

# Actitudes para disfrutar cada día

Ir más despacio, tomar conciencia del aquí y el ahora, saborear, reírnos, apreciar la simplicidad... Hay muchas actitudes que nos predisponen al placer. Nosotros hemos seleccionado siete de ellas en nuestra particular guía para disfrutar cada día.

**D**isfrutar la vida no tiene tanto que ver con el estado de nuestra cuenta bancaria como con saber apreciar, y propiciar, los momentos de gozo. Más allá de las codiciadas vacaciones, en las que el placer parece fácil de alcanzar, todos podemos disfrutar en el día a día a través de los actos más simples. Se trata de darnos cuenta de qué es lo verdaderamente importante para propiciar un cambio de actitud.

## CONCENTRARNOS EN EL MOMENTO PRESENTE

Para poder disfrutar los placeres del día a día hemos de ser capaces de poner toda nuestra atención en lo que hacemos en cada momento. Algo que, acostumbrados a las prisas y a estar constantemente preocupados por mil cosas a la vez, raras veces hacemos.

“Tomamos una taza de té y nos centramos más en las preocupaciones y ansiedades del día que en vivir el instante y disfrutar el té. Nos reunimos con quien amamos y, en lugar de concentrarnos en esa persona y momento, nos distraen otros pensamientos. Paseamos, pero nuestra mente está ocupada repasando los puntos principales de nuestra próxima cita, en lugar de disfrutar el momento de serenidad presente”, escribe Thich Nhat

Hanh, uno de los principales impulsores del budismo zen en Occidente, en su libro *Saborear* (Ediciones Onirio, 2011).

Como nos dice Thich Nhat Hanh, si nuestra mente está en otro lugar, “pensando en el pasado o en el futuro y no en el ahora”, hacemos las cosas de forma automática, sin prestarles atención ni disfrutarlas. Hacer el esfuerzo de desactivar las películas mentales que nos des- ▶▶

SI NUESTRA MENTE  
ESTÁ EN OTRO  
LUGAR, “PENSANDO  
EN EL PASADO O EN  
EL FUTURO Y NO EN  
EL AHORA”, HACEMOS  
LAS COSAS DE FORMA  
AUTOMÁTICA



CORBIS



►► conectan del aquí y el ahora es un cambio de actitud necesario para lograr aprovechar realmente los buenos momentos.

### RALENTIZAR

“La prisa es la enfermedad de nuestro tiempo en las sociedades industrializadas”, apunta María Novo, escritora, doctora en Filosofía y Ciencias de la Educación y catedrática de la Unesco de Educación Ambiental y Desarrollo Sostenible. “Pero –continúa Novo– el fenómeno

**“NO SOMOS MÁQUINAS, SOMOS SERES HUMANOS, Y DEBEMOS REGIRNOS POR LA LÓGICA DE LA VIDA, QUE ES MUY DISTINTA”**

no es casual. Responde a una paradoja. Nosotros hemos creado las máquinas y, al final, hemos acabado adaptándonos a su lógica: hacer el mayor trabajo posible en el menor tiempo posible.” En nuestro día a día, esto se traduce en agendas imposibles en las que hasta el tiempo de ocio está pautado, en la sensación de no tener ni un minuto que “perder” y en vivir permanentemente desbordados. Un ritmo de vida marcado por

la eficiencia y la productividad: hacer el mayor número de cosas en el menor tiempo posible. Pero, como nos recuerda María Novo, quien es, además, presidenta de la asociación española Slow People ([www.slowpeople.org](http://www.slowpeople.org)): “Nosotros no somos máquinas, somos seres humanos y debemos regirnos por la lógica de la vida, que es bien distinta: nos invita a funcionar dedicando a todo más tiempo, tiene en cuenta el contexto, es flexible y, sobre todo, tiende a la cooperación más que a la competitividad”. Ralentizar, ir más despacio, es no querer abarcarlo todo, no olvidar lo importante –la salud, las personas que queremos, el sentirnos bien con nosotros mismos– y disponer del tiempo suficiente para disfrutar esos pequeños placeres, una charla con un amigo, una buena lectura o un paseo tranquilo, que nos proporcionan bienestar.

### SABOREAR

En sentido figurado, disponiendo de tiempo para, realmente, apreciar cada instante, y también en el literal, porque pocas cosas nos pueden proporcio-

## En vacaciones, menos es más

Es una de las paradojas de nuestro tiempo: nos marchamos de vacaciones para descansar y regresamos aún más cansados que cuando nos fuimos. ¿A quién no le ha ocurrido alguna vez? Acostumbrados a llenar cada minuto de nuestro tiempo, nos empeñamos en “aprovechar” las vacaciones para ver, hacer y experimentar mil cosas sin concedernos un momento de tregua. Irnos de viaje a la otra punta del mundo, visitar el máximo de lugares en el mínimo tiempo posible, ver todos los monumentos que salen en la guía, seguir un itinerario, respetar los horarios para poder hacerlo todo... ¡La simple idea produce cansancio! ¿Y si decidiéramos que tal vez basta con ver una cosa al día, y verla bien, y tener tiempo para descansar y relajarnos después? Como nos invita a hacer el coach Michael Simperl en su libro *Menos es más... disfrútalo* (Urano, 2011): “¡Sea cual sea el lugar donde pase las vacaciones,

reduzca el programa!”. En vez de pasarnos el día corriendo de un lado para otro para ver todo lo que “tenemos” que ver, Simperl propone dejarse llevar con ejercicios como el siguiente: “Siéntese un par de hora en la terraza de una cafetería y deléitese en la contemplación de la calle y las personas”. Aunque la idea de visitar lugares exóticos sea atractiva, también podemos decidir no viajar tan lejos. A menudo hay muchas zonas de nuestra región o de las regiones próximas que están llenas de encanto y que nunca hemos visitado. Optar por unas vacaciones en un lugar cercano nos supondrá ahorrar tiempo y preocupaciones en viajes y desplazamientos. Además, si lo que buscamos son unas vacaciones de reposo, no necesitamos recorrer 10.000 kilómetros para lograrlo. Como indica Michael Simperl: “En muchas ocasiones, para descansar sólo necesitamos cambiar de lugar”.

nar más disfrute que una buena comida. Algo a lo que, con el ritmo de vida actual, cada vez prestamos menos atención, negándonos a nosotros mismos uno de los grandes placeres cotidianos.

“Hoy en día, con todas las presiones sociales y la vida de ‘alta velocidad’ de nuestra era de Internet, buena parte de nuestra alimentación transcurre con el piloto automático”, escribe Thich Nhat Hanh en *Saborear*. Para “ganar” tiempo optamos por la comida rápida, que comemos sin apenas interés y, a menudo, en raciones mucho mayores de las que necesitamos. Todo lo contrario de lo que propone el movimiento Slow Food, una corriente que nació en Italia en 1989 y que, como explica María Novo en su libro *Despacio, despacio...* (Ediciones Obelisco, 2010), “propone, como alternativa: ‘el derecho a una alimentación buena, sana y placentera’”.

Extendido hoy a medio mundo como una etiqueta que abandera el amor por las cosas bien hechas y el tiempo para disfrutar de ellas, como explica María Novo, el Slow Food “conlleva la defensa de las tradiciones agrícolas de todo el mundo y permite educar a las jóvenes generaciones en la idea de ‘calidad’ frente a cantidad (calidad gastronómica, ambiental y social...). Asimismo, la idea de algo placentero remite a unos ritmos en los que los tiempos los marca la persona, y no al revés. Comer se convierte así en una satisfacción”.

**“LA IDEA DE ALGO PLACENTERO REMITE A UNOS RITMOS EN LOS QUE LOS TIEMPOS LOS MARCA LA PERSONA, Y NO AL REVÉS. COMER SE CONVIERTE ASÍ EN UNA SATISFACCIÓN”**

### BROMEAR

“Yo tengo comprobadísimo que si entras en clase con mala cara los alumnos lo notan, por eso intento siempre buscar la empatía con una sonrisa, con una mirada, y funciona. Muchas veces un grito no sirve de nada y, en cambio, una complicidad, una sonrisa, un saber reírse de la situación para quitarle peso es mucho mejor”, explica Anna, de 34 años, profesora de Historia y Arte en un instituto de secundaria. Y es que, como nos dice María ►►

**Slow People**  
Bajo el lema *Festina Lente*, que quiere decir “apresúrate despacio”, y que fue uno de los lemas del emperador romano Augusto, la asociación Slow People defiende una mejora de la calidad de vida y la apuesta por la sostenibilidad.

GETTY IMAGES

## Anna, 34 años, profesora de Historia y Arte

“Para mí hay que disfrutar en cada momento con todo aquello que haces, con el trabajo, pero también con la pareja, la familia, los amigos... Saborear cada instante. La vida pasa, nadie sabe lo que ocurrirá mañana y, por lo tanto, procuro vivir el momento tanto como puedo. Muchas veces ni siquiera te das cuenta de lo que ocurre porque vas tan deprisa que no puedes valorar lo que tienes o lo que haces. Como profesora, valoro mucho poder tener esos dos meses de vacaciones en verano para poder disfrutar las cosas que me gustan, porque nuestro día a día requiere una implicación total con nuestra profesión. Yo, por ejemplo, después de todo un día de dar clases, en lo que pienso es en llegar a casa y descansar. Por eso, el fin de semana intento romper con la rutina, quedar con los amigos... Siempre he sido una persona muy activa, y cuando no tengo nada por hacer pienso: ‘No puede ser’, pero ahora, con la madurez, valoro cada vez más el hecho de poder tener un día para no hacer nada. Me gusta mucho dormir, y creo que el descanso es también muy importante para disfrutar.”



HELENI HANIKARA

►► Navarrete, educadora social y máster en Educación Emocional y Bienestar ([www.aicarai.com](http://www.aicarai.com)): “Una buena sesión de risa franca, que es la que aparece sin avisar y nace del fondo de nuestro ser, nos libera de tensiones y de angustias y, sobre todo, nos predispone a sentir de forma más sana y positiva. Antes de una operación, de un examen, de una entrevista de trabajo, de una ponencia..., si nos ejercitáramos con una buena dosis de risa, nos saldría todo muchísimo mejor”.

### APRECIAR LO SIMPLE

Aunque la publicidad se empeñe en convencernos de que necesitamos todo tipo de cosas, cuanto más nuevas mejor, la verdad es que muchas veces lo más simple es lo que nos produce más placer. Reírnos con un amigo, dar un paseo por el campo, bañarnos en el mar, ver una puesta de sol, bailar, dibujar, dormir la siesta... Existen muchos pequeños y grandes placeres que podemos concedernos sin necesidad de hacer horas extras para pagarlos.

### NO HACER NADA

Ir a cenar con unos amigos, levantarnos pronto para hacer escalada, comer con la familia, ir a ver el último estreno al cine o una exposición... A menudo, nuestros fines de semana se convierten en auténticas gincanas llenas de citas y actividades. Así, nuestro “tiempo libre” pasa a ser rápidamente tiempo “ocupado” y, a menudo, acaba convirtiéndose en una fuente de estrés: “¿Voy a la fiesta de Pedro o a tomar algo con Inés? ¿Me dará tiempo de hacerlo todo?”. Como nos recuerda el coach Michael Simperl en *Menos es más...*: “Frente a la gran cantidad de posibilidades de que disponemos para volver a llenar las horas de ocio con actividades, ¿cuánto tiempo nos queda?”.

Atrevernos a, sencillamente, no hacer nada puede ser un muy buen ejercicio. Pasar una tarde leyendo un libro en un parque, pensar en las musarañas, holgazanear sin culpabilizarse. Porque por mucho que creamos que “perdemos” el tiempo, en realidad es un tiempo que “ganamos” para nosotros mismos. Como escribe Michael Simperl: “¿Quién dice que esté mal no hacer absolutamente nada en el tiempo libre?”.

Y si tener hobbies y aficiones está muy bien, tampoco hace falta cargar la agenda de cursos y talleres que no nos dejen ni un minuto libre y acaben haciendo que nuestro tiempo de ocio sea todo menos ocioso. Porque el placer no tiene que ver con “hacer” cosas, sino con el hecho de disfrutar el momento. Así, está muy bien usar nuestro tiempo libre para aprender alemán o a dibujar, si es lo que nos gusta, pero no por ello debemos olvidar que el disfrute también está en la relajación y el descanso.

## El deseo de ser valientes

En ocasiones, nos explica David Martí Martínez, autor de *La (R)evolución interior* (Urano, 2011), nos llenamos de responsabilidades para no tener que afrontar la posibilidad del cambio. “En el fondo –nos dice el autor– son autosabotajes que nos infligimos para no tener que tomar decisiones drásticas, vivir anestesiados y no tener que hacer el esfuerzo que supone llevar a cabo cambios en nuestras vidas.” Por el contrario, el descanso, la relajación, el contacto con la naturaleza... nos ayudan a reconocer nuestros verdaderos deseos y a tomar fuerzas para vivir de forma más acorde con lo que queremos. Como nos recuerda Martí Martínez: “Los momentos de disfrute personal son imprescindibles para volver a conectar con nosotros mismos”.

Y es que disfrutar la vida es también una cuestión de coraje. Atrevernos a estar presentes en cada momento y a procurar vivir de forma que no atentemos contra lo que somos o lo que nos hace felices. Como indica David Martí: “Decía John Lennon que la vida es aquello que te va sucediendo mientras estás ocupado haciendo otros planes”. Así, nos dice el autor, “el secreto para disfrutar plenamente la vida es, sencillamente, dejar de pensarla tanto y empezar a vivirla plenamente, de una manera mucho más coherente con nuestros anhelos más profundos”. Y es que disfrutar la vida es, ante todo, cuestión de actitud.

### PARA LEER



**Espacio,  
espacio...**  
María Novo.  
Obelisco.  
148 págs. 11 €

JOANA ARBIOL