Tiempo, atención y arraigo

escrito por Ignacio Ilundain | 9 agosto, 2026

La película *Una historia verdadera,* dirigida por David Lynch en 1999, gusta a mucha gente. En ella está presente la lentitud, la calma, el ritmo pausado. No todo en esta historia es tranquilidad: el protagonista padece serias limitaciones físicas, sufre una avería en su remolque, tiene un hermano con el que no se habla desde hace años y que ha estado a punto de morir, hay personas que pierden los nervios con animales que provocan accidentes…



Pero la extensión de las praderas, el silencio que se transmite, la música (una reflexión aquí), la resignación calmada ante los infortunios… comunican una sensación de ritmo tranquilo que entronca con una **demanda** muy extendida en nuestro tiempo. El protagonista no tiene otro remedio que aceptar la lentitud dadas sus limitaciones. Y, a pesar de ello, quiere trasladarse por sus propios medios porque quiere esforzarse para acercarse a su hermano. No comunica ni vive la impaciencia propias de ciertas formas de espera.

La película transmite un **ritmo tranquilo** y de conexión profunda con el mundo, los demás y la propia subjetividad. Todo ello tiene en la vivencia del tiempo una de sus claves. Resumiendo: en tiempos de rapidez se recuerda la afirmación de apropiación del tiempo, de ser dueños de nuestro tiempo en el sentido de hacernos cargo de él.

Aprovechar el tiempo: producir, pasar a otra cosa

Carl Honoré publicó en 2004 *Elogio de la lentitud*, libro muy traducido y vendido, en el que propone caer en la cuenta de la necesidad de recuperar un ritmo de vida correcto en tiempos donde **la rapidez parece dominarlo todo**.

> *La filosofía de la lentitud podría resumirse en una sola palabra: equilibrio. Actuar con rapidez cuando tiene sentido hacerlo y ser lento cuando la lentitud es lo más conveniente. Tratar de vivir en lo que los músicos llaman el tempo giusto, la velocidad apropiada (citas tomadas de aquí).*

La rapidez hace referencia a la velocidad del movimiento en un lapso corto de tiempo. Por eso, el **tema del tiempo** aparece como nuclear en esta cuestión. Queremos ahorrar tiempo, aprovecharlo a toda costa. Lo que no sea útil no parece un tiempo bien empleado. Esta lógica de la productividad lleva a la aceleración (término usado por H. Rosa): no es solo que se corra, sino que se tiende a correr más deprisa. En estas circunstancias, la espera se convierte en símbolo de tiempo perdido y, sobre todo en ella, la impaciencia aflora (como ya vimos al tratar sobre las estaciones de trenes y aeropuertos; reflexión aquí). Y con la impaciencia, la rabia. Dice Honoré:

> *La rabia flota en la atmósfera: rabia por la congestión de los aeropuertos, por las aglomeraciones en los centros de compras, por las relaciones personales, por la situación en el puesto de trabajo, por los tropiezos en las vacaciones, por las esperas en el gimnasio… Gracias a la celeridad, vivimos en la era de la rabia.*

Pero hay que añadir otra idea a la propuesta hecha por Honoré. Queremos que todo sea **instantáneo**: la lógica imperante de lo informático y de las redes que facilitan muchos procesos

genera determinadas expectativas que tienden a entenderse siempre como derechos. Nos estamos acostumbrando a que estos procesos sean rápidos y a que tenemos derecho a que se nos atienda con rapidez. Cuando estas expectativas no se cumplen, aflora la rabia.

Son varias las dimensiones culturales, además de las mencionadas, que favorecen este anhelo de rapidez. La lógica del capitalismo, del crecimiento económico que solo se alcanza por el dinamismo de los intercambios, por la circulación del capital; el ideal del progreso técnico tan ligado a la economía y a la guerra; la valoración de la acción productiva por encima de la contemplativa que, aunque guste realizarla, parece que "no sirve para nada".

Este **afán por el hacer** y por buscar los caminos más cortos y eficientes, tienen en la **búsqueda de nuevas ocupaciones** una faceta complementaria. Heidegger, en su conferencia *Serenidad* (1955) decía:

> *La falta de pensamiento es un huésped inquietante que en el mundo de hoy entra y sale de todas partes. Porque hoy en día se toma noticia de todo por el camino más rápido y económico y se olvida en el mismo instante con la misma rapidez. Así, un acto público sigue a otro.*

Dice Byung-Chul Han en *El aroma del tiempo: un ensayo filosófico sobre el arte de demorarse* (Barcelona, Herder, 2015 , p. 14; cita tomada de aquí):

> *La sociedad actual no solo está privada del andar sosegado del flâneur, sino también de la ligereza flotante del vagabundear. Las prisas, el ajetreo, la inquietud, los nervios y una angustia difusa caracterizan la vida actual. En vez de pasear tranquilamente, la gente se apremia de un acontecimiento a otro, de una información a otra, de una imagen a otra.*

La rapidez es un bien en muchas ocasiones. Los transportes, la atención de servicios de urgencia, las conexiones en las comunicaciones… El problema antropológico aparece cuando la vigencia cultural está tan interiorizada que los **deseos de fondo** que requieren lentitud y atención **se eclipsan**. Si lo que nos define lo desatendemos puede aflorar un fuerte sentimiento de malestar (término muy utilizado en teoría de la cultura desde el uso de Freud en *El malestar de la cultura*, 1930).

Estas prácticas e ideas están muy arraigadas y configuran un modo de pensar y sentir, una forma de vivir que tiene su coste. La prisa, el pasar de una cosa a otra o el afán de productividad parecen llevar a un modo de vida extrovertido en el que el sujeto vive "**alterado**", como diría Ortega, quien subraya el ensimismamiento como algo genuinamente humano. Y como no nos hemos olvidado del todo de nuestros deseos más hondos, se proponen formas de vivir que tienen que ver con la **demora**. Frente a la vigencia de la rapidez, el cultivo de la lentitud. Como dice Honoré:

> *Lento es lo contrario: sereno, cuidadoso, receptivo, silencioso, intuitivo, pausado, paciente y reflexivo; en este caso, la calidad prima sobre la cantidad. La lentitud es necesaria para establecer relaciones verdaderas y significativas con el prójimo, la cultura, el trabajo, la alimentación…, en una palabra, con todo.*

En las críticas culturales mencionadas de la rapidez como ritmo de la vida contemporánea no se critica la rapidez como tal, sino que esta sea una forma de proceder que colonice todas las dimensiones de la vida. Si esto ocurre se produce una pérdida de sentido de lo humano. Las relaciones significativas requieren tiempo; el demorarse en la contemplación de lo bello y de lo valioso, así como en el tiempo dedicado a las personas; el reflexionar sobre aspectos fundamentales de nuestro contexto social y nuestra vida personal…

¿Por qué triunfan estos modelos?

¿Por qué configuramos una sociedad que cercena posibilidades vitales? ¿Por qué, si deseamos calma, configuramos sociedades de la prisa? El desarrollo de la técnica y de la economía ha funcionado como motor de progreso y, como denunciaba Habermas, sus lógicas propias han "colonizado el mundo de la vida". Pero, además de esta colonización, surge la pregunta sobre si el proceso histórico que ha desembocado en esta situación es algo necesario. Creo que hay algo de verdad en esto.

Siempre se ha dicho que todo lo bueno, llevado al exceso, se convierte en algo malo, poco saludable.

- Está claro que el hacer deporte es fuente de salud, pero en este campo caben los excesos como la obsesión por el físico (culto al cuerpo, vigorexia…).
- Trabajar muchas veces es una actividad penosa ("trabajo" proviene de *tripalium*, instrumento de tortura, y de ahí derivó a esfuerzo). Pero el trabajo también es fuente de realización personal. El exceso aquí sería la adicción al trabajo.
- La misma lectura, tan aconsejable, llevada al exceso favorece la evasión o fuga de la realidad, como le ocurrió a Alonso Quijano con los libros de caballerías.

Pero, además de los excesos, ¿hay acciones beneficiosas y saludables que tengan efectos colaterales intrínsecos que sean negativos?

- La comunicación en redes sociales está bien, ya que comunicarse es enriquecedor. Dado los claros efectos negativos en la salud de muchos, ¿es mejor que no hubiesen nacido tales redes?
- El Estado de bienestar, que tantas ventajas tiene, ¿produce por sí mismo una dependencia clientelar que alimenta la pasividad de la ciudadanía?
- Las "sustancias psicoactivas" alivian pero pueden

producir una fuerte adicción. Sin control, muy pronto los males son muchísimo mayores que los bienes.

- El progreso industrial, ¿conllevaba necesariamente el problema ecológico que sufrimos?

La humanidad y las sociedades luchan contra esas malas consecuencias. Pero parece que siempre vamos por detrás, que el mal causado es mayor que las soluciones encontradas para paliar estos efectos.

Cambio de actitudes

En la conferencia citada, Heidegger afirma:

> *Podemos decir «sí» al inevitable uso de los objetos técnicos y podemos a la vez decirles «no» en la medida en que rehusamos que nos requieran de modo tan exclusivo, que dobleguen, confundan y, finalmente, devasten nuestra esencia. (…) Quisiera denominar esta actitud que dice simultáneamente «sí» y «no» al mundo técnico con una antigua palabra: la Serenidad (Gelassenheit) para con las cosas.*

Serenidad entendida como desapego, como el usar las cosas sin estar dominados por ellas. Cambiar la forma de vivir requiere cambiar las actitudes fundamentales tan interiorizadas por las posibilidades vitales que las sociedades nos ofrecen. Propuestas como la *serenidad* citada, el cultivo de la *lentitud* de Honoré, la apertura a la *resonancia* de Rosa, la recuperación del *sentido de la acción* tan ligado a lo político que defendía Arendt, o redescubrir el *ocio* como tiempo de actividad plena de Pieper, tienen en común un cambio de actitud vital que exige de reflexión sobre sí para decidir dar un ritmo a la vida diferente al que llevamos. Dice Heidegger:

> *Porque el hombre es el ser pensante, esto es, meditante. Así que no necesitamos de ningún modo una reflexión «elevada». Es suficiente que nos demoremos junto a lo próximo y que meditemos acerca de lo más próximo: acerca de lo que*

> *concierne a cada uno de nosotros aquí y ahora; aquí: en este rincón de la tierra natal; ahora: en la hora presente del acontecer mundial.*

Apropiación del tiempo

Este cambio de actitudes conlleva una **nueva manera de vivir el tiempo**. Josef Pieper, en *Ocio y culto* (1948), decía que, ante la dictadura de la utilidad, es necesario el cultivo del ocio entendido no como tiempo vacío porque es el tiempo en el que no se trabaja, sino como el tiempo lleno (*kairós*) en el que el ser humano realiza y vive lo que es válido por sí mismo: contemplar, celebrar. Frente a la actitud productiva que lleva a creer que lo valioso solo es lo hecho, la actitud contemplativa que **se deja decir**, que ve la vida auténtica como un responder. Solo así parece que podemos cultivar un modo de vida en el que lo verdaderamente significativo halle su sitio en la vida humana. Por otro lado, Séneca, en su opúsculo *Sobre la brevedad de la vida*, parece estar detrás de la tesis de Rosa:

> *El obstáculo mayor para vivir es la espera, que depende del día de mañana, desperdicia el de hoy. Dispones de lo que está puesto en manos de la suerte, desechas lo que está en las tuyas. ¿Adónde miras? ¿Adónde te alargas? Todo lo que ha de venir está en entredicho: vive al día.*
>
> *Lo que está ocurriendo aquí es una falta de 'apropiación del tiempo'; no logramos hacer que el tiempo de nuestras experiencias sea 'nuestro' tiempo: las meras vivencias y el tiempo que se dedica a ellas siguen siendo extraños a nosotros (Rosa, Alienación y aceleración. Hacia una teoría crítica de la temporalidad en la modernidad tardía, Katz, 2016, pp. 169-170).*

Además del afán productivo mencionado arriba, aparece la tendencia a aunar el actuar al sentir la experiencia de estar

actuando y de contarlo a los demás. Si lo importante es sentir y decir que se hace, se introduce un **afán consumista** en el que las acciones se valoran no por su contenido objetivo sino por la vivencia subjetiva que producen. Rosa defiende la necesidad de abrirse a una experiencia de lo vivido que sea transformadora, a dejarse visitar. Sin esta pasividad activa todo puede convertirse en una epidérmica vivencia (él distingue entre vivencia y experiencia).



¿Todo esto supone una falta de apropiación del tiempo? Se vive el presente, ciertamente orientado al futuro en cuanto que no nos demoramos en el ahora, sino que buscamos saltar a otra cosa. Aunque aparece una paradoja: se vive el presente pero parece que hemos perdido el dominio interior, que estamos alienados (Rosa), alterados (Ortega). ¿Este querer apurar el tiempo es perderlo?

La paradoja presenta dificultades al razonamiento. Salimos a pasear. Hace buena tarde y disfrutamos del hecho de andar, del buen tiempo y la compañía. No se trata de llegar a ningún sitio. De hecho, salimos a "dar una vuelta": llegamos al mismo sitio del que partimos. Pasear tiene el valor instrumental de estirar las piernas y hacer ejercicio, despejar la mente… Pero, además de ello, disfrutamos de la misma actividad. Además, podemos caer en la cuenta, para vivir más intensamente

la experiencia, de lo que estamos haciendo. “Tendríamos que hacer esto más veces”, decimos. Pasear, que no es una actividad principalmente instrumental, tiene sentido por sí misma.

El hacer nuestro el tiempo exige **atención en lo que hacemos**, una cierta actitud contemplativa. Exige demora ante lo real, estar extrovertidos en lo que hacemos. Es entonces cuando somos dueños de nosotros mismos, cuando nos apropiamos del tiempo. ¿Qué es apropiarse del tiempo?

> *Hazlo así, mi Lucilio: reivindícate para ti mismo (sé dueño de ti mismo), y el tiempo que hasta ahora se te arrebataba, se te robaba o se te escapaba, recógelo y consérvalo (Séneca, Epístolas morales a Lucilio 1, 1).*

Habitar el tiempo: ser consciente de lo que hacemos, dejarnos invadir por la realidad para que esta muestre su sentido, también la realidad del mismo hacer. Nos apropiamos del sentido de la acción al realizar algo que tiene valor por sí mismo. Pasamos de la conciencia autorreferencial del que quiere ser consciente, más del hacer que de lo hecho (vivencia sentida), a la conciencia intencional que se detiene en lo real y, de vez en cuando, en sí mismo, en la atención consciente de la vivencia (experiencia transformadora). Apropiarse del tiempo es **atesorar lo vivido**:

> *Son hombres ociosos solo quienes están libres para la sabiduría, solo ellos están vivos; pues no conservan tan solo su vida: cualquier tiempo lo añaden al suyo; todos los años que se han desarrollado antes que ellos, están adquiridos para ellos (Séneca, De la brevedad de la vida).*

Arraigo

Es muy sugerente la vinculación que realiza Heidegger entre serenidad y arraigo, entendido este como forma auténtica del

habitar.

> *El arraigo del hombre de hoy está amenazado en su ser más íntimo. Aún más: la pérdida de arraigo no viene simplemente causada por las circunstancias externas y el destino, ni tampoco reside solo en la negligencia y la superficialidad del modo de vida de los hombres. La pérdida de arraigo procede del espíritu de la época en la que a todos nos ha tocado nacer.*

El echar raíces es una de las necesidades fundamentales del alma, tal vez la mayor, según Simone Weil. Es la pertenencia a un lugar propio definido, sobre todo, por los vínculos personales, por el poso que deja lo vivido. Habitar es pertenecer a un sitio, a un mundo común, vincularse (reflexión sobre el arraigo en esta página, aquí). Dice Heidegger:

> *La Serenidad para con las cosas y la apertura al misterio nos abren la perspectiva hacia un nuevo arraigo.*

Estar abiertos al misterio, al sentido que queda oculto al pensar calculador. Aceptar que no todo está bajo nuestro dominio; que lo real, el mundo, los demás, son realidades que podemos recibir y nos pueden transformar.

Final

En estos tiempos de rapidez, de predominio de la utilidad, de la búsqueda de la novedad, no es la lentitud lo que importa, sino la atención. El abrirse a lo real en la demora. Sin este ser dueños de nosotros mismos peligra el echar raíces, el arraigo, el mismo habitar, forma humana de vivir. *Una historia verdadera* nos muestra la necesidad de recuperar y de hacer nuestro el propio tiempo en esta época de rapidez.