

Territorio, ritmo y silencio. La lentitud como resistencia

En este **AQUÍ Y AHORA** del siglo XXI, me pregunto nuevamente por su significado. ¿Cómo es mi **experiencia actual del espacio y el tiempo en un momento de virtualidad y velocidad**, en que los **encuentros son tantas veces incorpóreos** y la **experiencia temporal me resulta voraz?**

Me sigo considerando **ser en el mundo**. Me importa **la presencia plena del encuentro** en esa danza que, como un oleaje marino, nos interpenetra y nos distingue. Pondero esa **frontera de contacto** que me proporciona **sentido a través de mi sensorialidad** y cuya conceptualización propongo actualizar no tan determinada por un **límite**, sino **en un modo más extenso, territorial...**

¿A qué llamo **territorio**?

Puedo considerar al territorio definido desde una concepción política, geográfica...pero sin duda la **percepción y afectación** que hace de un territorio, **MI territorio**, incluye otras variables. **Mi territorio es un “espacio intangible vivo”, expresión de mis afectos, indisolublemente ensamblado con mi identidad.**

Mi territorio se va definiendo incesantemente en el transcurrir de mi vida incluyendo y desvaneciendo espacios, afectos y modos de habitarlos.

Hablamos entonces de algo que pareciera tan espacial, está atravesado por el eje del tiempo. Y es que mis **velocidades y mis ritmos también son parte de mi territorio.**

Hay una **articulación recíproca entre los tiempos de nuestro despliegue y el de los paisajes que cohabitamos y cogeneramos.**

Los ritmos y las velocidades también expresan la diversidad existencial; por eso considero fundante de un posicionamiento respetuoso y convalidante, dejar de concebir el tiempo como una posesión que se pierde o se gana. La percepción del tiempo es inherente a la percepción del estar viviendo. **El tiempo es el modo y la cualidad del transcurrir de la propia vida.** Y el respeto por los ritmos es inherente al respeto por los procesos y por los diversos estilos de contactar.

En la época de la invasión colonizadora los nativos eran considerados inferiores por los colonizadores debido a que entre muchas características extrañas a ellos y por lo tanto por ese sólo hecho menospreciables, los nativos tenían una racionalidad basada en otras concepciones, una aptitud emocional diferente, unos cuerpos sensuales cargados de intensidad sensorial y su **percepción del transcurrir estaba intrínsecamente ligada a los ciclos naturales.**

El historiador **Laurent Vidal** habla de una **mutación antropológica** marcada por lo que denomina la “**separación de los sentidos**” El dice que las **sociedades occidentales** han ponderado los **sentidos lejanos como la vista y el oído considerandolas garantes de una mayor objetividad**, en detrimento de los **sentidos de proximidad, como el tacto y el gusto, supuestamente más subjetivos.**

Nosotros podemos agregar, más relacionados con la vincularidad, el encuentro, el contacto en todos sus modos de manifestación.

Cada una en su momento, tanto la **revolución industrial como la digital**, impusieron **principios de aceleración e instantaneidad como normas sociales**, valorando la primacía de ese patrón rítmico y menospreciando cualquier otro.

El filósofo Gilles Deleuze dijo que “**Las máquinas son sociales antes de ser técnicas**”. En ese sentido, propongo prestar atención a los **instrumentos de medida del tiempo** (reloj, calendario) que han contribuido a **vivenciar el tiempo como algo externo a la propia experiencia y aparecen con el fin de sincronizar actividades**. Así, por un lado, facilitan el compartir, a la vez que generan un cierto **sometimiento a ese tiempo externo y mensurable posicionándose entonces como herramientas de poder al servicio de disciplinar a los cuerpos y a las experiencias singulares**.

Hemos ido sustituyendo la cercanía por la inmediatez. la experiencia por la información... y diluyendo así la importancia de la presencia.

En un mundo que nos **impone y somete a lo instantáneo, donde la rapidez sustituye ilusoriamente a la cercanía**, propongo la **lentitud como sustento de otro tipo de relación con el mundo**.

La lentitud como resistencia y como vehículo hacia otra existencia posible.

Acuerdo con el filósofo Byung-Chul Han en que la **lentitud es una forma de intensidad**. Yo la experimento como un **modo de resistencia que esgrimo protegiendo mi privacidad territorial**: si me apuran me siento invadida, colonizada (como diría el escritor José Saramago).

De hecho, la **naturaleza** no puede apurarse; hay **tiempos necesarios** para que la **maduración de lo natural** suceda. **La naturaleza tiene un ritmo propio** que no puede ser modificado artificialmente sin consecuencias; no es un **ritmo** lento ni rápido: es **inmanente** y la **plenitud del despliegue natural depende del respeto que podemos asumir hacia su ritmo.**

Las personas somos naturaleza.

En **Movimiento EcoGestalt**, siguiendo esta pauta, proponemos un modelo de **metodología inmersiva interespecie**. **La perspectiva de las personas cambia a medida que se asumen parte de la naturaleza, comprenden ese devenir cíclico que caracteriza a lo vital y van identificando su propio modo rítmico de habitar la vida. Muchas veces eso promueve todo un cambio territorial.**

Sin embargo, socialmente **confundimos lentitud con vagancia**; porque **la velocidad** es inherente a la **productividad** mientras el **relax** está relacionado al **ocio**.

Cuando la productividad se torna un **valor existencial**, genera **vacío y pérdida en la calidad y cualidad del tiempo vital y del encuentro.**

El sometimiento al **apresuramiento**, instala paulatina e **inadvertidamente una pérdida de sentido existencial** que deriva en una **voracidad consumista**. Este frenesí, cuyo único sentido es el de la **domesticación**, nos devuelve a la **insatisfacción**, generando **frustración e ira**.

La lentitud facilita una conciencia de temporalidad que no se deja constreñir por el ritmo impuesto socialmente desde lo religioso, desde la productividad económica o desde la inmediatez digital: escapa a todo control y **resulta inquietante**. **Salir del encantamiento de la velocidad, tomar conciencia y poner en juego el propio patrón rítmico podría abrir la puerta a experiencias de emancipación.**

La lentitud es subversiva.

Precisamente en medio de este **tsunami de aceleración e inmediatez**, donde los tiempos de la espera lejos de ser intrigantemente auspiciosos resultan insoportables y generadores de ansiedad... En este devenir histórico, oportunamente apareció una **pandemia que puso en valor la detención**.

Al mejor estilo gestáltico del “hacelo más” nos impuso la lejanía, la ausencia de abrazos, de momentos compartidos. Desnudó la engañosa equivalencia entre tener y compartir.

En estos tiempos en que cualquier inmovilidad se percibe como un problema, **recuperar el derecho y el valor de la inacción, así como del silencio es recuperar espacios de libertad**.

El apresuramiento genera **interrupción**; salto, **desencuentro**. La **pausa**, inherente a la **fluidez del ciclo de contacto-retirada**, nos propone la **introspección**, el propio registro; una “**retirada**” del mundo externo poniendo en figura el “**contacto**” con mi interioridad ...porque desde mi punto de vista, el contacto es una **función perpetua**.

En términos de proceso terapéutico, ese es el valor del **impasse** y la tremenda importancia de respetar ese momento; esa **disrupción rítmica**.

Considero el **silencio homologable a la pausa**. El silencio, muy lejos de ser "nada", es un momento de **escucha plena alternativa** que **enlentece y requiere de un ritmo** cauteloso, atento, concentrado, receptivo al descubrimiento.

David Le Breton dice: “El **silencio** no es solo una cierta modalidad del sonido, sino que es, en primer lugar, una cierta **modalidad del sentido** (...) porque procura una **sensación aguda de existir**. (...) En ese instante privilegiado, el silencio es un bálsamo que cura la separación con el mundo, aquella que se da entre uno mismo y los otros, pero también la que se produce entre uno y uno mismo: **restaura simbólicamente la unidad perdida...**”

Entonces, retomando el nombre de este **Encuentro: caminos y sentidos de la terapia gestalt en el campo contemporáneo**, quiero aportar esta **detención** para ofrecer a nuestros consultantes la posibilidad de preguntarse por los ritmos con los que van atravesando la vida.

La presencia plena en nuestro AQUÍ Y AHORA está amenazada por el avasallamiento tanto explícito como subliminal de los ritmos impuestos.

La presencia plena en nuestro AQUÍ Y AHORA depende de la fidelidad a nuestro propio y singular ritmo.

El filósofo Thierry Paquot decía que “el tiempo es un manjar que precisa un gourmet y no un glotón”.

Patricia Genni

08/2025