

Kit de supervivencia para desacelerar la vida

JULIO ROLDÁN GARCÍA

Acelerados y estresados decidimos iniciar un viaje en el tiempo. Nos disponemos a encontrar un kit de supervivencia válido para desacelerar la vida hoy.

En primer lugar, llegamos al siglo IV a.C. Estamos en Samos (Grecia), nos encontramos con el filósofo Epicuro. Hablando con él nos muestra su interés por una búsqueda de la felicidad mediante la moderación y el poder satisfacer las necesidades básicas de la persona. Nos enseña sus escritos e indica los elementos comunes a ellas: satisfacción de los placeres básicos: comida, bebida y amistad llevan a la moderación, evitando excesos y lujos. Añade asimismo que es preciso evitar y eliminar los temores innecesarios. Epicuro se rodea de amistades verdaderas, quienes le ofrecen ayuda emocional y le evitan la soledad. Y fruto de todo ello comenta ideas como estas: “*La moderación, cuando se disfruta de la abundancia, produce la mayor de las alegrías.*” Moderación y satisfacción de necesidades básicas, pequeña síntesis de su pensamiento.

Avanzamos en el tiempo, llegamos al siglo I d.C. Visitamos Roma, donde se encuentra Séneca, filósofo estoico. Nos expone que moderación y tranquilidad en la vida son claves de sus escritos. En “*Cartas a Lucilio*” expone consejos filosóficos acerca de una vida moderada y tranquila. Subraya como importante la autodisciplina, el autocontrol y la serenidad en las circunstancias adversas. Otro de sus libros “*De la Brevedad de la Vida*”, es un ensayo donde argumenta que la vida es corta y por consiguiente la necesidad de aprovechar el tiempo. La tranquilidad hunde sus raíces en la moderación tanto del deseo de riquezas como del reconocimiento social. Su obra “*Sobre la Felicidad*” es una exposición

sobre la búsqueda de la felicidad encontrada en la virtud y la sabiduría. Asimismo, en “*Sobre la ira*” acerca la reflexión de cómo la ira perturba la tranquilidad y la moderación en la propia existencia, y desde ahí presenta consejos para controlarla. Sintetizando, Séneca apuesta por la moderación en los deseos, la autodisciplina y la virtud para llegar a alcanzar la tranquilidad y la felicidad en la vida.

Continuamos nuestro viaje, dejamos atrás estos clásicos y damos un salto hacia adelante. Llegamos al siglo XIX.

En Concord, población del estado de Massachussets, en Estados Unidos conocemos a otro amante de la filosofía, es Henry David Thoreau. Comenta la propia satisfacción por su obra “*Walden*”. En sus páginas relata sus experiencias en plena naturaleza, durante dos años, junto al lago del nombre de su libro. Explica que viene a ser una reflexión sobre la vida sencilla, la autosuficiencia y la conexión con la naturaleza, una crítica a la riqueza y al consumismo. Leemos en este escrito frases como: “*Vive la vida que has imaginado.*” O también: “*En la simplicidad, encuentra la belleza.*” Destacar, asimismo: “*Lo que un hombre piensa de sí mismo, eso es lo que determina, o más bien indica, su destino.*” Las claves de su pensamiento giran en torno a reducir las posesiones materiales y optar por vivir así de este modo simple y sencillo.

Thoreau se relaciona con el movimiento trascendentalista, que presenta la unión de la espiritualidad con la naturaleza y la intuición personal. Sus ideas manifiestan su centro en la individualidad y la búsqueda de la verdad interior. Una de sus frases recoge su pensamiento: “*No vayas por donde te guía el camino, ve por donde no hay camino y deja tu rastro.*” En resumen, Henry David Thoreau apuesta por la vida sencilla, la conexión con la naturaleza. Su influencia llega a ser fuente de inspiración para el papel del individuo en la sociedad.

Continuamos en el mismo lugar, en los inicios del siglo XIX. Contemporáneo de Thoreau es Ralph Waldo Emerson. Participa también del trascendentalismo, subrayando la conexión interior de la persona y la naturaleza desde donde es posible encontrar respuestas a cuestiones filosóficas y espirituales. Pero, añade algo nuevo Emerson: la autoconfianza y la autonomía del ser humano. Está convencido del inmenso potencial de la persona, y de este modo es necesaria la confianza en su valía para conseguir sus metas u objetivos. Es inconformista con normas y tradiciones sociales, alentando a esta actitud para favorecer el propio camino interior desde el desarrollo individual y la innovación. En este sentido, se hace necesaria la autorreflexión y autoevaluación con-

tinua. La búsqueda de la verdad y el propio descubrimiento personal son procesos constantes en el desarrollo de la persona.

Emerson nos muestra su ensayo “*Self-Reliance*” (*Autosuficiencia, confiar en uno mismo*), se trata de una de sus obras más conocidas. Ahí comenta que “*La autoconfianza es siempre su confianza en algo más. La auto-reverencia, la auto-conciencia, la auto-determinación, dicen siempre: ‘¿Qué tienes tú que no hayas recibido?’*” También importante: “*El hombre en el mundo tiene a menudo que alejarse mucho de sí mismo para llegar a encontrarse.*”

Prosigue y avanza nuestro viaje en el tiempo. Llegamos al siglo XX y XXI. Viajamos a Europa, hasta Londres. Tenemos el placer de conocer a Carl Honoré, periodista canadiense de origen escocés donde nace en 1967. Nos enseña su página web (www.carlhonore.com) donde leemos en su página de inicio: “*En un mundo adicto a la velocidad, la lentitud es una superpotencia*”. Es el creador del movimiento “Slow”. Muestra su obra más representativa: “*Elogio de la lentitud*”. Ahí defiende esta idea: en la sociedad de hoy, la velocidad y el exceso de prisa influyen de modo negativo en la calidad de vida y la salud mental. Frente a esta realidad hace sus propuestas como la valoración del tiempo y la calidad de las actividades cotidianas, desde la búsqueda de equilibrio entre la eficiencia y la calidad de vida. Esta desaceleración conduce al redescubrimiento de las propias pasiones o motivaciones personales, el mundo de las relaciones y la salud emocional. La lentitud es posible aplicarla a diferentes ámbitos de la vida como el mundo educativo, laboral o familiar donde es posible conseguir resultados más satisfactorios. Honoré nos invita a vivir de un modo alternativo: optar por lo lento.

Permanecemos en el siglo XXI, época tecnológica donde conocemos a Brooke McAlary, autora y podcaster conocida por su obra en la simplificación de la vida y la reducción del estrés. Autora del podcast “*The Slow Home Podcast*”, sobre salud y bienestar, donde defiende una vida más tranquila.

Destaca la importancia de ralentizar el ritmo de vida en un mundo cada vez más acelerado. Escribe “*Simplify: 7 Guiding Principles to Help Anyone Declutter and Destress*” (*Simplificar: 7 principios rectores para ayudar a cualquiera a ordenar y desestresarse*). Sus ideas se centran en: Desacelerar (supone tiempo para reflexionar y saborear el presente. Eliminar el exceso (reducción de lo material para liberar tiempo y energía). Calidad sobre cantidad (calidad en las relaciones, experiencias y objetos). Tiempo para lo que amas (reservar tiempo y energía para actividades y personas que aportan alegría y satisfacción. Cui-

dado de sí mismo (cuidar bienestar físico y emocional desde hábitos de salud, ejercicio y autocuidado). Desconectar (desconexión de la tecnología y las distracciones digitales para experimentar la atención plena y la conexión con lo real). Enfoque en lo esencial (simplificación para identificar lo esencial en la vida, centrarse en ello, y abandonar lo superfluo. Su reciente libro, publicado en enero de 2023, “*Volver a lo simple. Los rituales de cada día para una vida más pausada*”, sigue en esta línea de pensamiento. En resumen, Brooke McArary presenta la búsqueda de la felicidad por medio de la simplicidad y el autocuidado.

Estamos en el siglo XX y XXI. Continuamos en 2023. Nos acercamos a conocer a Nuccio Ordine, filósofo, profesor y escritor italiano, fallecido recientemente a los 64 años. Premio Princesa de Asturias 2023 a la Comunicación y Humanidades. En sus disertaciones plantea una defensa, ante la situación educativa mundial, de la necesidad de tomar decisiones en los alumnos desde los propios deseos y preferencias y no únicamente desde el mundo material y su propio beneficio. Destacan sus libros “*L'utilità dell'inutile: Manifesto*” (“La utilidad de lo inútil. Manifiesto, 2013), y “*Classici per la vita: Una piccola biblioteca ideale*” (“Clásicos para la vida. Una pequeña biblioteca ideal, 2016). Con ellos denuncia la situación marginal de las humanidades en el mundo educativo actual para considerarlas como ámbito necesario para formar al ser humano desde un pensamiento crítico, lo cual es básico para el desarrollo y bienestar de la sociedad. En sus declaraciones al conocer la concesión del Premio Princesa de Asturias 2023 a la Comunicación y Humanidades, declara: “*en un momento en el que quienes enseñan son considerados obsoletos porque la escuela y la universidad modernas sólo estarían hechas por ordenadores y pizarras conectadas a Internet, quiero dedicar este premio a quienes enseñan y cambian silenciosamente con su sacrificio la vida de sus alumnos.*” Frente a la prisa de la tecnología, apela a la lentitud en el aprendizaje personal. En el discurso de la concesión de dicho Premio, reconoce a Umberto Eco, Emilio Lledó y George Steiner como quienes han influido en su formación intelectual, por su pasión por el saber y la transmisión del conocimiento. Concluye el discurso de la recepción de dicho galardón: “*Tenía razón Oscar Wilde al escribir que «un mapa del mundo que no contenga el país de la Utopía no merece ni siquiera que le echemos un vistazo»*”. En definitiva, el pensamiento de Ordine cuestiona el mundo actual. Así ofrece un horizonte de plenitud en la forja del ser humano, un proceso lento, aparentemente inútil, pero valioso en sí mismo.

Nuestro viaje en el tiempo llega a su fin. Es bueno recordar su objetivo: encontrar un kit de supervivencia válido para desacelerar la vida hoy. El mundo tecnológico de la actualidad nos cuestiona sobre cómo todo transcurre de modo acelerado. Sin embargo, esto no es sino la punta del iceberg, porque el ser humano a lo largo de la historia se ha cuestionado sobre su modo de vivir.

El acercamiento a los clásicos, remotos en el tiempo, son una referencia actual para nuestra reflexión. La moderación en los distintos aspectos de la vida es una cualidad a tener en cuenta. El tiempo y su aprovechamiento es otra clave. El conocimiento personal y la mirada interior forman parte de nuestro aprendizaje. La influencia de estos autores clásicos es indiscutible en el panorama actual.

En el siglo XIX, Thoreau apuesta por la simplicidad desde el contacto con la naturaleza y la introspección personal. En ese mismo tiempo, Emerson indica la autoconfianza y autonomía del ser humano para experimentar su propio camino interior. En el siglo XX y el XXI situamos el movimiento “*Slow*” con Honoré, quien invita a vivir desde la lentitud. Por su parte, Brooke McA-lary apela a la simplicidad. Y Nuccio Ordine cuestiona todo desde una llamada a no tener prisa en el proceso de aprendizaje de la persona.

Estos autores, aparecidos en este desplazamiento ágil por la historia, nos facilitan responder cuál es el kit de supervivencia para desacelerar la vida.

Por mi parte, dejando abierta la cuestión a quienes lean esta comunicación, me atrevería a concretar este kit de supervivencia para desacelerar la vida. Lo pueden formar las palabras: moderación, simplicidad, sencillez, calidad, conocimiento interno, organización del tiempo para el encuentro personal, con los demás, con la naturaleza y opción de vida por un modo alternativo a la prisa.

Y a quien lee ahora estas páginas, ¿qué elementos formarían parte del kit de supervivencia para desacelerar la vida?