

Terapia ante la falta de tiempo  
P. Fernando Pascual  
12-12-2010

La sensación de que falta tiempo nos agobia en muchas ocasiones, a veces durante semanas, meses o incluso años.

Durante el día vemos y sentimos cientos de reclamos. Pensamos hacer esto y lo otro. Deseamos estirar al máximo el tiempo para que quepan deseos y proyectos, unos buenos, otros indiferentes, otros tal vez malos y dañinos para uno mismo y para otros.

Es importante detenernos para ver si existen “grietas” por las que se nos va el tiempo. Esas grietas surgen cuando curiosidades o placeres inmediatos nos apartan de lo importante, de lo urgente, de lo necesario, para atarnos a caprichos que dan pequeños placeres que, a la larga, pueden llevar a grandes desengaños.

Otras veces el problema radica en que hemos acogido una serie de proyectos y compromisos que nos encadenan a asuntos de importancia menor. Si me ato a un blog o a una larga (y hueca) serie televisiva; si siento una extraña “obligación” de leer noticias en la prensa o en Internet; si el correo electrónico se convierte en un instrumento que absorbe horas y horas de la semana...

Es entonces cuando podemos pensar que llega la hora de podar todo aquello que no es necesario y de centrarse en lo que realmente sirve para uno mismo, para los propios familiares y amigos, para los compañeros de trabajo, para la sociedad.

Con una mirada atenta seremos capaces de establecer prioridades y de lanzarnos a conquistas concretas. Entonces veremos cómo disminuye la sensación de que nos falta tiempo, y cómo el pasar de las horas dejará de ser una angustia que nos desespera. Podremos ir a lo esencial y abrirnos a lo importante, a lo que me pide Dios y lo que necesitan los demás seres humanos, a lo que vale para el presente y para el horizonte de lo eterno.