

## El horario, una cuestión de libertad e identidad personal



**CARLOS CHICLANA**

—Psiquiatra  
doctorcarloschiclana.com

Es una expresión de tu libertad, un modo de dirigir tu vida, de elegir a qué dedicar tu día, de custodiar lo que más aprecias de tu vida, de invertir en aquello que te hace crecer. Lo habitual en la vida de un sacerdote consciente y presente en su vida personal y misión es que tenga bastantes tareas entre manos. Tener un horario es algo necesario, de gran ayuda y que te facilitará ser más feliz.

En terapia con un directivo de una multinacional hice una parada dramática con silencio reflexivo, le miré y le dije: *“Ahora viene un momento difícil de la terapia. Puede que se levante y se vaya, porque piense que está tirando el dinero al venir a verme. Puede ser que lo que le diga ahora cambie su vida para siempre”*. El alto empresario se recompuso en el asiento y me miró muy serio. Yo le miré también muy serio, fijamente y a los ojos, y, silabeando cada palabra, le dije: *“tie-ne-que-ha-cer-se-un-ho-ra-rio”*. Tras el momento de risa inicial, concretamos modos para que fuera él, y no la secretaria u otras personas que escribían en su agenda, quienes dictaran su horario y lo convirtieran en una marioneta.

Ser generoso y servicial no implica disponibilidad total para cualquiera, dejarse llevar por los acontecimientos o perder la dirección de la propia vida. Se puede ser siempre atento, elegante y delicado en la respuesta sobre cuándo podemos atender esa petición. Es cierto que tendrás muchas obligaciones externas que nos llaman y a las que no se puede decir que no, y también lo es que no son constantes ni diarias. En cualquier caso, suele ser de mucha ayuda que sea uno mismo quien las incluya en su agenda libremente.

Un ejercicio que puede ayudar es hacer un horario en tres niveles. Primero distribuye el trimestre en perspectiva para ver grandes actividades, tiempo para la formación y la fraternidad, días de fiesta, reuniones familiares, etc. Como lo habitual será que la mayoría de los fines de semana están ocupados, puedes reservar ya algunos días seguidos entre semana cada trimestre, en que puedas tomar un respiro, quizá apoyándote en algún sacerdote amigo, hoy por ti mañana por mí. También es interesante incluir el hábito de “descansar antes”. Si vas a predicar unos ejercicios o atender una peregrinación, además de prepararlo a largo plazo, te ayudará tomarte tiempo antes para llegar descansado y en condiciones, como hacen los deportistas antes de las competiciones.

El segundo nivel sería la distribución del tiempo semanal de acuerdo con las tareas habituales que se repiten semanalmente, y el tercero sería el horario diario, desde la hora de levantarse a la de acostarse. En este tercer nivel,

**Considera qué te viene a la cabeza y al corazón cuando escuchas “horario”. Si es “obligaciones”, este artículo es para ti, porque te estás perdiendo lo mejor del horario. Es la distribución de tu tiempo de acuerdo con lo que tú quieres hacer cada día.**

integrándolo con el semanal, puedes incluir el descanso, el sueño, la alimentación, el ejercicio físico, las aficiones, estar con la familia y los amigos, las obligaciones pastorales y otras que tengas como sacerdote, como el tiempo para la oración y la liturgia de las horas.

También puedes prever cuándo recibir y hacer llamadas, consultar el correo o atender redes sociales. Te ayudará considerar que no existe “el tiempo cero” y que para cambiar de actividad o desplazarte necesitarás tiempo. Como lo normal es que cada día surjan nuevas tareas o te acuerdes de algo pendiente, puedes anotarlas en un solo lugar y elegir cada día las tareas pendientes que incluyes en tus tareas de ese día. Una atención especial requieren esas personas que “aparecen de repente”. En algunos casos será necesario atenderlas de forma inmediata. En muchos otros, se les puede recibir unos minutos y emplazarles para otro momento cuando podremos dedicarles más tiempo y de mayor calidad. Otra opción es tener un tiempo previsto para imprevistos. Todo este proceso de distribución del tiempo te interpellará para decidir a qué decir sí y a qué decir no, por tanto te pone en un escenario favorable para el desarrollo de tu identidad y de tu libertad.

Si no sabes cómo hacer un horario, pide ayuda a alguien que conozcas que sí lo haga. Si tienes la suerte de tener alguien –secretario en la parroquia o similar– que te ayude con la agenda, dale las indicaciones precisas sobre los tiempos que tienes blindados para determinadas acciones (tiempo de oración, por ejemplo).

Si te gusta la tecnología puedes ayudarte de google calendar, calendarios de Apple, atimelogger, toggl, trello, evernote o algo más elaborado como el método *Get Things Done* de David Allen ([www.getthingsdone.com](http://www.getthingsdone.com)).

Cuando tengas planificado tu horario, intenta seguirlo. Si no sale, servirá para descubrir qué ocurre: tengo más tareas de las que puedo hacer; calculo mal los tiempos; no sé decir no; no delego; postergo y luego se me acumulan; hago varias cosas a la vez y no me centro; no evito las interrupciones, etc.

Experimentarás cómo una buena planificación te facilita una estupenda improvisación, cómo pasas de “no tengo tiempo, tengo muchas cosas que hacer” a “cuánto más hago, más hago” y cómo cada día aumentará tu libertad y tu sentido personal de vivir presente en tu vida. ■

Para formular preguntas o consultas a esta sección, se ruega escribir a: [revistapalabra@palabra.es](mailto:revistapalabra@palabra.es)