéndole sentir culpable (*levanta ese ánimo, tienes que poner de tu parte, es que no haces nada para animarte, si tú quisieras de verdad curarte...*), asociando la mejoría al trabajo o la actividad (*no hay mejor medicina que el trabajo; cambia de aires, te vendría muy bien un viaje o unas vacaciones; coge la tarjeta y vete de compras*), infravalorándolo, incluso a veces con comentarios de índole machista (*lo que pasa es que no tienes problemas importantes; como te pasas el día en casa, no piensas en otra cosa; la depresión es cosa de ricos; éste se ahoga en un vaso de agua...*)

Hay en día, por el contrario, el deprimido tiene tal consideración que ha llegado a ser causa directa para eludir penas de prisión. En enero de 2002 se hacía pública la querrela interpuesta por la Fiscalía General del Estado contra los miembros de la sala del Tribunal Supremo, a raíz de la puesta en libertad de uno de los acusados, Carlos Ruiz Santamaría (narcotraficante, ¿presunto?) por ser la privación de libertad causa de su depresión.



roles. También dictamina que la patología es eminentemente urbana, ya que el entorno rural resulta menos propicio a las situaciones estresantes y establece épocas como septiembre-octubre o el mes de enero como germen nocivo en tanto en cuanto por inicio de curso o de año, se formulan nuevos propósitos (dejar de beber alcohol, organizarse más o mejor, tener más tiempo para uno mismo...) que, de no cumplirse, frustran al individuo y pueden desencadenar una situación estresante (32).

Clínicamente el estrés no es una enfermedad, pero emocionalmente se percibe como tal, ya que puede generar depresión y debilita el sistema inmunitario; como apunta Artigas: "el estrés es dolencia estrella y debilita hasta dejar por los suelos no sólo las reservas emocionales sino también el sistema inmunitario; de las neuralgias al insomnio, del pánico a las úlceras, de la depresión a la mismísima gripe, de los infartos a los problemas de visión".

Vemos cómo se utiliza el término en anuncios de TV para promocionar agencias de viaje: *¿Estás estresado o alicaído (33)? –Vente con nosotros y descubrirás otros mundos* (Halcón Viajes, Soltour...).

Este estrés y la depresión que conlleva necesitan ser contrarrestados. Y como respuesta surge todo un alud de prestaciones.

32- Sin embargo, también hay una tendencia colectiva a buscar el pretexto de la enfermedad para tapar los fracasos personales y exigir una solución de la sociedad. La depresión suele surgir como reacción a un suceso traumático (familiar, sentimental, profesional o social), a un *surmenage* (agotamiento) o a una enfermedad física o psíquica: representan estrés en el sentido psicológico.

El *surmenage* comporta el síndrome de fatiga crónica, que tiene una relación con la enfermedad de los *yuppies* y afecta a los ejecutivos dinámicos e hiperefficientes que se convierten en *zombies* agotados. Hay *surmenage* físico (exceso de ejercicios: competición) o psíquico (exceso de atención, memoria y comprensión: oposición).

Nuestra sociedad ha generado muchos vocablos y expresiones para referirse a esta dolencia y a quien la padece. Está tan presente y arraigada entre nosotros que las referencias lingüísticas a ella son innumerables. Veamos algunas:

- Los *insultos* al deprimido se relacionan: con su estado de moral baja o tristeza (*plasta, pringao, cara de huevo, cara cartón*), con su inactividad (*ganso, pavo, o topo, avestruz o hurón*: porque se esconde del resto), con su situación mental (*pirao, estar como una regadera, estar más sonao que las marcas de Machín, se le ha ido la chaveta*), con su debilidad-pasividad (*monigote, títere*), con el colapso intelectual (*vaina, mendrugo, ceporro, amansao, agilipollao, besugo, percebe*), o bien usando el término despectivamente, así en "Las Provincias" de 28/03/98 podemos leer: "Este vill llama *borracho depresivo* al juez que le sustituyó en el juzgado de Barcelona."

- Se utilizan *eufemismos*: *época de decaimiento moral, situación de baja emocional, etapa de frustración psicológica*; o incluso con relación metafórica: *estar por los suelos, estar de capa caída, caer en el abismo, caer en "picao", caer en el hoyo o pozo...* con ciertas connotaciones religioso-católicas, donde el cielo es el polo positivo (arriba) y el infierno el negativo (abajo).

- Como *sinónimos*: *tener la depre, tener un bajón*; más despectivos son: *ser un angustiado, un amargado...*

- No suele ser objeto de *chistes*: *Esto es un hombre tan deprimido, tan deprimido, que en lugar de suicidarse por la ventana se sentó en el váter y esperó a colarse.*

- En algunos casos en temas de actualidad provoca *juegos de palabras*: *Roldán padece deprelsiones.*

- En las *canciones* no suele aparecer el término "depresión" aunque sí se usan palabras que llevan implícita la melancolía o la tristeza: *soledad, tristeza, dolor, pena, me muero, no estás, solo, hundi, caer*. Así, el grupo "Amistades Peligrosas" en "Me quedaré solo" utiliza expresiones metafóricas: *seré un pringao, caeré en picao.*

33- *Estar cansado* o *hecho polvo* tiene tanto eco social por escucharse en boca de tantas personas y por verse en las indicaciones de tantos productos que lo combaten, que genera la reaparición de textos refrescantes, como el que podemos leer en la *Gaceta Universitaria* (2001):

"¿Estás cansado? Si a menudo te sientes cansado o con flojera, mira lo que decía el escritor británico Bernard Shaw:

El año tiene 365 días de 24 horas, de las cuales 12 están dedicadas a las noches y hacen un total de 182 días, por lo que quedan 183 días hábiles. Menos 52 domingos quedan 131 días. Menos 52 sábados quedan 79 días de trabajo. Pero hay 4 horas diarias dedicadas a las comidas, que hacen un total de 60 días, lo que quiere decir que quedan 19 días dedicados al trabajo. Pero como gozas de 15 días de vacaciones (así debía de ser en Inglaterra) sólo te quedan 4 días para trabajar.

Menos 3 días de permiso que utilizas para estar enfermo, sólo te queda 1 día para trabajar, que es precisamente el 1 de mayo, día del Trabajo. Por lo tanto, no trabajas.

Entonces, ¿por qué estás cansado?"



Unas proporcionan energía extra o estimulan para contrarrestar el decaimiento o bajón con bebidas o píldoras revitalizantes.: *Estás abatido, necesitas Energizer; Coca-Cola es la chispa de la vida; Red Bull te da alas; Tauritón te levanta el ánimo; Astenolit, en estados carenciales y de abatimiento físico y psíquico; Antes de que amanezca ya tienes que estar corriendo... la vida es como la selva y, Leotron, la energía que necesitas.*

Otras soluciones intentan atenuar los efectos del estrés, y aquí son clave conceptos como: *relax, sauna, baño hidrotermal, balneario u hotel balneario con aguas mineromedicinales sulfuradas e hipertermales –o su versión inglesa, Spa (tratamiento de salud por medio de agua)–, masaje, hidromasaje, sillones “máxima relajación” con masaje shiatsu, lámparas de rayos UVA, centros antiestrés (Estrés Center se anuncia como El arte del masaje para prevenir el estrés), colorterapia, musicoterapia, aromaterapia, risoterapia, vacaciones, casas rústicas y agroturismo, venta de programas contra el estrés para empresarios, seminarios de relajación, revistas como “Ansiedad y estrés (34)”. También contribuyen a conseguir el mismo objetivo las diversas recetas de las tiendas naturistas o herboristerías a base de almohadillas perfumadas, baños o infusiones en función del tipo de estrés: con agotamiento, con insomnio, con trastornos nerviosos del corazón, durante la menopausia...*

Incluso algunas se promocionan como fórmulas de encontrar el descanso. Y así vemos que el café, exprés y excitante por excelencia, *cuando llegas a casa... ecco*, se transforma en capuchino, y que hay otras formas de tomar un refresco: frente al *Camarero, algo rápido para tomar en 5 minutos. Hay otra forma de tomarse la vida: La Casera.*

iiiCooorten!!!

Hemos estado ¡Preparados y listos! con luces y cámaras, con el ¡Ya! Deprisa, deprisa, ha llegado la acción, pero vista la reacción de adicción a la prisa y estrés, el rodaje debe parar. Dos minutos para solucionar problemas técnicos o fisiológicos y volvemos, más tranquilos, para proponerte soluciones.

3. Apresúrate despacio

Decía Einstein: “Yo nunca pienso en el futuro; llega enseguida”. Y tenía razón, ya que en los tiempos que corren, el presente es tan efímero que el pasado y el futuro están más cerca que nunca. El futuro, en este engranaje desenfrenado del tiempo, ya es presente y las soluciones se vienen poniendo en marcha aunque no estén muy popularizadas.

La medida y el control del tiempo cronológico se ofrecen como claves para solucionar los problemas que ha generado la imposición de este ritmo de vida.

34 Revista con tres números anuales que, publicada por la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), realiza un Congreso bianual y establece comisiones de trabajo.



Antes existían los relojes de arena, de sol, el de la iglesia y algunos en las casas, pero poca gente llevaba reloj de bolsillo o de pulsera. Ahora, sin embargo, el reloj ocupa un lugar privilegiado y se propone como modelo de precisión a imitar en positivo: *Para que tu cuerpo funcione como un reloj*. Tenemos hora en nuestra muñecas, en el teléfono móvil, despertadores, relojes de pared, de sobremesa, de pie, en los hornos de las cocinas de nuestros hogares, en el vídeo, en el teletexto de los televisores, en el mobiliario urbano que, curiosamente, la otra información que ofrece es la de la temperatura atmosférica (el tiempo en su doble dimensión)... La omnipresencia del “adusto indicador de la incertidumbre de vivir y de la fatalidad de la muerte” es absoluta (Sacacas 2001:58). Actualmente para medir el tiempo contamos con instrumentos muy precisos. La precisión es tal que el año debe tener exactamente 8.760 horas y para que todos los relojes del mundo funcionen al unísono, desde 1972 se define el tiempo atómico internacional (TAI) en el *Bureau International de l'Heure* de París (35). Allí seis relojes primarios construidos en laboratorios de investigación y diez más comerciales sirven de base para determinar la exactitud del tiempo. Pero esto no significa que la tecnología no pueda fallar: cuando un reloj oficial da mal la hora, lejos de informar, desinforma y en vez de orientar, desorienta, como ocurría el pasado dos de noviembre en el edificio *Prop* de Alicante; tampoco parece que evite poner en entredicho determinadas fechas, puesto que se ha discutido hasta la saciedad cuándo era el momento exacto del cambio de milenio (36). Quim Monzó comentaba la problemática surgida en torno a esta fecha en “La carta del milenio”, en la que reproducía la reflexión de un lector:

“A pesar de creer que comienza el 1 de enero de 2001, tendremos que aceptar el 2000, porque así lo quieren. Pero... ¿a qué hora cambia el siglo? Me gustaría que alguien nos lo aclarara, ya que nos regimos por un horario imaginario que nos ha sido impuesto y no por el astronómico, que debería ser el real”.

Pero es significativo que ahora que todo el mundo tiene reloj, nadie tiene tiempo, con lo cual esta omnipresencia, válida para medir el tiempo, no es suficiente para controlarlo.

El control del tiempo pasa por saber gestionarlo y aprender a desacelerarlo.

Gestionar el tiempo adecuadamente es gestionarse a sí mismo, gestionar los imprevistos y, sobre todo, trabajar en lo importante. Como causas de la escasez del tiempo encontramos propias: ausencia o poca definición de objetivos, falta de priorización, carencia de un programa de actividades y tiempo (desorden), no realización del programa previsto (desorganización), actividad intensa y descontrolada, falta de delegación o delegación ineficiente, aceptación de las interrupciones, dedicarse a la crítica y al cotilleo...; y ajenas: reuniones imprevistas o sin objetivos, preparación insuficiente de colaboradores o superiores, visitas, llamadas de teléfono, interrupciones, viajes, comidas de negocios, papeleo... Son los *ladrones de tiempo*.

Según Acosta (1999) a este grupo pertenecen las personas que dicen la frase *¿tienes un minuto?*, sabiendo que ese minuto será como poco un cuarto de hora y este *robo de tiempo* hará que después el afectado intente *sacar*

35-La recepción de la señal en nuestro país pasa por el observatorio Astronómico de San Fernando, en Cádiz.

36-La situación se aprovechó comercialmente: calendarios, *crazy* gafas con el efecto 2000 escrito en los ojos para que no lo perdiéramos de vista, alfombrillas de ordenador, collares del milenio, pendientes, velas... Toda una operación de marketing para un tiempo excesivamente marcado con connotaciones de desastre o miedo –como todos los cambios de siglo– que, en este caso, podía afectar a los electrodomésticos y la tecnología. Esto, en parte, pasa porque la astrología no está tan de moda como hace dos décadas y las cifras son una convención.



tiempo de donde no lo tiene; las visitas inoportunas son otro ejemplo y para frenarlas tendremos que intentar seguir la siguiente secuencia: que el visitante inoportuno no entre, si entra que no se sienta, si se sienta que se vaya lo antes posible... ¿cómo? haciendo uso del lenguaje no verbal primero y así miraremos el reloj cada vez con más frecuencia; si esto resulta demasiado sutil podemos pasar al verbal y escandalizarnos de *lo tarde que se ha hecho/que es ya*. Como recomendaciones generales para hacer frente a los *ladrones de tiempo* o *distractores* lo mejor es evitarlos en la medida de lo posible y no caer en las trampas de las urgencias, aprender a diferenciar las actividades urgentes de las importantes, priorizarlas y organizar las agendas en función de esta priorización, delegar eficazmente ya sea en personas o en la tecnología, visitar en lugar de ser visitados para controlar nosotros el tiempo que queremos invertir en esta tarea y aprender a decir *no*. *King's Training* ofrecía en el 2003 un Seminario que facilitaba la implementación de técnicas para racionalizar el uso del tiempo, reduciendo al máximo el impacto de los "ladrones o distractores". Este curso, que llevaba por título *Gestión eficaz del tiempo y de las reuniones de trabajo*, iba destinado a profesionales que desearan conocer los factores del tiempo como elementos esenciales para la rentabilización del trabajo y la mejora de la calidad de vida laboral y personal. En la web, *mia.uol.com*, encontrábamos la clave: "el dominador del tiempo es el que transita habitualmente por lo importante y no por lo urgente: cuida de las relaciones, se capacita y descubre oportunidades. Le asigna un gran valor a cada instante y, aunque tenga pocos minutos, los utilizará de un modo provechoso".

Pero hay que tener en cuenta que, a menudo, estos gestores del tiempo con cargos directivos se han de enfrentar a los *ladrones de tiempo* de su empresa, que son a veces los propios empleados, "sobre todo los que llegan tarde, toman mucho café o van demasiado al servicio." J. A. Millán nos informa que esta expresión ha sido acuñada por expertos en seguridad industrial norteamericanos y que la solución a este problema es un control mucho más estrecho a partir de las tarjetas inteligentes que nos abrirán el paso a cualquier acceso de la empresa, incluida la salida o los servicios; o bien por el control de pulsaciones en un teclado para medir la productividad o el seguimiento del uso del teléfono. Este acecho no queda tan lejos de nuestro país y si allí despedían a una operadora de *British Telecom* porque sus llamadas tuvieron una media de 73 segundos en vez de los 60 estipulados, aquí *Atento* llama la atención desde la central si el/la operador/a tarda más de 100 segundos en gestionar la demanda telefónica del cliente. Disfrazarse de cazador de ladrones de tiempo para ejercer un control de este tipo no parece la mejor solución.

Pero la gestión del tiempo no sólo interesa a nivel individual o en el ámbito empresarial, también preocupa a las instituciones. El nuevo valor del tiempo ha propiciado experiencias como la *Bienal del Tiempo* celebrada en Besançon, donde se ha constatado que esta dimensión es básica para el progreso económico y la calidad de vida de las ciudades. Ante este planteamiento no sorprende que se estén realizando proyectos encaminados a favorecer un uso satisfactorio del tiempo por parte de todos.

Un ejemplo interesante de esta revalorización temporal son los **bancos de tiempo**. Esta institución funciona desde hace décadas en Italia y sólo desde hace algunos años en Barcelona. En ella, la unidad de cambio no es el dinero, sino el tiempo. Se intercambian actividades, en realidad se ofrece una cantidad de tiempo –la unidad de intercambio suele ser una hora– para realizar alguna tarea u oficio y quien lo hace puede beneficiarse de otra actividad por el mismo tiempo invertido. La diferencia con el trueque sería que en el banco de



tiempo todas las actividades tienen el mismo valor porque dependen de las horas invertidas en la realización de esa actividad y no de la actividad en sí. O sea, vale lo mismo una clase de inglés que pasear a un perro. En el barrio del *Bon Pastor*, en Barcelona, cada persona dispone de un talonario de tiempo e informa mensualmente a la secretaría del tiempo utilizado y recibido; cada tres meses recibe el estado de su cuenta de tiempo junto con el boletín de los servicios que pueden intercambiarse durante aquel trimestre. Este sistema de intercambio nos permite ahorrar dinero, intercambiar servicios de manera solidaria, potenciar las relaciones entre vecinos y mejorar nuestra calidad de vida. Esta idea está en expansión y hay bancos de tiempo en fase de preparación. En el barrio de *Velluters* de Valencia, más de cincuenta vecinos han mostrado su interés en participar en el banco de tiempo que pretende organizar en la zona *La Casa del Temps*, un colectivo compuesto por personas que ofrecen su ayuda sin pedir dinero a cambio.

Aprender a gestionar el tiempo resulta insuficiente ante el frenesí de la *Fast Life*. Necesitamos ralentizar nuestro ritmo y para ello es necesario llegar a la **desaceleración** porque, como dice Artigas "ir a tope ya no se lleva y quienes valoran sus horas en términos de productividad están condenados a un amargo devenir".

Reconocer el problema es el primer paso para solucionarlo. En Dallas, la clínica del doctor Larry Dossey ya trata el "mal de tiempo" y comprueba cómo los pacientes afectados de este mal sólo llegan hasta treinta al intentar contar mentalmente y con los ojos cerrados sesenta segundos.

En España ya se advierte en algunas pizarras a las puertas de los bares la necesidad de la desaceleración. En ellas la especificación del menú del día cede el puesto a la siguiente recomendación: *No se permiten prisas de ningún tipo. La comida no viene en lata. Relájense que estáis (sic) de vacaciones*. Es otro uso del derecho de admisión.

En Italia en respuesta a la proliferación de la comida rápida tipo *McDonald's* se creó la asociación *Slow Food* que propone, como su nombre indica, las comidas lentas, las de café, copa y puro; saborear lo que se come y disfrutar de la sobremesa son buenos antídotos al estrés. Este término entraría dentro de un concepto más amplio, el de *Slow Cities*, nomenclatura para una agrupación de una decena de ciudades italianas que bajo este lema además de ofertar una gastronomía opuesta al *Fast Food* cuidan de que todo en la ciudad parezca invitar a pasear y disfrutar tranquilamente de un urbanismo amable y de un ambiente relajado. También a finales de los 90 el *Netherlands Design Institute* convocó en Amsterdam la *cumbre de la lentitud*, de la que surgió la idea de crear la *Asociación por la Desaceleración del Tiempo*. La sociedad se ha de acoplar y ha de velar por los ritmos del hombre, no sólo por los de las máquinas. Se trataría de humanizarla y acompasarla, de poner el engranaje al servicio del ser humano, no sólo de los intereses económicos. En este sentido sorprendía el anuncio en televisión del automóvil que avanzaba en perfecta simbiosis con los ritmos de los transeúntes y del entorno (*Volkswagen Bora*). De hecho, los peregrinos que, por distintos motivos, hacen el Camino de Santiago a pie coinciden en que la clave para llegar en buenas condiciones a la meta es que cada uno se ajuste a su ritmo personal, *sin forzar la máquina*. También los alpinistas saben que *hay que subir como un viejo para llegar como un joven*.



El ritmo del que hemos venido hablando conlleva la necesidad de parar, de reflexionar, de disfrutar de lo conseguido en vez de ignorarlo en la trepidante carrera a no se sabe dónde. Actuando de este modo nos puede ocurrir lo mismo que al protagonista de un cuento oriental en el que se describe a un hombre galopando con su caballo a marcha desbocada; al ser visto se le pregunta hacia dónde va y él contesta: “pregúntale al caballo”.

Sin duda, se actualiza cada vez más la máxima popular *la clave del éxito es saber esperar* (37), pero nos hemos acostumbrado a desesperar rápidamente, tanto, que incluso necesitamos la ayuda musical en los teléfonos o en las antecámaras de visitas mientras esperamos que se nos atiendan. Y eso aún sabiendo que *lo bueno se hace esperar*, como nos dice la publicidad de algunos bombones que cesan su producción en los meses de verano y la reinician en el otoño.

Sentirse *preso de la prisa* y tener que acudir a la gran oferta de ocio y relax para subsanar nuestro estado emocional, y a veces físico, es formar parte de un engranaje que plantea el problema y la solución cíclicamente porque creando la necesidad tiene la demanda asegurada (38). Parar es necesario y no caer en los extremos de la prisa parece recomendable. Quizás deberíamos *dejar para mañana lo que hoy no es necesario* y aprender a distinguir lo urgente de lo importante y lo importante de lo que puede esperar. También deberíamos filtrar todo lo que se anuncia mediáticamente como imprescindible y *diario* para no caer en la trampa de la *multitarea* ni de la *hiperactividad*. La aparición de estos hábitos tan peligrosos ha hecho que el tiempo empiece a pesar tanto como el dinero en los contratos laborales; quizá el lema “trabajar todos, trabajar menos”, compartir puestos de trabajo, el trabajo a tiempo parcial, cooperativo o autogestionario pueda desencorsetar la rigidez y dominancia de los horarios actuales y permita respetar y valorar de igual modo el tiempo dedicado al trabajo como el dedicado al descanso o al ocio. Lo ideal es alcanzar el equilibrio que nos da la máxima de los tres 8: 8 horas para trabajar, 8 para descansar y 8 para disfrutar. Parece, pues, que *el dinero no da la felicidad pero ayuda a conseguirla...* si tienes tiempo.

Ahora bien, reconocer y evitar la aceleración no supone caer en el otro extremo de la balanza, donde tendríamos el *downshifting* y la *vagancia*. Artigas en “Tomárselo con calma” nos explica esta doctrina, que se impone en Wall Street desde hace dos años: “Plantea una simple elección, la bolsa o la vida, y sus teóricos, dos yuppies conversos que se han hecho millonarios con su propuesta, sugieren dejarlo todo en pos de una vida alejada de las grandes ciudades y basada en una economía de autosubsistencia.” En cuanto a la vagancia, es un extremo arriesgado también, porque como decía Miguel de Cervantes “Por la calle del *ya voy* se va a la casa del *nunca*”. Y precisamente de esta actitud se quejan muchos padres con respecto a sus hijos, el *ya voy* o *luego lo hago* dilatan las obligaciones vencidas muchas veces por la atracción de las nuevas tecnologías. Los vagos, sin duda, encuentran su decálogo de no acción en la propuesta del Partido Partidario del Descanso Diario (PPDD) que se define en Internet como una asociación sin ánimo de lucro fundada por gente con inquietudes y muchas ganas de

37- Ante la incapacidad de espera hay gente que recurre al tercer ojo, a los futurólogos, adivinos del porvenir en auge, porque está ansiosa por conocer el futuro antes de que llegue, sobre todo antes de tomar decisiones de cualquier tipo.

38- Sirva de ejemplo *¡Vente con Curro al Caribe!*, ya que desde que en los 90 Curro se fue al Caribe se hicieron imprescindibles las vacaciones.



descansar y establece el “Decálogo del Descanso (39)” con la nota previa de “Haz que te lo lean (para que no te canses)”.

Cierto es que la velocidad, asociada a los inventos y la evolución de vida, siempre ha comportado alarma social y no se trata de provocar alarmismos innecesarios, ni de proponer modelos de vida retrógrados, sino de saber conjugar el avance del tiempo con el ritmo biológico de la persona, de controlar el tiempo sin ser esclavos de él, en vez de consentir que utilizando el concepto tiempo nos manipulen en beneficio de la productividad y la eficacia. Gregorio Marañón lo vio claro, como se desprende de esta frase suya: “La rapidez, que es una virtud, engendra un vicio, que es la prisa”.

Este trabajo se empezó a acabar de escribir un día de 25 horas. Fue posible porque en la madrugada del último domingo de octubre de 2004 se produce el cambio de hora, con lo que las convenciones nos han regalado 60 minutos. Para realizarlo nos hemos sincronizado durante meses y le hemos dado tiempo al tiempo. A pesar de que hemos sufrido algún contratiempo por ir contrarreloj, hasta aquí hemos llegado.

Y como todo lo que empieza tiene su fin... Colorín, colorado, este artículo se ha acabado.

¡Gracias por tu tiempo!

Ricardo Morant Marco - M. Àngels Verdejo María

Profesores

Universitat de València

E-mail: ricardo.morant@uv.es

- 39- 1. No hagas tú lo que puedan hacer los demás. 2. El trabajo es sagrado. ¡No lo toques!.
3. Se nace cansado y se vive para descansar. 4. Ama tu cama como a ti mismo.
5. Descansa durante el día para dormir por la noche. 6. Si ves a alguien que descansa, ayúdale.
7. El trabajo es fatiga. 8. No hagas hoy lo que puedas hacer mañana.
9. Haz lo menos que puedas, y si tienes que hacer algo, házselo hacer a otros.
10. Cuando te vengan ganas de trabajar, siéntate, reflexiona, serénate y espera a que se te pasen.



Referencias bibliográficas

- Acosta, J. M. (1999): *Uso eficaz del tiempo*, Barcelona: Gestión 2000.
- Águila, E. (2003): "El Banco del Tiempo", *Chile Hoy*, 1 de septiembre, www.chilehoy.de/internacional/000922_banco_del_tiempo.htm
- Artigas, M.: "Tomárselo con calma", *Magazine*.
- Ballester, L. (2001): "Ágoras de inmigrantes en Valencia", *Levante*, 23 de mayo.
- Bertral, X.: "La tornada a l'estrés", *Avui Diumenge*.
- Bonet, D. (2001): "Celebrar la vida", *Integral*, febrero, pp. 66-67.
- Bonet, M. (2003): "Somos esclavos del tiempo", *Aefol*, 1 de septiembre, www.aefol.com/int/detalle_articulo.asp?id=188
- Buenaventura, R. (2002): "Basureo", *El Semanal*, 19 de mayo, p. 62.
- Cabodevilla, J. M. (1974): *Feria de utopías*, Madrid: BAC.
- Castells, A. (2000): "Amb compte, que plou", *Avui Diumenge*, 12 de noviembre.
- Castells, A. (2001): "Sant tornem-hi", *Avui Diumenge*, 4 de marzo, p. 43.
- Coelho, P. (2002): "Aceptándote a ti mismo", *El Semanal*, 19 de mayo, p. 90.
- Corbella, J.: "Viure com un rei", *Avui Diumenge*.
- Corbella, J. (2000): "Dones estressades", *Avui Diumenge*, 15 de octubre, p. 60.
- Corbella, J. (2001): *Avui Diumenge*, 16 de septiembre, p. 56.
- Corretjé, J. L. (2002): "Preparados, listos... ¡espera!", *Quo*, 80, mayo, pp. 140-144.
- Cuéllar, M.: (2001): "El fin de las edades", *El País Semanal*, 20 de mayo, pp. 60-65.
- Cuenca, N.: "Esclavos de la urgencia. De prisa, de prisa", *MUFACE*.
- Dam, R. (2000): "La cuarta edad", *El País Semanal*, 15 de octubre, pp.70-77.
- Díaz Prieto, M.: "Otros mundos", *Magazine*.
- Díaz Prieto, M. (2000): "El dinero ya no da la felicidad", *Magazine*, 22 de octubre, pp. 88-92.
- Díaz Prieto, M. (2001): "Héroes. Más allá del deber", *Magazine*, 7 de octubre, pp. 42-46.
- Díaz Prieto, M. (2003): "Vida mediterránea//El modelo", *Magazine*, 25 de mayo, pp. 23-30.
- Edmonds, W y Marsdein, H. (1995): *Cómo se mide el tiempo*, Barcelona: Eds B.
- Fernández, M.: (2004): "Los niños que más madrugan", *20 minutos*, 3 de noviembre.
- Fresneda, C.: "Esclavos del tiempo", *Integral*.
- Gil, P., Pérez, A., De la Torre, I., Fernández, V. (2003): "Mi móvil lo hace mejor", *Quo*, febrero, pp. 38-44.
- Grandes, A.: "Memorias de la prisa", *El País Semanal*.
- Herce, A. (2004): "El problema de llamarse García", *20 minutos*, 15 de noviembre.
- Maitena (2001): *El País Semanal*, 14 de enero, p. 111.
- Marías, J. (1995): "Amenaza y alivio", *Magazine*, 31 de diciembre, p. 8.
- Mas de Xaràs, X. y Roglan, J. (1997): "Huérfanos de tiempo", *Magazine*, 14 de septiembre.



- Montero, R. (1998): *El País Semanal*, 12 de julio.
- Monzó, Q. (2001): "El horno y el microondas", *Magazine*, 21 de octubre, p. 12.
- Monzó, Q. (2003): "Cuidado con la compota", *Magazine*, 8 de septiembre, p. 10.
- Monzó, Q. (2003): "La carta del mil.leni", *El tema del tema*, Barcelona, Quaderns Crema, pp. 37-39
- Mora, I. (2003): "Últimes cartes", *Tan lluny tan prop*, La Marina Alta, MACMA.
- Morant, R. y Verdejo, M. À. (2003): "Barbaridades Barbie: el lenguaje pro-anorexia", *Homenaje a Luis Quirante, Volumen II, Cuadernos de Filología, Anejo L*, Valencia: Universitat de València, pp. 659-674.
- Muñoz, J. J. (1995): *Argot del periodismo*, Salamanca.
- Orti, A. (1999): "Dinero", Fiches Ex'Presse 1999/2000, *Praticum*, Espagnol-Langue Générale-Niveau 3-5/10.
- Pérez Jiménez, J. C. (2002): *Síndromes modernos. Tendencias de la sociedad actual*, Madrid: Espasa Calpe.
- Rivas, M. (1998): "Cuando la rebeldía es casarse", *El País Semanal*, 15 de noviembre.
- Rivière, M. (1998): "La vida como zapping", *Magazine*, 29 de noviembre.
- Romero Gómez, I. (2002): "Alteraciones del reloj biológico", *Gaceta Universitaria*, Octubre, p. 10.
- Rovira, E. (2000): "Donar i rebre sense diners", *Avui Diumenge*, 27 de marzo.
- Sabadell, M. A. (2004): "El señor de las horas", *20 minutos*, 3 de noviembre.
- Sacasas, J. (2001): "La mesura del temps", *Avui Diumenge*, 2 de diciembre, p. 58.
- Santón, J. E. (2004): "Tiempo para todos", *El País*, 14 de octubre.
- Silva, E. (2003): "El drama de los prejubilados", *El Semanal*, nº 813, 25-31 de mayo.
- Tomás, F. (2004): "Los Serrano", *Levante*, 10 de febrero, p. 57.
- Torradella, P. (1997): "Miedo a parar: adictos a la prisa", *Magazine*, 21 de septiembre.
- Tapiello, A. (2000): "El lugar de los hechos", *Magazine*, 15 de octubre.
- Tapiello, A.: "Las horas apacibles", *Magazine*.
- Vázquez, A. (2001): "¿De dónde saco tiempo?", *Hacer familia*, abril, p. 18.
- Verdú, V. (1998): *Señoras y señores*, Madrid: Espasa Calpe.
- Workman, D.: "What is your phobia?", *Speak Up*, nº 195.
- www.terra.es, de 5 de septiembre de 2001.
- www.terra.es, de 27 de diciembre de 2001.
- www.mercaba.org/lnza/el_regalo_del_tiempo.htm, de 1 de septiembre de 2003.
- www.ben.es/santandreu/castella/noticies/2002/banctemps.htm, de 1 de septiembre.
- www.revistafusion.com/2001/noviembre/ong98.htm, de 1 de septiembre de 2003.
- www.iespana.es/topsecres/documentos/tiempo, de 1 de septiembre de 2003.
- www.kingstraining.com/www/e-learning/tiempo-eficaz.asp, de 1 de septiembre de 2003.
- www.basefinanciera.com, de 13 de noviembre de 2004
- http://jamillan.com/ddl23.htm, de 1 de septiembre de 2003.
- www.mia.uol.com.ar/edicion_0881/nota_02.htm, de 1 de septiembre de 2003.
- (1996): "Predicar con el ejemplo", *Integral*, abril.
- (2000): "Entrevista a Woody Allen", *Magazine*, 13 de febrero.



- (2000): *Consumer*, nº 2, septiembre.
- (2000): *Consumer*, nº 4, noviembre.
- (2001): *Avui Diumenge*, 7 de enero.
- (2001): *Avui Diumenge*, 21 de enero.
- (2001): *Gaceta Universitaria*, 12 de marzo.
- (2001): *Generación XXI*, 1-15 de noviembre.
- (2002): *Quo*, nº 80, mayo, pp. 124 y 138.
- (2002): *El País*, 7 de octubre, p. 12.
- (2003): *El Semanal*, 27 de julio.
- (2004): *20 minutos*, 15 de septiembre.
- (2004): *20 minutos*, 18 de octubre.
- (2004): *Metro hoy*, 21 de octubre.
- (2004): *20 minutos*, 3 de noviembre.

