

216 Sopar Hora Europea

Conciliar-se amb la gestió del temps

15 d'octubre del 2015

Ponents

Inés Alegre i Tort-Martorell

Doctora en organització d'empreses per IESE. Professora de la UIC

Jaume Aymar i Ragolta

Degà de la Facultat de Filosofia de la Universitat Ramon Llull

Gemma Cánovas i Sau

Psicòloga clínica i psicoterapeuta

Fabian Mohedano i Morales

Promotor de la Iniciativa per a la Reforma Horària

Moderadora

Esther Borrego i Linares

Col·laboradora de la Universitas Albertiana

INÉS ALEGRE I TORT-MARTORELL

Doctora en organització d'empreses per IESE. Professora de la UIC

Vull donar les gràcies a l'Àmbit per convidar-me i a tots vosaltres per la vostra atenció. Sóc professora de la Universitat Internacional de Catalunya, professora a l'IESE i professora de la Universitat de la Rioja, per tant, tinc tres feines i també tinc tres filles. De manera que això de la conciliació sé una mica de què va. Però no només parlaré de la conciliació laboral familiar des de l'àmbit personal sinó també com investigadora, ja que és un tema que sempre m'ha interessat i al qual m'he dedicat.

La conciliació laboral-familiar es va començar a estudiar els anys vuitanta, derivada de molts estudis que es centraven en la satisfacció dels empleats: com es podia incrementar la satisfacció dels empleats, com es podia fer que els empleats no marxessin de l'empresa, etc..., i derivat d'aquests estudis, es van començar a estudiar coses que fan que els empleats no estiguin contents. I una de les coses, entre moltes altres, és la dificultat de conciliar la feina amb la vida fora de la feina. Aquests estudis van començar focalitzant-se principalment en les dificultats que té conciliar feina i família. Després hi va haver estudis que ho miraven d'una manera més positiva i van veure que conciliar feina i família té avantatges, com pot ser aprendre coses a la família que després pots aplicar a la feina o a l'inrevés. Més tard es va passar de parlar de conciliació laboral-familiar a conciliació laboral-vida personal perquè així s'inclouia també tota la gent que no necessita el temps fora de la feina per cuidar la família, però sí per cultivar els hobbies, fer un voluntariat, cuidar un amic. Ara ens trobem que aquest tema, encara que porti des dels anys vuitanta estudiant-se, és un tema d'actualitat. Avui el 70% de les persones que tenen feina consideren que per a ells la conciliació laboral-familiar és un problema. Per tant, és un problema que malgrat fa vint anys que s'estudia no s'ha solucionat.

Parlaré de la conciliació laboral familiar però em refereixo indistintament a la conciliació laboral-vida personal. Ens referim als problemes per conciliar feina amb activitats fora de la feina. Sempre, en general, tendim a pensar que això és un problema de temps. El dia té només vint-i-quatre hores i fem vuit-vuit-vuit i pensem que és un problema de temps i, de fet, de la conciliació laboral-familiar hi ha tres tipus, i els tres són importants. Un és el problema derivat del temps. Les hores que dediques a la feina no les pots dedicar a cuidar la família, o fer altres coses. El segon seria un problema de conciliació per l'esforç, és a dir, gastes tanta energia a la feina que després no et queden energies per fer res més. Això també és un problema derivat de la conciliació laboral-familiar que potser no és qüestió d'hores, potser tens una feina correcta pel que fa als horaris, però gastes tantes energies a la feina que després no tens per cuidar teus fills, ja no pots més. Per tant, hi ha un problema per temps i per esforç. Després hi ha problemes per actituds. Segons quina feina tinguis: hi ha persones que a la feina els hi demanen actituds que no són compatibles amb la vida familiar. Per exemple, si a la feina et demanen que siguis competitiu, agressiu, són unes actituds que durant vuit hores, o les que estiguis a la feina, has de cultivar per tenir èxit o sobreviure en el lloc de treball i després vas a casa i les repeteixes. Això no té un impacte positiu en l'àmbit personal. Si et passes moltes hores a la feina i t'exigeix una

mentalitat, una actitud, aquesta la repeteixes a fora. Per tant els problemes de conciliació són tres: el temps, l'esforç i les actituds.

Parlaré de la conciliació, dels problemes de conciliar vida familiar i laboral per culpa del temps i sobretot de quins són els factors que els provoquen, i donaré unes idees de com es pot solucionar o de com es pot alleujar aquests tipus de problemes. Òbviament no és la solució màgica però són unes línies de com aquest problema es podria alleujar.

La conciliació laboral-familiar afecta a totes les persones, però sobretot aquelles que tenen fills, pares dependents o marit malalt són les que ho acusen més, perquè una persona que necessita sortir de la feina perquè ha quedat amb uns amics per anar a sopar un dia, es pot saltar aquest sopar un dia, això sí, si se'l salta contínuament, això té un efecte negatiu en la seva vida personal i en la seva felicitat.

Els factors que influeixen en la dificultat de la conciliació són principalment cinc: El primer és un mateix i l'actitud que tenim nosaltres mateixos davant de la conciliació i de la gestió del nostre propi temps. El segon és la xarxa de suport de la qual disposem. El tercer seria el tipus d'empresa on treballem. El quart seria el nostre cap, la persona a qui reportem dins l'empresa, i el cinquè serien els companys de feina. Aquests cinc factors ajuden o dificulten la conciliació i per tant estem jugant amb cinc aspectes. Això vol dir que, si un aspecte no funciona però reforces els altres quatre, te'n pots sortir bastant bé d'aquest problema de conciliació.

En el primer punt, què passa amb un mateix, trobem que a vegades som nosaltres mateixos els que ens exigim en tots els nivells. Volem ser bons treballadors, volem ser bons pares i volem bons amics i, a vegades, el nostre nivell d'exigència ens porta a dificultar-nos la vida a nosaltres mateixos. A més, passa que sempre és més fàcil conciliar si ets una persona organitzada que desorganitzada, si saps adequar el que pots fer amb el que vols fer. I una de les recomanacions per a gestionar-nos seria que penséssim quina és la nostra pròpia definició d'èxit, és a dir, què és tenir èxit per a nosaltres, tenir èxit a tots els nivells de la nostra vida, a la feina, com a mare, com a filla, com a parella o com a amiga. No èxit de cara als altres, sinó de cara a nosaltres mateixos. Això ens pot fer pensar millor quines són les nostres prioritats i per tant quin és el temps que volem dedicar a cada cosa. Hem de tenir una visió holística de nosaltres mateixos perquè som un tot, no només sóc una treballadora sinó també mare, filla i dona. Una altra cosa important és saber delegar en els altres i no pensar que nosaltres ho fem tot millor que els altres. I una tercera cosa que ens pot ajudar és utilitzar la tecnologia de manera intel·ligent, ja que facilita moltes coses. Ara podem mirar els mails de la feina des de casa, podem fer trucades mentre som al cotxe, però la tecnologia és una arma de doble tall, s'ha de saber utilitzar-la amb saviesa a favor nostre.

La segona cosa és la xarxa de suport, qui no té una xarxa de suport li és molt més difícil aquesta tasca de conciliació. Xarxa de suport vull dir àvies que van a buscar el nen a l'escola, amigues o veïnes que es poden quedar amb el nen en un moment donat i, per tant, s'ha de cuidar la nostra xarxa de suport. Òbviament les persones que s'ho poden permetre,

poden tenir una xarxa de suport de pagament. Per les persones que no tenen aquesta capacitat econòmica, la seva xarxa de suport ha de ser de voluntaris. Una altra cosa que ajuda molt a la xarxa de suport és procurar tenir una logística fàcil, és a dir, que els nens vagin a l'escola a prop de casa, viure a prop dels pares. Tot això està demostrat que facilita molt la conciliació.

La tercera cosa és l'empresa on treballes. Les grans empreses amb milers d'empleats normalment tenen diners i capacitats per establir unes polítiques de conciliació. Tenen, per exemple, unes normes d'horari flexible, normes de baixes de paternitat,... i les petites empreses de menys de quinze empleats no totes tenen aquestes polítiques ni pressupost, però el que sí que tenen és una relació personal molt més forta. Tothom es coneix i, per tant, hi ha una empatia molt més forta. En canvi està estudiat que les persones que treballen en una empresa mitjana tenen moltes més dificultats.

Després, dins l'empresa hi ha el nostre cap, que té un paper molt important. Si ell ens entén, si ens té simpatia, si ell mateix ha tingut problemes per a conciliar, això és un suport molt important que podem tenir dins l'empresa.

I finalment els companys de feina són un puntal dins de la nostra empresa. Si tenen una situació personal similar a la teva, ho entendran més fàcilment.

Per tant, aquests cinc aspectes: un mateix, la xarxa de suport, el tipus d'empresa, el teu cap i els teus companys de feina, són els més importants perquè faciliten la conciliació.

Invertir i esforçar-nos en poder conciliar no només és beneficiós per a nosaltres mateixos, sinó que està demostrat que també és beneficiós per la vida de parella, per la nostra relació fills-pares i també per la nostra feina. Els empleats que poden conciliar estan més contents, són més lleials a l'empresa, treballen i es concentren millor. Per tant, la conciliació és un repte que tots tenim i que a tots ens pot beneficiar i, en certa manera, està una mica al nostre abast.

Us agreixo la vostra atenció.

JAUME AYMAR I RAGOLTA

Degà de la Facultat de Filosofia de la Universitat Ramon Llull

Què és el temps? Sant Agustí deia: «si ningú no m'ho pregunta ho sé, quan algú m'ho pregunta no ho sé» i aquesta afirmació la podem fer nostra fàcilment. Els filòsofs diem que el temps és un «ens de raó». En realitat el temps és una convenció. Anomenem temps a la mesura d'uns fenòmens astrals o bioquímics, però el temps, com a tal no existeix més que en la nostra raó. Això ens ajuda a no idolatrar-lo, però com que vivim en unes coordenades d'espai i de temps ens cal gestionar l'espai (podria ser objecte d'un altre sopar) i gestionar també el temps. La nostra manera de viure el temps es reflecteix sobre tot en el llenguatge i la nostra personalitat es defineix parcialment en la manera com conjuguem habitualment els verbs, si en passat, en present, en subjuntiu o en gerundi.

Un breu decàleg per gestionar el temps:

1.- Hi ha una dimensió subjectiva molt important en la percepció del pas del temps: no tot el temps és igual, millor dit, no tota la percepció del pas del temps és igual. Quan estem bé és com si el temps no passés. Quan ho passem malament el temps esdevé una eternitat. Si prioritizes el rellotge per sobre de la persona o persones que tens al voltant, la comunicació serà neguitosa i ineficaç. Si t'oblides del rellotge, la comunicació és fluïda. A l'Àfrica mesuren el temps per les persones. Els africans *nuer* no tenen la paraula temps en el seu vocabulari. Algunes tribus aborígens australianes només tenen dos conceptes: «ara» i «no ara», com passa amb els infants. Comptabilitzar el temps ajuda a relativitzar molts tòpics. Imaginem una persona que visqui sobre 75 anys. D'aquests, n'haurà esmerçat de mitjana 25 a dormir; 8, 3 a veure la tele; 7,5 a treballar; 6 a menjar; 5 a netejar la casa; 5 a esperar; una mica més de 4 a rentar-se; 4 a somniar. En canvi, a llegir hi haurà dedicat 6,9 mesos; fer esport 4, 4 mesos; a buscar les claus, 3 mesos; a afaitar-se, si és un home, 76 dies, i a pintar-se els llavis, si és una dona, 11 dies.

2- Humilitat. El dia té 24 hores i nosaltres som limitats. La persona humil és la que reconeix la veritat d'allò que és. Quan una persona és humil misteriosament té temps per a tot. Quan és orgullosa no troba temps per a res. La frase «no tinc temps» en el fons delata orgull. El que volem dir és que no ens hem organitzat bé el temps.

3.- La nostra vida ha d'anar del que és provisor i al que és definitiu. Per això, el temps ha d'estar equilibrat: estones per cultivar la solitud i el silenci personal, la reflexió, l'estudi, per cultivar l'esperit. Estones de convivència amb els familiars i amb els amics. Estones de presència enmig del món: de feina. I encara, estones de festa. La festa és transversal. Aquest sopar és de reflexió i de diàleg: uns parlem, d'altres escolten, d'altres parlaran, d'altres no, però malgrat tot l'ambient és festiu: unes taules ben parades, uns cambres que són silenciosos i respectuosos i que també s'enriqueixen amb les nostres reflexions.

4.- El descans nocturn és fonamental. S'ha superat l'època en què dormir poc era signe de virtut, que va motivar aquella dita: «una hora duerme el gallo, dos el caballo, tres el santo y cuatro el que no lo es tant». Es proposaven com a models de santedat homes i dones

que dormien a terra i poques hores. O la frase ben absurda «tiempo dormido, tiempo perdido». En absolut. «No te'n vagis mai a dormir mai el mateix dia que et llevis», deia la saviesa popular: si te'n vas a dormir passada la mitja nit, és evident que t'estàs allitant el mateix dia que et llevaràs. I un terç de la nostra vida ens el passem dormint. «A quien madruga Dios le ayuda» té un contrapunt en «no por mucho madrugar amanece más temprano». Que s'aplica en aquella mena d'acudit del que va trobar una cartera perduda al carrer i anava dient satisfet: «a quien madruga Dios le ayuda», però un altre li va objectar subtil: «más madrugó el que la perdió».

5.- Gestionar el temps també requereix temps. Fer llistes i prioritats. Hi ha coses molt importants, poc importants i gens importants. I sovint l'urgent –o allò que hem conceput com a urgent– se'ns menja l'important. Per tant, és fonamental una reflexió periòdica per veure com gestionem el nostre temps. Gastem molt de temps en reunions, i una reunió a Europa no sol durar més de mitja hora! Tenim despertadors, agendes, telèfons mòbils que ens avisen, que ens alerten...i no obstant això tenim la sensació que arribem tard a tot arreu. Per què? Perquè ens falta reflexionar sobre el temps.

6.- Dejunar del mòbil a l'hora dels àpats. Hem de vetllar perquè la comunicació exterior no se'ns mengi la comunicació interior. La persona amb qui estem és molt més important que la trucada telefònica, o el SMS, o el whatsapp de qui no és aquí físicament i se'ns fica subliminarment. L'altra dia vaig viatjar, portant jo el vehicle, amb un nebot meu, preadolescent. Tot el viatge –gairebé dues hores– se'l va passar comunicant-se per whatsapp. Si li feia una pregunta responia amb monosíl·labs, sense deixar de mirar la pantalla: preocupant. Els pares i els educadors administren i han d'administrar molt més els recursos tecnològics dels seus fills o dels seus deixebles.

7.- Hi ha molt poques urgències. Recordem el «vísteme despacio que tengo prisa» que s'atribueix a Ferran VII, a Napoleó i a Carles III. El que sí que sembla clar és que el seu origen es deu al que l'emperador August deia als seus servidors: «Apresseu-vos, lentament». I encara l'historiador Suetoni afirma que August deia: «Camineu lentament si voleu arribar més aviat a un treball més ben fet». Moltes de les coses que es presenten com a urgents realment no ho són. Recordo un cap que vaig tenir, que quan li deien que li havia arribat una carta urgent, deia amb certa ironia «urgent per a ells». Això vol dir que una missiva urgent no necessàriament ha de ser resposta urgentment. El fet que la comunicació sigui immediata a través del whatsapp o del correu electrònic no vol dir, de cap manera, que les respostes hagin de ser immediates. De vegades una resposta poc meditada ha tingut conseqüències desastroses. Hi ha coses que no es poden dir per telèfon ni per correu, cal dir-les cara a cara.

8.- El doctor Gregorio Marañón es presentava com a «traperero del tiempo», això vol dir que aprofitava tots els instants, fins els més ínfims. A l'altre extrem hi ha les persones que no els sap greu perdre el temps, badar, que és una altra manera de perdre el temps. Decididament les persones tenim ritmes diferents. Això es veu en la convivència intergeneracional, les persones ancianes poden viure el temps d'una altra manera si volen, encara que no sempre és així i viuen neguitoses pensant en l'hora dels àpats o en el

dia que han d'anar al metge,... I en una convivència intercultural això queda més palès. Els llatinoamericans quan atenen el telèfon parlen amb dolcesa, sense pressa, nosaltres diem un «digui, digui...», sec i tallant.

9.- Saber rebre bé i saber acomiadar-se bé sí, però breument. Els poso un exemple: portem més de dos-cents Sopars Hora Europea, començant puntualment a les 20 hores, entaulant-nos a les 20.30 hores i acabant puntualment a les 23 hores. Doncs bé, quan acaba el sopar els acomiadaments duren en molts casos com a mínim mitja hora. Això fa que, els qui vivim a més de mitja hora de camí de «La lluna», ens allitem indefectiblement més tard de les 12, o sigui, traïm el punt quart d'aquest decàleg: hem aconseguit promoure l'hàbit de sopar aviat, però no encara el d'anar a dormir aviat.

10 i darrer.- En llatí hi ha una frase *age quod ages*, fes el que fas, que té una variant: *Fabricando fit faber, age quod ages* (Estigues a allò que estàs, atén allò que fas). És a dir, és pràcticament impossible fer dues coses a l'hora i fer-les bé. En català «estigues» vol dir, «estigues per allò que has d'estar». I avui els infants i els adolescents estan aparentment atents a l'hora al telèfon mòbil, a la tablet i a la tele. Ja s'entén que no poden veure res bé. Més encara, aquesta multivisió simultània els priva d'aprendre a contemplar lentament.

Moltes gràcies!

GEMMA CÁNOVAS I SAU

Psicòloga clínica i psicoterapeuta

Bona nit. Moltes gràcies a l'Àmbit Maria Corral per convidar-me a parlar d'aquest tema.

Vull primer de tot diferenciar entre el temps real i el subjectiu. El temps real és el que tots entenem i que ens assenyalen els rellotges, els calendaris,... i va pautant la nostra vida quotidiana. El Sol quan apareix, la Lluna quan ve a la nit, marquen aquests espais que ens indiquen, més o menys, quan ens hem d'aixecar, quan podem anar a dormir,... El temps subjectiu és atemporal, i des d'un plànol profund de les emocions profundes, i en connexió amb l'inconscient, aquest temps real no existeix. Tots tenim experiències que uns minuts han pogut ser com eternals, i diverses hores sentir-les com un espai de temps molt breu. En l'àmbit més clínic, una persona que ha patit un dol fa uns anys i no l'ha pogut elaborar suficientment, el té viu com si hagués passat ahir.

Amb la meva experiència clínica com a psicoterapeuta, atenent moltes persones durant anys, això ens ho trobem amb una certa freqüència, és un indicador. L'inconscient no coneix el temps real perquè es regeix per altres normes. Llavors, quan les persones aconseguen donar sentit a la seva existència es posicionen subjectivament d'una forma diferent davant del temps. És a dir, una queixa bastant freqüent que escolto en els meus pacients és que tenen la sensació que són portats des de l'exterior, que no són conductors de les seves vides i que no saben què fer per remeiar això. Aquesta percepció pot tenir connexió amb la seva vida real: unes determinades condicions laborals, unes circumstàncies familiars determinades,... Això evidentment hi compta, però hi ha el posicionament subjectiu davant la vida i davant els altres. Quan aquestes persones van fent un procés de recuperació de la seva existència i no viuen com una espècie de titelles que són portades des de l'exterior per una sèrie de condicionants, la percepció del temps es modifica i també la seva gestió. Això val tant per homes com per dones, però ara em centraré en la problemàtica més concreta de les dones-mares. Hi ha aspectes que són comuns per dones i homes i per mares i pares, però altres són molt específics.

Què passa amb les dones-mares, genèricament? Evidentment ara estic generalitzant perquè cada dona i cada mare és diferent, és un món. En els darrers anys ha anat augmentant la pressió externa i també interna, sobre la conciliació entre vida laboral i familiar. És cert que és una reivindicació prioritària que estem encara molt lluny d'aconseguir-la. Però és que les dones-mares tenen encara una altra conciliació a fer que és entre la maternitat i l'espai propi. Què vol dir això? Encara que hi ha dones-mares que tenen companys o marits que intervenen, n'hi ha que no viuen aquesta circumstància. Les que poden gaudir d'un marit o company que s'implica en la criança dels fills, evidentment això marca diferència. Però, fins i tot, més enllà d'aquestes circumstàncies s'observa un denominador comú bastant general. És l'imperatiu de gènere en quant no poden disposar de temps per si mateixes, d'espai propi, però no només ho dic en un sentit d'un temps real de rellotge, sinó en el que implica de donar-se un lloc intern que permeti aturar-se en certs moments, escoltar-se i pensar què volen i què desitgen. Aquesta doble conciliació és la més difícil d'aconseguir.

Fa uns anys que es van rebent uns missatges que entren en un espai sumatori amb missatges antics. Per exemple, les dones, ara, diuen el següent: rebem el model que hem de ser dones autònomes, modernes, actives, hem d'aportar economia a la família, etc. però a la vegada sentim que hem de complir amb el rol tradicional de les nostres mares i àvies hem de portar el timó. Això suposa un pes terrible per moltes dones que acaba passant factura tant en l'aspecte emocional com en el físic. No només el problema es queda aquí, sinó que pot tenir un reflex en l'estat emocional dels fills o filles. Com més petits són els nens o les nenes més recullen el malestar de les mares. Està comprovadíssim que si un pare arriba estressat a casa i té determinats problemes, els fills ho poden captar, però no de la mateixa manera que si és la mare la que pateix tot aquest terrabastall intern. O sigui, hi ha uns fills conductors que no es veuen però existeixen, que van de l'inconscient de les mares a l'inconscient dels fills, i moltes vegades els fills fan símptoma del malestar matern. A mesura que elles són escoltades i es poden permetre no només pensar en què els passa als fills, sinó en pensar en si mateixes, si porten la vida que desitgen, si troben que no poden arribar a fer coses que voldrien fer o no es poden permetre fer, a mesura que es va obrint aquest espai, els fills van millorant. Primer cal escoltar les mares, cal saber què està passant. I això molt sovint amb independència de si el pare intervé més o menys, perquè el tema de la coresponsabilitat és complex. A vegades no es tracta del cinquanta per cent, es tracta de veure què pot assumir dins la parella parental. També hi ha pares que amb bona intenció volen intervenir tant que ofeguen la posició maternal i, això, tampoc és bo, especialment en el primer temps de la criança. És important com s'estableix el vincle afectiu entre la mare i la criatura. I el pare pot ajudar de moltes maneres, no necessàriament repartint el temps al cinquanta per cent.

Per què hi ha aquesta problemàtica tan estesa, que s'ha anat incrementat de vint anys cap aquí? Doncs per aquesta multiplicitat de missatges contradictoris que reben les mares i també per uns imperatius que vénen de més lluny i tenen a veure en el fet que les dones han de ser les cuidadores de la humanitat. Les grans cuidadores de tothom: fills, marit, pares malats, etc. Cuidar és una virtut, sense cuidar la humanitat no existiria de fa molt temps. Això porta a un desequilibri perquè la persona que cuida s'està esborrant a si mateixa com a subjecte, llavors això passa factura en l'aspecte físic, psicològic, etc. Si no es pot trobar un equilibri entre cuidar i cuidar-se, els efectes poden ser devastadors, en molts àmbits. Llavors aquest rol atribuït al llarg de la humanitat a les dones té orígens que tenen a veure amb la biologia, la història, la cultura, etc. Les mares sempre són adoctrinades en un sentit o un altre, el camí no és adoctrinar-les, és acompanyar-les i escoltar-les, perquè anys enrere quan una dona portava una criatura a la llar d'infants semblava una irresponsable.

Actualment quan una dona decideix lliurement demanar una excedència o una reducció de jornada també pot ser qüestionada per molts sectors de la societat perquè si es dona per descomptat que ha de tenir un fill i ha d'incorporar-se immediatament a la vida laboral. I tenir un fill no és un fet únicament biològic, com adoptar tampoc és fer només un tràmit de papers, sinó que implica una construcció al llarg del temps.

Per acabar volia parlar de les àvies perquè tenen un paper importantíssim en els darrers anys en el nostre país, ja que no estan fent només d'àvies, sinó de mares substituïdes i, gràcies a elles, ells fills i les filles poden anar a treballar, etc. Llavors llenço un missatge a les àvies perquè tractin de trobar aquest equilibri entre el seu desig de cuidar néts però també de cuidar-se elles mateixes. Pel que fa la prevenció, s'hauria de promoure grups de reflexió de mares i pares, grups diferenciats només de mares, tant en àmbits escolars com en centres associatius, etc. per poder transmetre en la mida del possible, com elles es poden cuidar.

FABIAN MOHEDANO I MORALES

Promotor de la Iniciativa per a la Reforma Horària

Bona nit, gràcies per convidar-me. He fet un càlcul simulant el que un dels ponents ha dit. Si heu fet 216 Sopars i heu dedicat dues hores i mitja a cada un, esteu a punt d'arribar a les cinc-cents hores de sopars en la història de l'Àmbit.

Ja que hem començat amb una dinàmica molt filosòfica, el temps és una font de riquesa i una font d'igualtat. Estem en un moment en què ens hem passat mig segle intentant redistribuir les rendes. Ara, últimament, hi ha com un interès a redistribuir el poder. Jo albiro que en els pròxims anys el que intentarem serà redistribuir el temps. Per tant, aquest tema que avui tractem és parlar del temps. Tots sabem el nostre horari, ens comparem amb el del costat i sempre trobem que ens ho podríem organitzar molt millor.

Nosaltres som una iniciativa ciutadana que ens estem transmutant a iniciativa política institucional. Va ser un diàleg entre diferents experts –fins a una quinzena pràcticament– de totes les universitats catalanes amb experiència en política pública, amb experiència en associacionisme vinculat als usos del temps. Ni d'esquerres ni de dretes, ni independentistes ni no independentistes, ni conservadors ni progressistes, sinó analitzant la qüestió del temps, que és un tema fonamental en el nostre país. Això ens ha portat a establir durant tres anys uns compromisos i el que hem dit a les institucions és que si en aquest període no aconseguim el que volem, ho deixarem. Sóc el portaveu i el promotor d'aquesta iniciativa.

Nosaltres tenim un dèficit que respon a tres grans temes que corresponen a tres grans disfuncions en tres moments històrics. Per una banda, el general Franco ens va posar en el fus horari que corresponia al III Reich de l'Alemanya nazi de l'any 1940. Això fa que seguim un horari que no és el que ens correspon. Hauríem d'estar en l'horari de Greenwich, però no només nosaltres, sinó també França, el Benelux i Algèria, per influència de França. Durant la guerra mundial tothom va estar en el mateix fus horari, però després de la guerra aquests països no van tornar al seu fus. Aquesta és la primera disfunció. Dintre d'aquesta n'hi ha una de petita que és el canvi d'hora estiu-hivern. Els cronobiòlegs, els metges i, fins i tot, el programa electoral de 2014 de la Sra. Merkel, diuen que això s'ha d'acabar, que no té cap sentit que hi hagi canvi d'horari estiu-hivern. Bé, nosaltres no hauríem organitzat una iniciativa per això, perquè és un debat que es redueix a una decisió d'un govern de l'estat decidir quin fus ens correspon, i això és un debat que no dóna gaire joc. La qüestió del canvi d'horari estiu-hivern, correspon a un àmbit d'una directiva de la Unió Europea.

Passem a la segona qüestió, que és el presencialisme. Durant la segona part del segle xx, les empreses d'Europa van fer una transformació per abandonar la relació del lloc de treball, deixar de pensar en un model molt industrial, és a dir, deixar de valorar la persona per les hores que es passa al lloc de treball, a passar a avaluar el seu rendiment, a avaluar les seves competències, a valorar si s'han aconseguit o no els objectius de l'organització. Això és el que durant la segona part del segle xx van fer les empreses a Europa i dels

països avançats, mentre que aquí estàvem sortint d'una guerra civil en un període tancament. El problema és que encara no ho hem resolt. Tenim grans empreses que ho han fet, si bé tenim petites empreses que ho estan fent però tenim el gran gruix del teixit productiu que són petites i mitjanes empreses que es troben encara amb un esquema molt presencialista. El presencialisme i la manca de flexibilitat, –fixeu-vos que tenim una rigidesa del 80%, quan a Holanda és del 40%– fa que cada vegada que una persona a Holanda demana fer una gestió com ara, anar a l'escola a veure l'obra de Nadal, o anar al metge, a un espanyol li costa el doble.

Aquest seria el segon gran element que compartim amb els països llatins i de la conca mediterrània. Anem a la feina no només a treballar sinó també a socialitzar-nos. Aquest caràcter llatí mediterrani és una altra de les qüestions amb què hem de conviure. Tampoc hauríem organitzat una iniciativa per aquesta segona qüestió. El que determina unir-nos i intentar crear una proposta de coneixements que es tradueixi en política pública és que sopem a les deu de la nit, dinem a les tres de la tarda i sortim sense esmorzar de casa. I en els últims vint anys hem perdut una hora de son, amb el que representa dormir una hora menys per al nostre cos. Hem fet un canvi en els darrers cinquanta anys que trenca una dinàmica que arranca des dels primers *sapiens*, és a dir, una dinàmica de milers de milions d'anys que segueixen nou mil milions de persones al món. En el territori espanyol hem deixat de fer una cosa que és seguir el ritme del nostre cos. Ens aixequem sense gana, anem a esmorzar a mig matí, dinem a les tres de la tarda en lloc de dinar a la una que és quan el Sol és a dalt de tot, quan sabem que els primers *sapiens* s'aixecaven, esmorzaven quan sortia el Sol i esmorzaven molt fort perquè era l'àpat més important. Anaven a caçar, a fer la recol·lecció fins que el Sol era a dalt de tot, que és quan fa calor, descansaven, dinaven, sopaven quan el Sol es ponia i, ja amb la digestió feta, se n'anaven a dormir quan es feia fosc. Això nosaltres ho hem trencat, hem trencat aquest ritme circadiari, i estem doncs en una situació surrealista, de desgavell absolut.

Què afecta aquest horari inèdit? No hi ha cap país al món que faci aquest horari. Si que és cert que els argentins sopen a les nou de la nit i dinen amb el Sol. El seu origen és la llei d'horaris comercials de l'any 1930. Fins llavors tancaven a les 19.30 hores, van ampliar a les 20.30 hores i això va provocar que tot el país passés a sopar a les 21.00 hores. Fixeu-vos que n'és d'important, els horaris comercials poden modificar els hàbits alimentaris d'un país. I això és important per després saber com resoldre el problema que tenim al nostre país.

Si som poc productius, som poc competitius i, per tant, tenim poca capacitat exportadora. Tenim uns dèficits de coresponsabilitat i això comporta que tenim les dones més estressades del món, segons un informe del 2011, i les dones més medicades d'Europa. Això és terrible perquè ens porta a tenir unes dones que fan una triple jornada amb uns horaris desastrosos. Estem a la cua de la natalitat a Europa i al món, pràcticament, com a país avançat. Tenim problemes de bulímia i d'anorèxia, en part perquè no esmorzem a casa. Un dels problemes que hi ha a casa per la manca de diàleg entre pares i fills es resoldria si ens aixequéssim mitja hora abans i esmorzéssim tots junts. Però per esmorzar

tots junts, que aniria bé per les malalties bulímiques i per al diàleg pares–fills, hauríem d'anar a dormir més d'hora. Per tant, és el peix que es mossega la cua.

Tenim un problema de fracàs escolar que no és només resoldre problemes del sistema educatiu, sinó també resoldre els horaris dels pares. Si els infants estan més acompanyats a la tarda i no estan fent tantes activitats extraescolars i estan amb els pares, el que diuen els estudis és que milloren el seu rendiment. Però és que a més, si els infants no dormen el que necessiten, rendeixen menys en les assignatures.

Tenim un problema de dèficit democràtic per la manca de sincronització horària. Normalment el que és fer vida en qualsevol altre país del món, entre les cinc i les nou de la nit, aquí ho fem entre les vuit i les dotze de la nit. Estem davant d'un problema de salut pública. En els últims anys hem tingut clar que hem de tenir en compte el que mengem, per exemple, o que hem de tenir en compte la qüestió del tabac. Si mengem malament, sabem que podem tenir una malaltia cardiovascular. Però no hem fet una sensibilització forta en el sentit que si no dormim les hores que toca, tenim el mateix risc de sofrir un infart, un ictus, que si tenim colesterol. No hi ha aquesta consciència. I al final, com dieu, la primera retallada es produeix en el temps del descans. Ara que es parla de retallades, la primera doncs, des de fa vint anys, és que hem arribat a retallar fins a una hora sencera, estadísticament.

D'aquesta qüestió dels horaris que tenim n'explico l'origen. Ve dels anys seixanta, quan nosaltres dinàvem i sopàvem amb l'horari del Sol. Què va passar? El *pluriempleo* i les hores extres van fer que hi hagués una modificació de l'horari. Per exemple, una persona que treballava al matí de funcionari o empleat de banca de vuit a tres, dinava i després feia una segona feina, una corredoria d'assegurances, per exemple, a la tarda. En comptes de dinar a la una, passava a dinar a les tres. El que feia vuit o nou hores a l'empresa i en demanava més per augmentar el sou i fer-ne fins a dotze, feia tres o quatre hores extres i tornava a casa a les nou de la nit. I quan tornava a casa a aquesta hora es trobava amb una mare i una família, normalment més nombrosa que les actuals, que l'obligava a sopar a les nou. Aquestes són les conseqüències. Trenquem el ritme circadiari instal·lat des de fa milers de milions d'anys.

Després hi ha la qüestió de la igualtat. Per una noia que fa de caixera de supermercat, de nou a una i de cinc a nou, aquesta persona no pot ser mare de manera plena. Per tant si aconseguim que aquesta iniciativa es porti a terme, millorarem també la igualtat i l'equitat entre les persones i en això, tot el grup motor que impulsa la Reforma Horària hi està molt d'acord.

Què és el que plantegem? Nosaltres ens emmirallem en la llei del tabac. Amb això dels horaris tothom ens diu que és impossible, però ho farem. La llei del tabac constava de tres parts: primer, prohibir fumar en una sala com aquesta; segon, augmentar el preu del tabac i, tercer, fer una campanya: el tabac mata. Nosaltres hem de fer el mateix, tornar a dinar a la una, a sopar a les vuit i dormir les vuit hores; llevar-nos i esmorzar tota la

família, és a dir fer una cosa una mica més organitzada i no com ara. Per tant, necessitem trobar les palanques que ens portin a canviar.

El primer any (2014) l'hem dedicat a la fonamentació de la Iniciativa per la Reforma Horària; hem fet una Comissió d'Estudi al Parlament de Catalunya aprovada per tots els grups polítics; hem supervisat un informe del Consell de Treball Econòmic i Social (CTESC), i un altre del Consell Assessor pel Desenvolupament Econòmic i Sostenible (CADS). Aquests tres informes són la fonamentació per dir com fer la reforma, com modificar aquestes dues hores de desplaçament. El segon any (2015) és el de la sensibilització. Estem fent moltes xerrades, infografies, publicacions, unes proves pilot per trobar una metodologia perquè tot això sigui extensible a totes les empreses. I al tercer (2016) any la reforma. Ens trobem en aquest escenari: comencem al setembre i al desembre tindrem nova legislatura, la comissió d'estudi es transforma en una comissió legislativa per fer una Llei del Temps. Des del Govern de la Generalitat de Catalunya, governi qui governi perquè ho porten tots els grups al seu compromís electoral, hi haurà polítiques públiques, sobretot en el camp de la sensibilització i com endreçar els horaris de l'escola, del comerç, etc. També concertació social, de manera que els actors protagonistes tinguin clar i estiguin d'acord en el com i el quan. Això és una iniciativa d'àmbit català, –no tenim competències en matèria laboral–, tenim una llei d'horaris comercials recorreguda pel Tribunal Constitucional, tenim uns horaris de la televisió privada que ens marca molt, que va fer molt mal en els anys noranta, en el seu naixement i, per tant, tenim unes dificultats afegides per fer aquesta iniciativa.

Per tant, amb política, amb concertació social i amb la legislació anirem a un dia concret. El que nosaltres anomenem el moment zero. Hem de pensar que estem fent com amb l'arribada de l'euro o la llei del tabac. És evident que, com han estat altres iniciatives legislatives, ens posarem d'acord, quan aparentment semblava impossible fer-ho.